

# 1. „Innenansicht“ einer Atmenden

---

**A**m 5. Dezember 1998 kam Elizabeth Comeau zu ihrer ersten Session in Transformativer Atmung in die Lehrklinik, in der sich damals ihre Schwester zur Atembegleiterin ausbilden ließ. Liz litt an schweren Depressionen und konnte sich nicht einmal vorstellen, was das Wort „Freude“ bedeutet. Verzweiflung war ihr, der alleinstehenden Mutter Anfang dreißig, weitaus vertrauter.

Im vorliegenden Kapitel erinnert sich Liz lebhaft und couragiert an den endlosen Strom angstvoller Gedanken und zwanghaft selbstsabotierender Gewohnheiten, von denen sie jahrelang im Griff gehalten wurde. Begleiten wir sie also zu ihrer ersten Session, in der sie eine innere Reise antritt, so tiefreichend, dass ihr Leben zwei Monate später nicht wieder zu erkennen sein sollte. Es ist die ungeschminkte Schilderung eines Weges, der aus den Tiefen von Depression und Verzweiflung zu den Höhen von Liebe, Kraft und Freude führen sollte. Dies ist eine wahre und gottlob gar nicht seltene Geschichte.

**G**anz benommen von Zweifel, Skepsis und schlichter Angst, mache ich mich mit meiner Mutter auf diesen nebulösen Weg. Wohin soll es gehen? Atem? Freude? Frieden? Für mich nur obskure, mythische Träume. Andere können offenbar Freude erleben, aber für mich ist das völlig unvorstellbar. Wegen irgendetwas Freude zu empfinden erscheint mir ebenso plausibel wie plötzlich magersüchtig zu werden. Lächerlich, wie käme ich dazu! Eiscreme und Schokolade sind meine besten Freunde. Soll ich vielleicht darauf verzichten wegen dieser angeblichen „Freude“?

Na schön, ich gehe ja. Ich habe es meiner Schwester versprochen – dieser Person, die ich kaum wiedererkenne. Vorüber sind die Tage der selbstmitleidig-dekadenten Fressorgien, denen wir uns früher hingaben. Davon will sie jetzt nichts mehr wissen, weil sie voller Freude ist und himmelweit entfernt von solchem Blödsinn. Jetzt atmet sie lieber. Bin ich sauer auf sie? Allerdings! Bei wem kann ich mich jetzt über die unzähligen Tragödien des Lebens beklagen? Wo sonst kann ich das Mitleid erregen, das ich so verzweifelt suche?

Bei meiner Mutter könnte ich's auch kriegen, aber sie hat immer so was Herablassendes. Das halte ich nicht lange aus. Wenn sie mich bemitleidet, fühle ich mich wie ein jämmerlicher Idiot.

Jetzt sitzt sie neben mir, jammert und stöhnt über all die Ungerechtigkeiten im Leben, die schrecklichen Autofahrer und die schmutzige Windschutzscheibe und, und ...

„Was, Mama? Aber ja, ich weiß doch, dass dir die Versicherungsgesellschaft das Fell über die Ohren zieht. Das haben wir doch wenigstens ein Dutzend Mal diskutiert. Es tut mir leid, dass ich dich verletzt habe, aber – WAS? Ja doch, ich hab dies Auto gesehen. Beruhige dich, ich habe alles im Griff.“

Habe ich wirklich alles im Griff? Diese Frage geht mir durch den Kopf, während sich ihr Gejammer in dumpfes Murmeln verliert. Ist es nicht so, dass mein Leben, je mehr ich versuche, es in den Griff zu kriegen, umso chaotischer wird? Hm, ich zähle mal all die Tragödien vom letzten Jahr oder so zusammen.

Ich hatte also – mit der bescheidenen Versicherungszahlung nach dem Autounfall – ein Geschäft eröffnet, um mein Leben besser in den Griff zu kriegen. Drei Monate später habe ich mein erstes Heim gekauft (wenn ich etwas nicht ausstehen kann, dann Vorgesetzte und Vermieter) und innerhalb eines Monats lag das Unternehmen mit dem Bauch nach oben. Hm, und was kam danach? Monatelange, schwere

Depressionen, mein erstes und neues Auto wurde in Zahlung genommen und ich flog aus meinem Haus.

