

Am Ende jener Stille ... Über den Moment zwischen Ein- und Ausatmung bzw. zwischen Aus- und Einatmung (Ulrike Schmidt)

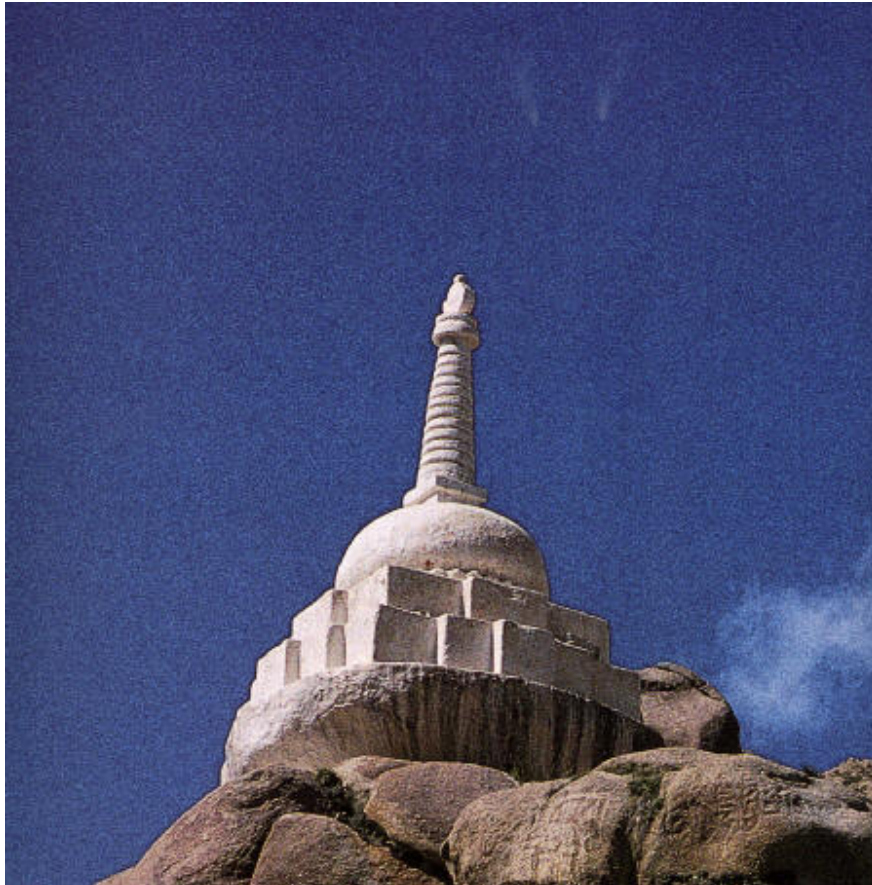
Vor einiger Zeit absolvierte ich in England bei Sonia Moriceau an ihrem Healing Shiatsu Education Centre den Diploma Course in Healing-Shiatsu Touch. Bestandteil dieser Ausbildung ist eine Abschlussarbeit, die im Sinne einer kleinen Erforschung angelegt sein sollte, ein Fallstudie zu einer frei gewählten Thematik. Mich interessierte zu dieser Zeit besonders der Moment zwischen den Atemzügen, also die Phase der Nichtatmung und besonders die Frage, ob sich wohl "Heilung" in diesen winzigen Momenten abspielen könne. So wählte ich dies zu meinen Thema und begann an einer Fallstudie zu arbeiten. Hier im Journal möchte ich eine gekürzte Version anbieten. Aus Platzgründen verzichte ich auf die Wiedergabe der Anamnese der Testperson, auf die Protokolle der Behandlungen, sowie meine eigenen, persönlichen 'Ergebnisse'. Das Folgende ist von mir als Anregung gedacht, selbst weiter zu beobachten, zu denken, zu finden.