„Oh! Liz!“ Mama hält sich krampfhaft zwischen Armaturenbrett und Rückenlehne fest. Ein Typ in einem großen, schwarzen Lastwagen ist gerade mal voll auf die Bremse getreten, um abzubiegen, ohne zu blinken!

„Schon gut, Mama.“ Ich fühle mich mal wieder richtig zuhause in einer Krisensituation und drücke voller Wut auf die Hupe. Es tut so gut, zu brüllen: „Lerne mal Autofahren, du Vollidiot!“

Mutter stimmt weinerlich mit ein: „Um Gottes Willen, sind diese Leute noch zu retten? Ist denen denn ganz egal, ob sie einen Unfall verursachen? So ein Blödmann!“

„Beruhige dich, Mama, ist ja noch mal gut gegangen.“

Nach ein paar aussichtslosen Rettungsversuchen und zwei Monaten Obdachlosigkeit haben mein zehnjähriger Sohn und ich endlich wieder ein Dach überm Kopf. Natürlich reicht es nicht für die Abzahlung und ich bin schon im Rückstand. Jeden Tag erwarten wir den Sheriff, der uns wegen der Verfallserklärung vor die Tür setzen wird. Fröhliche Weihnachten!

Ist es nicht eine Lust, zu leben? Tut mir leid, Schwesterherz. Meine Lebenswirklichkeit ist nichts als Verhängnis und Verzweiflung. Ja, und es geht mir gegen den Strich, wenn die Frau hier neben mir auch noch ihren Senf dazugibt. Mir braucht niemand zu bestätigen, was ich ohnehin weiß, nämlich dass diese Welt ein höllischer Albtraum ist. Andererseits kommt mir die Behauptung, dass jemand durch „Atmen“ die Welt auf einmal völlig anders erleben kann, einfach lächerlich vor. Bin ich eigentlich total bescheuert, mich auf diese vierstündige Fahrt quer durch New Hampshire nach Vermont einzulassen?

Aber was bleibt mir denn sonst zu tun? Zu Hause vor der Glotze hocken, auf den Sheriff warten und mir so nebenbei zwei Kilo Dreyers Pfefferminz-Schokolade Chips einverleiben? (Alles bio, versteht sich.)

Wir nähern uns der Klinik und langsam packt mich die Angst. Werde ich mich möglicherweise blamieren? Werden diese freudigen Leute meine Fassade durchschauen und sehen, wer ich wirklich bin? Eine haltlose Heruntergekommene in einer unkontrollierbaren Depression? Was, wenn ich es nicht richtig hinkriege? Oder noch schlimmer, wenn ich es hinkriege? Was, wenn ich tatsächlich Freude empfinden sollte? Was für ein Leben wäre das denn ohne all den Kampf und Krampf, ohne Schmerz, Angst, Sorgen, Selbsthass, Ärger, Wut? Was bleibt da noch von mir übrig? Wer bin ich denn dann? Was soll ich dann bloß mit mir anfangen? Wieder mal typisch für mich selbst über eventuelle Freuden zerbreche ich mir den Kopf!

Na, toll. Jetzt haben wir uns auch noch verfahren. Das hat ja gerade noch gefehlt. Wir sind spät dran (wie gewöhnlich), fast am Ziel, und haben uns verfahren. Ist das nicht eine nette Ablenkung von der panischen Angst vor etwas Neuem und Ungewohntem! Verfahren, spät dran, Nieselwetter und die Scheibenwischerflüssigkeit zu Ende. Na also, das kennen wir doch! Eine nette, wohlbekannte kleine Panik. Damit kann ich leben.

„Ja, Mama, das hier muss es wohl sein. Ich wende ja schon, siehst du denn nicht?“

Angekommen. Sechs Minuten verspätet. Ich muss ziemlich nach Luft schnappen. In mir ist nur noch Angst; mein Kopf schwirrt vor demütigenden und beschämenden inneren Stimmen und Vorstellungen.