Obwohl ich zwar mein Leben lang geatmet habe, ohne Zweifel, so habe ich doch die aller-, allerwenigste Zeit dieses Atmen an sich wahrgenommen. Man atmet eben, mal schneller, mal ruhiger, mal mehr, mal weniger. Ich fand dies nicht sonderlich erwähnens- oder bemerkenswert. Das änderte sich, als ich immer öfter Lehrern begegnet bin, die (in oft geheimnisvoller Weise) andeuteten, dass diese kleine Zeit zwischen den Atemzügen etwas besonderes ist. Wie, dachte, da soll was los sein? Aber der Gedanke faszinierte und so ergab sich das Thema für die Shiatsu-Arbeit wie von selbst.

Als Einleitung möchte ich die Begebenheiten, durch die ich immer wieder darauf gestoßen wurde, kurz schildern: 1996 absolvierte ich bei Hugh Milne, einem Lehrer aus Kalifornien, Kurse in Craniosacraler Therapie. Bei dieser Therapie geht es zum einem um die Beweglichkeit der Schädelknochen untereinander, bzw. darum deren Störungen zu beheben und zum anderen um den craniosacralen Puls, der im Hirnliquor und im Rückenmark mit etwa 10 bis 14 "Takten" pro Minute schwingt. Dieser Rhythmus kann ebenfalls gestört sein. Die Craniosacrale Therapie hat Techniken entwickelt, hier helfend einzugreifen. Ein wichtiger Moment ist der so genannte "still point".

Im Unterricht sprach Hugh Milne davon, dass in diesem Moment der Mensch eine tiefe Einsicht erfahren kann. Es kann mühelose Wonne, müheloses Entzücken bedeuten, ein Schweben des

Atems. Wenn der Stillpunkt im "Yoga des täglichen Lebens" passiert, ist dieses offensichtliche spontane Aufhören der cranialen Welle ein Augenblick des Satori, des spirituellen Einsseins, sogar der Ekstase.



Im gleichen Jahr begegnete ich Dr. Gerhard Wenzel, einem österreichischer Arzt, Sinologe und Qi Gong - Lehrer. Während einer Einführung in eine stille Qi Gong - Übung sprach er über ebendiesen Moment zwischen Aus- und Einatmung. Er sagte etwas, was ich sehr mystisch fand: dies ist der Moment, in dem die Wunder geschehen. Wow, da was es wieder!

Ich las bei Cai Pfannstiel, einem Yogalehrer und Shiatsu-Therapeut, in seinem "Handbuch

Yoga", dass das "Anhalten des Atems während der Atemübungen veränderte Bewusstseinszustände hervorrufen kann (Kumbhaka genannt) Es wird unterschieden in ein Anhalten des Atems mit gefüllten Lungen und ein Anhalten mit leeren Lungen. Dabei erfüllt den Körper ein erhöhtes Maß an Lebensenergie und begünstigt auf diese Weise den Aufstieg der Schlangenkraft (Kundalini)".

Schließlich Sonia Moriceau selbst, Shiatsu- und Meditationslehrerin, schreibt in ihrem Artikel "The Breath Of Awareness": Es gibt einem Moment zwischen dem Ende der Ausatmung und dem Beginn der nächsten Einatmung. Dieser Moment ist nicht identisch mit dem Anhalten von Luft. Dort, wo die Ausatmung endet, stellt sich auf natürliche Weise ein Gefühl ein, dass "kein Bedürfnis nach Werden, kein Bedürfnis nach Wiedergeborenwerden" mehr besteht. Die Aufmerksamkeit bleibt in diesem Moment, in diesem Raum. Es ist der Augenblick, in dem der



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Praktiker dem Bewusstsein und dem Potential des Klienten begegnet - ein Augenblick, in dem Heilung geschieht.

Hier fand ich zum ersten Mal den Gedanken, dass Heilung in diesen winzigen Momenten geschehen könnte! Kurz darauf gab mir eine Freundin ein Buch von Osho: Das Buch der Geheimnisse. Auch dort wurde ich wieder fündig. Es finden sich dort zwei Antworten des Gottes Shiva auf Fragen seiner Gemahlin Devi (nach: über Sutras aus der Vigyana Bhairava Tantra die 112 Meditationstechniken des Gottes Shiva): "Wann immer der einströmende Atem mit dem ausströmenden Atem zusammenfließt, in diesem Augenblick berühre das energielose, energieerfüllte Zentrum" und weiter "Wenn der Atem ganz draußen ist, oder ganz drinnen, und von allein stillsteht - in solch einer universalen Pause verschwindet das eigene kleine Selbst".

Schließlich hatte ich das Glück, einen Vortrag von Richard Baker Roshi beiwohnen zu können, einem amerikanischen Zen-Meditationslehrer, Schüler und Nachfolger von Shunryu Suzuki. Am Ende des Vortrages war Zeit für ein paar Fragen. Mutig stellte ich die Frage, die mich so brennend interessierte, warum denn der Zeitpunkt zwischen der Ein- und Ausatmung etwas besonderes sei. Er fragte zurück, ob ich denn der Meinung sei, dass dies ein besonderer Moment sei. Ich bejahte. Er antwortete recht amüsiert, dass jede Frage, die mit einem "Warum" beginnt, zeigt, dass das Bedürfnis besteht, eine Erfahrung mitteilbar zu machen. Erfahrungen während der Meditation wären jedoch weit öfter jenseits des Mitteilbaren. Somit steht man oft alleine damit da. Jede Frage nach dem "Warum" begrenzt auch. Als wäre alles endlich und beantwortbar. Dies würde dem "So-sein" entgegenstehen.

Durch diese weisen Worte fühlte ich tief berührt, wie auch beschämt.

Ich begann im Alltag meine Beobachtungen über die Atmung anzustellen und darüber nachzudenken. Ich überlegte, was war denn eigentlich vor dem ersten Atemzug los? Da ist doch auch dieses "Nichtatmen" des Lebendigen anzutreffen! Ja, sicher, bevor wir geboren wurden, lebten wir in einem Zustand der Nicht - Atmung. Es ist ein Zustand der Ganzheit gewesen, eine Sicherheit, ein Paradies: Nährstoffe, Sauerstoff, Wärme, alle diese Komponenten waren in richtiger Zusammensetzung vorhanden. Es muss für jeden von uns ein Heil-Sein gewesen sein, eine Nicht-Getrenntheit von der Mutter, vom Kosmos, von der göttlichen Kraft. Ein Zustand jenseits der Atmung. Am anderen Ende des Lebens steht der Tod und die Zeit danach. Das Jenseits - was wir als den Tod bezeichnen. Mit dem letzten Atemzug verlassen wir unsere irdische Welt und, vermute ich, finden dadurch eine wie auch immer gestaltete Einheit vor. Womöglich wieder eine Art von Paradies: ohne Sorgen um Nahrung, Atmung, Temperatur, ein Zustand, in dem wir dann wirklich jenseits davon sind. Das Ende der Zwei-heit, der Getrenntheit, der Dualitäten und Polaritäten.

Zu meiner großen Überraschung stellte ich fest, dass wir alle täglich unzählige Momente der Nicht-Atmung haben. Und zwar jedes Mal wenn wir Schlucken! Egal ob wir dabei Nahrung oder