Werde ich das richtige Gebäude finden? Wie viele Leute werden dort wohl sein? Hoffentlich werde ich meine Schwester finden. Ich werde auf Zehenspitzen eintreten, nur um von verärgerten Gesichtern mit konsterniertem Blick begrüßt zu werden. Ich werde eine feierliche und

stimmungsvolle Zeremonie unterbrechen und sie werden sich von mir abkehren, sie werden mich alle ignorieren. Ich werde die Einzige sein, die nicht dazugehört. Das wissen alle. Wenigstens wird es nicht nur mir so gehen. Meine Mutter wird auch ihr Teil abkriegen. Aber ich bin doch ganz allein! Niemand kann meine Qual fühlen. Niemand als ich allein. Ich muss sie ertragen. Ganz allein.

Halt mal, da ist ja Lois! Uff! Sie ist draußen. Es hat noch gar nicht angefangen. Gott sei Dank! Ich bin gerettet, vorläufig wenigstens.

In den Übungsraum zu gehen war weniger beklemmend als erwartet. Die Atmosphäre war irgendwie freundlich und warm. Augenkontakt erschien plötzlich mühelos und natürlich. Mein Vertrauen wuchs, als wir in einem großen Kreis von ungefähr 40 Leuten Platz nahmen. Eine leichte Nervosität befiel mich, als ich merkte, dass wir uns alle vorstellen mussten. Aber sie verschwand rasch, als die Vorstellungen begannen.

Meine ungezügelte Phantasie hatte in mir das Bild eines Raumes voller Dalai-Lama-Gestalten heraufbeschworen, die sich alle in zutiefst spiritueller Verbundenheit miteinander austauschten, während ich ihnen vom Rande aus zusah – kurz vorm Nervenzusammenbruch. Zu meiner Erleichterung kamen mir nun alle ziemlich normal vor – sogar ich selbst! Mir fiel ein Stein vom Herzen, als Ängste und Vorbehalte zum Ausdruck gebracht wurden, und ich bewunderte die Bereitschaft der Sprecherinnen, dennoch den Versuch zu wagen. Meine Selbstachtung nahm zu, als mir bewusst wurde, dass ich im Begriff war, eben das zu tun: den Versuch zu wagen. Ich fing an, mich zu bewundern. Als die Reihe an mir war, spürte ich das überwältigende Bedürfnis, mich mitzuteilen. Voller Stolz erzählte ich von meiner Entscheidung, hierher zu kommen und was mich dazu gebracht hatte: das Versprechen gegenüber meiner Schwester.

Nun begann ich zu verstehen, warum sie nicht locker gelassen hatte, mich hierher zu kriegen. Noch ahnte ich nicht, dass dies nur der Anfang

war. Als Judith zu sprechen begann, schmolz meine vorgefasste Vorstellung von ihr dahin. Meine selbsterniedrigende Phantasie hatte mir das Bild einer mit engelhafter Stimme Gleichnisse flüsternden entrückten Guru-Gestalt in wallendem Gewand vorgegaukelt.

Obwohl Judith überhaupt nichts davon an sich hatte, war mir sofort klar, dass ich genau ihretwegen gekommen war. Sie strahlte eine natürliche Wärme aus und ich empfand ein Gefühl der Vertrautheit – ganz so, als seien wir alte Freunde. Sie war von eigentümlicher Bescheidenheit; ihr Unterrichtsstil war locker und amüsant, und ein Lächeln ungetrübter Freude (habe *ich* das gesagt?) erhellte ihr Gesicht. Ich fühlte mich mehr wie eine Freundin als eine Studentin. Ein Teil von mir war ganz verblüfft, als ich mich freiwillig für eine Atem-Analyse vor der ganzen Gruppe zur Verfügung stellte.