Speichel schlucken. Aufgrund unserer Anatomie ist Atmen und Schlucken gleichzeitig nicht möglich. Nach meiner Beobachtung erfolgt der Schluckreflex meist in der Ausatemphase, meist kurz vor Ende der Ausatmung. Darüber hinaus stellen wir diesen Zustand bewusst oder unbewusst in anderen Situationen her. Bevor wir etwas Schweres heben oder tragen wollen, erfolgt normalerweise eine tiefe Einatmung und dann wird im Zustand der Nichtatmung die Aktion durchgeführt. Passiert uns etwas Schreckliches, ein Schock, ein angstbeladener Moment, ein Konflikt, versuchen wir mit dieser Situation oft durch ein spontanes Nicht-Atmen umzugehen. Meiner Ansicht nach geschieht in einem solchen Moment durch das Innehalten der Atmung so etwas wie ein "Einkapseln" des Erlebnisses. Indem wir nicht weiteratmen verweigern wir dem Erlebnis, dass es tief oder tiefer in uns eindringt. Sozusagen handelt es sich um einen Schutzreflex. Nichtsdestotrotz bin ich der Überzeugung, dass gerade diese "eingekapselten" Erlebnisse dennoch ein fester Bestandteil von unserem Psyche/Soma - Komplex werden (siehe auch Theorie 1). Auch beim Schwimmen, Tauchen und anderen Sportarten gibt es zahlreiche solcher Nichtatemphasen. Ebenso während des Geschlechtsakts gibt es Momente der Nichtatmung, insbesondere nach dem Orgasmus. Und unter Umständen auch während anderer schöner Momente und Erlebnisse, wenn uns die "Luft wegbleibt".

Einatmung

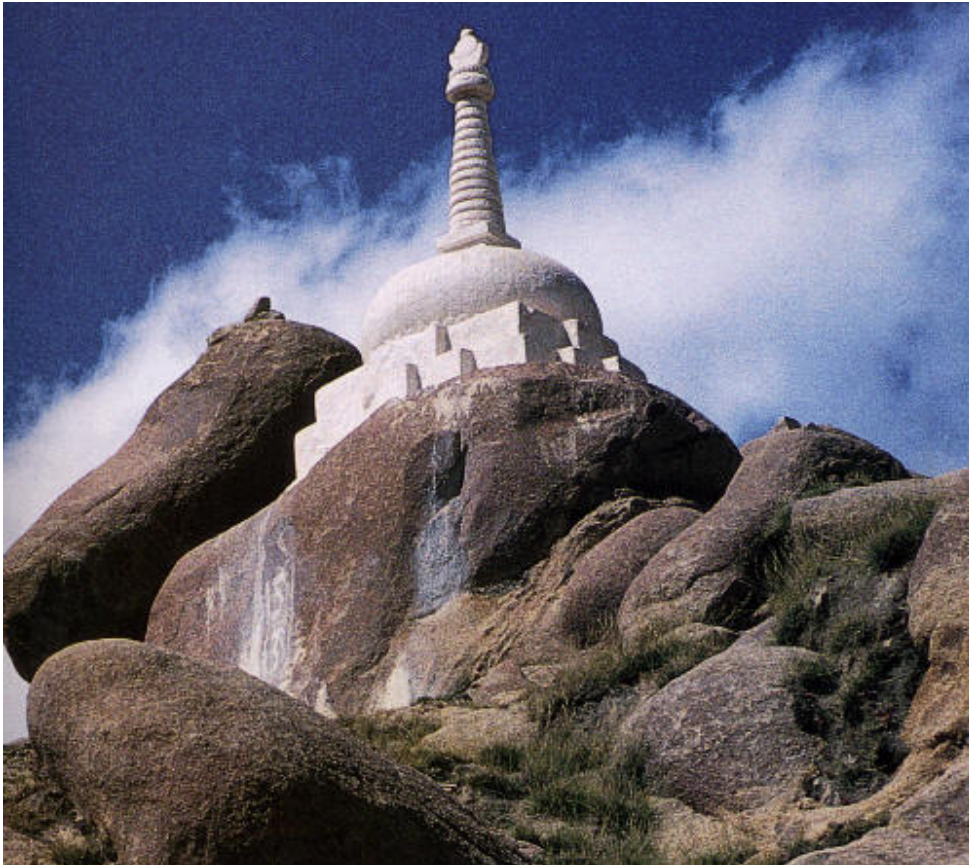
Mit der Einatmung nehmen wir in erster Linie und auf der physiologischen Ebene Sauerstoff auf. Darüber hinaus nehmen wir jedoch auch Ki (Qi, Chi) auf, wir nehmen Eindrücke in uns auf, jedes Mal wenn wir einatmen "tanken" wir Leben. Mit jeder Einatmung entscheiden wir uns für das Leben! Wie stark dieser Überlebensimpuls und -reflex ist, können wir einmal daran verdeutlichen, wenn wir uns vorstellen, jemand würde uns unter Wasser am Knöchel greifen und festhalten!! Instinktiv und ohne zu überlegen würden wir alle Kraft mobilisieren um freizukommen, ich bin sicher, dafür, dass wir leben wollen, würden wir sogar den anderen verletzen oder sogar töten - ganz egal um wen es sich handelt vermutlich sogar selbst dann, wenn es ein Elternteil oder ein Kind von uns wäre! Dieses extreme Beispiel soll lediglich die Kraft unseres Lebenswillens verdeutlichen und aufzeigen, dass es sich um weit mehr, als um einen Willen handelt, den nur wir selbst steuern können.

Das Leben nach der Geburt beginnt mit einer Einatmung. Im Sinne der Yin und Yang - Theorie ist die Einatmung Yang.

Ausatmung

Mit der Ausatmung geben wir verbrauchte Atemluft ab, verbrauchtes Ki, wir lassen los, es ist die Zeit der Entspannung. Auch hiermit entscheiden wir uns für das Leben: fände keine Ausatmung

statt, würden wir uns vergiften. Auch hier steht ein überaus starker Reflex dem puren Willen entgegen.



Wenn jemand stirbt, sagen wir, er hat seinen letzten Atemzug getan. Ich vermute, dass wir nach einer Ausatmung sterben. Ausatmung ist Yin.

Irgendwann kam mir der Gedanke, ob die Phase der Nicht-Atmung nicht vergleichbar mit einem "Urlaub" zwischen den Atemzügen sei ? Dieser

Vergleich gefiel mir. Was geschieht, wenn wir Urlaub machen? Was bedeutet ein Urlaub für uns? Warum ist immer wieder ein Urlaub so wichtig? Auch auf die Gefahr hin typische Klischees aufzugreifen, zähle ich einfach mal auf: Im Urlaub suchen wir Entspannung, wir möchten mal auf andere Gedanken kommen. Wir wenden uns vom Alltagsgeschehen ab, um neue Ideen entstehen zu lassen.

Wir suchen diese "Frei-Zeit", um bestimmte Dinge mit Abstand reflektieren zu können. "Altes" kommt oft hoch in dieser Zeit, wir haben die Möglichkeit unser bisheriges Dasein zu überdenken, wir halten inne im geschäftigen Werden und Sein, wir können Bilanz ziehen, ehrlich sein zu uns selbst. Es sind Momente und Phasen, in denen wir das Schicksal in eine andere Richtung lenken können. Urlaub ist eine Zeit, in der das Vergangene auf uns wirkt und auch das Zukünftige, das, was noch nicht ist. Es ist "die schönste Zeit des Jahres", wir tun nun, was wir wollen, wir "schalten ab".

Stanley Kelemann beschreibt in seinem Buch 'Verkörpernte Gefühle' den Grundrhythmus der Atmung. "Einatmen / Erreichen des Höhepunktes - Pause / Ausatmen / Erreichen des Tiefpunktes - Pause / ...". Oder mit anderen Worten sagt er dies folgendermaßen:

"Ein, Warten auf Austausch, Aus, Warten auf Austausch, Sauerstoffhunger, Ein, ..."

Weiterhin führt er aus: "Atmen meint eigentlich 're-spirare', beseelen, beleben. Atmung ist die sichtbare Erfahrung einer kontinuierlichen Aktion, die wir betreiben, um mit unseren Planeten verbunden zu bleiben". Und um ihn ein letztes Mal zu zitieren:

"Es gibt noch einen weiteren Prozess, der sich über die Atemregulation hinwegsetzt, und das sind die Emotionen. Furcht, Unruhe, Schreck beeinflussen die Atmung. Um uns kontrollieren zu können, müssen wir die Atmung kontrollieren".