Als ich auf sie zu ging, fühlte ich, wie mir das Blut in den Kopf stieg in einer Mischung aus Aufregung, Verlegenheit, Angst und Stolz. Wie im Traum nahm ich wahr, wie ich mit voller Absicht die Blicke aller Anwesenden auf meinem 135 Kilo gewichtigen Körper zog! Unerhört! Das Stimmengewirr in meinem Kopf schwoll an zu einem misstönenden Chor:

„Afroamerican Sistah!“ „Vorwärts, Mädchen!“

Mein krankhaft übergewichtiger, persönlicher Engel: „Eiscreme, Eiscreme, du brauchst Ding-Dongs und Eiscreme!“

Ein schläfrig in die Sonne blinzelndes Mädchen: „Sollte hier etwa ein mutiges Leben beginnen?“

Eine vorwitzig kichernde kleine Göre: „Hey, ich kann's, ich kann's!!!“

Ein hochweiser Lederjackentyp: „Okay – wer bist du denn nun eigentlich? Eine Sybille?“

Ich versuche, nicht schwerfällig zu erscheinen, als ich mich vor Judith, die sich nun hingekniet hat, auf die Liege sinken lasse. Als ich ihre Stimme wie aus der Ferne höre, bin ich mir sicher, dass meine

Bemühungen, entspannt zu erscheinen, erfolgreich sind. Dann plötzlich ist keine Bemühung mehr nötig. Judith hat ihre warme Hand fest auf meinen oberen Brustkorb gelegt. Und gleich darauf nehme ich einen Atemzug wie noch nie zuvor. Die Stimmen verstummen. Sie stellt ein paar gezielte Fragen zu meiner Kindheit, auf eine Weise, die es leicht macht, sie vor all diesen Fremden zu beantworten. Sie weist darauf hin, dass sich mein oberer Brustkorb nicht bewegt. Sanft bringt sie mir ein paar tief in mir verborgene Tatsachen zum Bewusstsein: Es ist nicht Asthma, worunter ich leide; mein Herzzentrum hat sich vor langer Zeit verschlossen; und ich halte an alten traumatischen Erfahrungen fest, die mir noch immer zusetzen.

Große Überraschung, stimmt's? Ja und Nein. So lange schon leide ich an Depressionen und Ängsten, dass ich vergessen hatte, dass es Ursachen dafür gibt. Will sagen, ich wusste das schon, aber ich habe mein Wissen unterdrückt und vorgezogen, zu glauben, mir bliebe keine andere Wahl, als mein wahres Ich sorgfältig zu verbergen. Die Scham war mein ständiger Begleiter im Leben. Vielleicht das einzig Beständige außer dem psychischen Schmerz.

Diese Einsichten kamen mir wieder zum Bewusstsein, während ich da am Boden lag. Ich konnte die Tränen nicht zurückhalten, als sie mich bat, ihr innerlich nachzusprechen: „Ich bin in Sicherheit, wenn ich mein Herz öffne, wenn ich meine Liebe zum Ausdruck bringe.“ Eine innere Regung stieg auf (und drängte zum Schluchzen, hätte ich sie nicht zurückgehalten), und gerade als ich anfang, das Schluchzen abzuwürgen, sagte Judith: „Es ist gut und sicher, meine Gefühle zum Ausdruck zu bringen.“

Ich kann doch nicht vor all diesen fremden Leuten anfangen zu schluchzen! Kommt überhaupt nicht infrage, meine Liebe! Du bist doch nicht bescheuert! Du brauchst Ding Dong und Eiscreme, was sonst!