Ein paar Hinweise zu Lunge und Atmung

- Es findet ein Gasaustausch statt. Bei der Einatmung wird Sauerstoff aufgenommen. Bei der Ausatmung wird Kohlendioxid abgegeben.
- ca. 70 qm beträgt die Oberfläche der Lungenbläschen (Alveolen)
- ca. 18 - 22 Atemzüge pro Minute tätigt ein Erwachsener
- pro Atemzug in Ruhe wird ca. 1/2 Liter ein/ausgeatmet
- wir können auch größere Atemzüge machen. Dies nennt man das Reservevolumen (Ein ca. 2,5 l / Aus 1,5 l)
- selbst nach stärkster Ausatmung bleibt noch 1/2 Liter Restvolumen in der Lunge
- Das Lungenvolumen beträgt bei einem Erwachsenen zwischen 2,5 und 7 Liter (z.B. Sportler oder Sänger)
- nach 2 - 4 Minuten Atemstillstand treten ernste gesundheitliche Störungen ein
- der Gaswechsel durch die Haut beträgt weniger als 1% desjenigen der Lunge. 1,5 - 2 qm Oberfläche = nur 1/50 der Alveolenoberfläche
- Der Atemrhythmus wird sowohl zentral, als auch autonom gesteuert, also automatisch und willentlich. Der Körper ist sich ständig des Niveaus an Kohlendioxid bewusst. Diese Information wird über Nerven des ZNS gesendet; dadurch erfolgt die Steuerung.
- Schlafapnoesyndrom: Atempausen von mehr als 10 Sek. Dauer während des Non - REM - Schlafs. Charakteristisches Syndrom, das vor allem bei Männern, insbesondere starken Schnarchern auftritt. (nach Pschyrembel)
- Plötzlicher Kindstod: Plötzlich und unvermutet eintretender Tod im Säuglings- und Kindesalter, bei dem keine ausreichend erklärende Todesursache nachgewiesen werden kann. Diskutiert wird unter anderem verlängerte Schlafapnoe mit Unreife bestimmter Hirnareale für Muskeltonus und Atmung. (nach Pschyrembel)



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Mein Anliegen und meine Überzeugung

Im Laufe der Zeit habe ich zwei Thesen formulieren können. Im Folgenden möchte ich die beiden Theorien kurz benennen. Dabei scheint es sich im Leben so zu verhalten, dass beide nebeneinander existieren können. Keine schließt die andere aus.

Theorie 1

Ich habe beobachtet, dass wir in bestimmten Momenten die Luft anhalten (z.B. bei Schockzuständen oder in unangenehmen Situationen etc.). Und zwar, um das Erlebte "aushalten" zu können (oder besser: "raus-halten" zu können!). Meine Idee davon ist, dass sich - bildhaft gesprochen - in dem Moment des Luftanhaltens eine Art "Kapsel" bildet, sozusagen um das Erlebte herum. Diese Kapsel verhindert nun ein direktes, wahrscheinlich vor allem emotionales "Zugreifen" auf das Geschehene. Wo diese Kapsel sich befindet, ist vermutlich eher abstrakt Frage. Vielleicht dem Bindegewebe angeschlossen, in den Muskeln, in den Faszien, im Gehirn, im morphogenetischem Feld, ich weiß es nicht. Wie gesagt, es ist lediglich ein Bild. Die Kapsel tragen wir fortan in und mit und herum. Im Laufe eines Menschenlebens sammeln sich nun viele dieser Kapseln an. Je mehr Kapseln wir haben, desto mehr sind wir - auf einer Ebene - auch von uns selbst abgeschnitten.

Weiterhin ist es meine Idee und auch meine Erfahrung, dass im Rahmen einer Shiatsu-Behandlung Einfluss auf die Atmung genommen werden kann, bzw. durch das Shiatsu geben der Raum entsteht, indem sich für den Patienten die Atmung verändern kann. Daher betrachte ich die Atmung auch als ein Mittel, diese Kapseln wieder "aufplatzen" zu lassen. Damit wäre dann das Erlebte wieder präsent, es ist aus den Ebenen des Unbewussten, des Verdrängten, des wie auch immer Verborgenen wieder ins Bewusste gerückt und kann nun betrachtet, nachgelebt, gefühlt, verdaut werden.

Als Beispiel:

Ich werde geschlagen. Ich halte in diesem Moment spontan den Atem an. Vermutlich aus folgenden zwei Gründen: durch das Atem anhalten erzeuge ich eine erhöhte Spannung im Körper um dem Schlag optimal begegnen zu können. Durch das Nichtatmen habe ich die Möglichkeit den Schlag, den ich körperlich wahrnehme, nicht auch noch emotional in seiner vollen Bandbreite wahrnehmen zu müssen (es ist sicher auch ein Unterschied, ob Irgendjemand mich schlägt, oder ein nahestehender Mensch). Ich habe somit eine Möglichkeit, mich zu kontrollieren. Nach meiner These bildet sich in dem Moment eine Kapsel mit dem Inhalt: "emotionaler Anteil des Schlages". Durch eine Shiatsu-Behandlung kann sich die Atmung vertiefen, ein Kontakt mit dieser Kapsel kann geschehen. Mit entsprechendem Zeitabstand kann



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

vielleicht jetzt der emotionale Anteil zugelassen und "nacherlebt" werden. Heilung kann dadurch entstehen, dass Trennung aufgehoben ist, ein Schritt zur Ganzheit geschieht.

Theorie 2

Die Zeiten der Nichtatmung sind vom Wesen her "heile" Zeiten, in denen keine Trennung vom Kosmos existiert. Der pulsierende Yin - Yang Rhythmus ist aufgehoben. Fallen diese Zeiten der Nichtatmung länger aus (länger als der Schluckreflex zum Beispiel), so könnte dies ein Moment sein, in dem sich das Körper - Geist - Seele - System des Patienten selbst heilt. Auf einer unbewussten Ebene halte ich es für sehr wahrscheinlich, dass wir an unsere Daseinszeiten der "Ganzheit" erinnert werden.

So glaube ich z.B., dass in solchen Momenten die "irdische" Raum-Zeit-Ebene verlassen werden kann. Rückblicke in die Vergangenheit sind möglich, ebenso wie Einblicke in die Zukunft. Als Vergleich fällt mir dazu das Beispiel des Buches ein. Angenommen, dieses Buch sei unser Leben und wir als Leser können immer nur eine Stelle zur Zeit lesen, obwohl der ganze Inhalt zeitgleich existiert! So scheint es in Momenten besonderer Klarheit, oder vielmehr Einheit, zu geschehen, dass unsere irdische Dimension und Vorstellung von Raum und Zeit verlassen wird. Welch wundersames Geschenk ...

Literaturhinweise:

Kelemann, Stanley: Verkörperte Gefühle, Kösel Verlag, München, 1992
Milne, Hugh: The Heart of Listening - A Visionary Approach to Craniosacral Work, North Atlantic Books, California, 1995. In dt.: Aus der Mitte des Herzens lauschen, Via Nova, Petersberg 1999
Moriceau, Sonia Artikel: Der Atem des Bewußtseins, Shiatsu-Journal No. 13
Osho: Das Buch der Geheimnisse, Osho - Verlag, Zürich, 2. Auflage 1992
Pfannstiel, Cai: Handbuch Yoga, DtV, München, 1997
Pschyrembel: Klinisches Wörterbuch, 256. Auflage, de Gruyter
Upledger, John E. Auf den inneren Arzt hören, Sphinx, Basel, 1994

© Ulrike Schmidt, Jahrgang 1960, Diplomierte Finanzwirtin, Lehrerin für Shiatsu und Qi Gong. Mitbegründerin der Berliner Schule für Zen Shiatsu. Goltzstr. 23, D-10781 Berlin. Tel.: +49 (030) 216 11 05, Fax: +43 (030) 217 569 47, <http://www.zenshiatsu.de>