Judith sagte etwas; dann hörte ich Stimmen im Raum, die mich wieder zurückholten, und es wurde laut. Alle hatten einen langgezogenen Ton angestimmt und Judith bat mich, einen tiefen Atemzug zu nehmen und mit einzustimmen. Zunächst hatte ich Angst davor, gehört zu werden. *Kinder soll man sehen und nicht hören!!* Aber wer kann mich in all diesem Getön schon hören? Vielleicht macht es sogar Spaß? Ich holte tief Luft und legte los. *Aaaaaaaahhhhhhhh!* Und noch ein weiterer tiefer Atemzug ... *Aaaaaaaahhhhhhhh ...*

Ich war ganz erstaunt, wie lange ich den Ton halten konnte und wie mich der darauf folgende Atemzug mit noch mehr Energie erfüllte. Etwas begann in meinem Kopf und Körper leicht zu kribbeln, und Bilder aus meinem Leben flogen mit Lichtgeschwindigkeit vor meinem inneren Auge vorbei, komplett mit Gefühlen und voll lebendiger Farbigkeit. Ich erlebte diese Bilder, während die Gruppe meine lauthaften Äußerungen unterstützte. Worte schienen irgendwie unnötig. Ich hatte das Gefühl, als ob alles einfach dahinschmolz. Nicht nötig, darüber zu sprechen und den Schmerz noch einmal zu erleben. Mein Körper vibrierte und Judiths wohlthuende Berührung ließ mich spüren, dass alles vollkommen in Ordnung war.

„Gut, gut, Liz. Es ist gut, meinen Willen zum Ausdruck zu bringen!“ Sie musste beinah schreien, damit ich sie hören konnte. Aber sie liebte mich. Ich spürte, dass sie mich liebte. Ich fühlte mich in Sicherheit. Nach mehreren langen Tönen fuhr ich fort, völlig mühelos zu atmen. Es war, als ob jemand anderer für mich atmete, und doch war meine Atmung tief und voll.

„Nun beginnt Liz zu aktivieren“, teilte Judith der Gruppe mit. „Wie fühlt sich das an, Liz?“ Ich konnte nur den Kopf schütteln und lächeln. So viel lief in mir ab! Ich fühlte in mir Körperzonen, von deren Existenz ich bisher nichts gewusst hatte. Und all das geschah im Zeitraum von zehn Minuten. Auf dem Rückweg zu meinen Sitzplatz gab es nur noch



friedvolle, ermutigende, hoffnungsfrohe, ja schier übermütige Stimmen in mir. Mmmmmmm, ein solcher Aufbruch schon vor einer richtigen Session! Aber das Beste sollte erst kommen.

Etwas später sollte jeder einen Atembegleiter für sich auswählen. Mir hatte Alison, die neben mir saß, gleich gefallen, also wählte ich sie. Während sich alle im Raum ein geeignetes Plätzchen suchten, legte auch ich mich hin, schloss die Augen und war bereit für alles, was da kommen mochte. Zwar fühlte ich mich ein wenig befangen, (vor allem mit Mama in nächster Nähe), doch gab ich meiner Angst keinen Raum. Alison sorgte zunächst dafür, dass ich bequem lag, erklärte mir dann kurz, was mich erwarten würde und betonte, dass es ganz unmöglich sei, in einer Atemsession irgendetwas falsch zu machen. *Ah! Welche Erleichterung!*

Das Atmen fiel mir zunächst schwerer, als ich erwartet hatte, dafür erwies sich das Tönen als unvorhergesehene Wohltat. „Tönen“ schien eine bemerkenswerte Technik zu sein, um sich von negativen Emotionen wie Kummer, Wut oder Schmerz zu befreien. Der Raum füllte sich mit einer unglaublichen Vielfalt außergewöhnlicher Töne und Emotionen; es war, als ob all unsere Seelen in inniger Verbindung das Leben, die Liebe und die Freude feierten. Ich nahm die Gelegenheit wahr, mich völlig gehen zu lassen. Wie oft fühlt man sich denn sicher genug, seinen Schmerz einfach hinauszuschreien? Und ironischerweise machte dieses Hinausschreien *Freude!*

Ich weiß noch, dass ich einen Moment lang weinte; doch war ich nicht in meinem Schmerz befangen, er strömte einfach aus mir heraus. Obwohl ich eine Weile brauchte, um mich in den Rhythmus des Atemmusters einzuüben, erkannte ich seine Bedeutung und freute mich darauf, es zu beherrschen. Am Ende der halbstündigen Session bemerkte ich ein intensives Kribbeln in Lippen und Fingerspitzen. Ich fühlte mich klar im Kopf, mein Kreislauf war im Schwung, als hätte ich

gerade eine Meile Dauerlauf hinter mir und mein Körper schien zu glühen. Ich war unglaublich lebendig! Eine instinktive und spontane Entscheidung fiel in diesem Moment in meinem Innersten: Das ist meine Berufung! *Das muss meine Lebensarbeit werden!*

Nie zuvor war mir etwas so klar gewesen. Ich hatte mich, seit ich vor vierzehn Jahren als Achtzehnjährige zu arbeiten begonnen hatte, in über zwanzig Jobs umgetan; immer getrieben von der unstillbaren Sehnsucht nach einem befriedigenden, bereichernden Berufsweg, nach etwas wirklich Sinnvollem, das mir im Innersten entspricht. Nun kam die Antwort so mühelos und plötzlich; all die Jahre der Frustration und des Kämpfens waren an diesem Abend gottlob zu Ende gegangen.

Als ich mich in jener Nacht zum Schlafen legte, wurde mir freudig bewusst, dass mir nicht der Kopf vor Angst schwirrte – in auffälligem Kontrast zu allen vorhergehenden Nächten, soweit meine Erinnerung zurückreichte. Zwar machten sich einige lästige Zweifel bemerkbar, wie „Und was, wenn das alles gar nicht wirklich ist? Was, wenn ich morgen aufwache und alles ist wieder wie zuvor?“ Aber diesen Zweifeln fehlte es an Kraft. Es fiel mir nicht schwer, sie von der Hand zu weisen und dabei die neu gewonnene Ruhe in meinem bewussten Denken zu genießen.

Am nächsten Morgen war ich bereit für eine weitere ungewöhnliche Erfahrung. Und doch meldeten sich – wie erwartet – erneute Zweifel an der Wirklichkeit dieser „Therapie“. Ich fühlte mich großartig, aber noch immer meldete sich ein heimlich nagendes Misstrauen aus irgendwelchen Abgründen meines Bewusstseins. Rückblickend verstehe ich, dass ich dem Zweifel diesen Spielraum gewährte zur Beschwichtigung des Gefühls, die Glaubenssätze zu verraten, die bis anhin mein Leben bestimmt hatten: „Das Leben ist hart, es kann nur hart sein, und wenn es *nicht* hart ist, dann machst du dir etwas vor.“

Aber inwiefern mache ich mir etwas vor, wenn ich glücklich bin?

Die fortwährende Auseinandersetzung in meinem Kopf war wieder voll im Gang: *Du wirst dich selbst darum betrügen, mit all den Leuten um dich herum im Gespräch zu bleiben. Und was dann? Fast alle, die du kennst, fühlen sich miserabel, stimmt's? Und du wirst sie im Stich lassen. Hast du vergessen, wie dir die Freude deiner Schwester zugesetzt hat? Anderen wird es nun deinetwegen genauso gehen. Stimmt. Aber soll ich mich weiterhin elend fühlen, nur um mir ein paar Freunde zu erhalten, die sich genau so elend fühlen? Genau genommen habe ich gar keine Freunde, lediglich Bekannte. Nun gut, sie werden verärgert sein oder mindestens bestürzt, nicht wahr? Du hast hier also keine Freunde und willst die wenigen Bekanntschaften, die du hast, aufs Spiel setzen! Moment mal, vielleicht finde ich ja ein paar neue Freunde, wenn sich mein Leben ändert – hast du schon mal daran gedacht? Na ja ... Und wenn ich voller Freude bin, dann möchten die anderen das vielleicht auch ausprobieren – so wie das für mich mit meiner Schwester gelaufen ist. Na, wie hört sich das an? Hm? SCHWEIGEN. Aha, jetzt bist du platt!. Also gib jetzt endlich mal Ruhe und lass mich den Tag genießen.*

## 14. Heilung von Atembeschwerden

---

Ich finde es seltsam, dass die moderne Medizin noch nicht erkannt hat, wie wirkungsvoll eine direkte Aktivierung des Atemsystems bei der Behandlung von Atembeschwerden ist. Wenn wir bei einem Problem im Atembereich medizinische Hilfe suchen, werden uns leider nur Inhalationsgeräte und etliche Medikamente zur Symptombehandlung verschrieben, oft ohne Aussicht, damit auch die Ursache anzugehen und das Problem auf Dauer zu beseitigen. Bedenken wir jedoch, wie weitgehend wirtschaftliche Interessen die Gesellschaft bestimmen, in der wir leben, kann uns das nicht wirklich überraschen. Behandlungsweisen, die nicht von den großen pharmazeutischen Unternehmen patentiert werden können, gewinnen selten allgemeine Bekanntheit.

Zahlreiche Menschen, die früher an Asthma, Lungenemphysem, chronischen Infektionen der Bronchien oder auch an selteneren Erkrankungen der Lungen und anderer Teile des Atemsystems litten, haben durch die Transformative Atmung große Erleichterung gefunden. Wieder und wieder konnte ich erleben, wie sehr sich ihre Atemkapazität verbesserte. Viele konnten sich schließlich von einer lebenslangen Abhängigkeit von teuren, schädlichen und bisweilen entkräftenden Medikamenten und Sauerstoffgeräten befreien.

Der Transformationsprozess von Menschen, die an chronischen Atemwegsbeschwerden leiden, unterscheidet sich von demjenigen normaler Menschen. Vor allem haben Menschen mit Atemproblemen gewöhnlich eine durch ihre ganze Lebensgeschichte bedingte problematische Beziehung zur Atmung. Anders gesagt, nicht nur ist ihr Atemvorgang blockiert, sie neigen auch zu vielen tief sitzenden

negativen Vorstellungen und Gefühlen, die sich *direkt* auf die Atemfunktion selbst beziehen. Hat sich eine solche ablehnende Beziehung zu dieser primären lebenserhaltenden Körperfunktion entwickelt, dann sind die gestörten Atemmuster zutiefst verankert und lassen sich nur schwer ändern.

Das asthmatische Atemmuster ist leicht zu erkennen. Es zeigt sich, einfach gesagt, in einer chronischen Muskelverspannung direkt unterm Brustbein. Die dadurch entstehende Verengung verhindert das vollständige Entweichen der Atemluft, vor allem aus dem oberen Brustbereich.

Die unvollständige Ausatmung führt dazu, dass das Kohlendioxid als giftiges Abfallprodukt nicht voll ausgestoßen wird; somit bleibt wenig oder kaum Platz für die Aufnahme von frischem, reinigendem Sauerstoff. Dieser Zyklus erzeugt das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen. Das hat jedoch recht wenig mit dem landläufigen medizinischen Glauben an eine Funktionsunfähigkeit der Lungen zu tun. Vielmehr geht es einfach darum, dass nicht genügend Vertrauen vorhanden ist, um beim Ausatmen loszulassen; wodurch zu wenig Raum für den nächsten Atemzug entsteht.

Natürlich erzeugt ein solches Muster ein verzweifertes Bedürfnis nach frischem Sauerstoff, besonders bei jeder Art physischer und emotionaler Belastung, wenn der Körper eine vermehrte Sauerstoffzufuhr erfordert, um zu funktionieren.

Im Laufe der Jahre habe ich Hunderten von Menschen, vor allem solchen mit den Symptomen und der Diagnose von Asthma, bei Atemproblemen beigestanden. Dabei war ich unter anderem daran interessiert, Vorfälle in der Lebensgeschichte aufzuspüren, die Ursache ihrer Atemschwierigkeiten sein könnten. Diese Menschen erinnern sich während ihrer Atemsessions oftmals an ein im Säuglingsalter oder in der Kindheit erlebtes Trauma, das dem Problem zugrunde liegt. Durch

Transformative Atmung können solche Vorfälle wiedererinnert und transformiert werden. Damit kann Heilung auf natürliche Weise stattfinden.

Ein hoher Prozentsatz meiner asthmatischen Klienten litt an einem Kindheitstrauma und dem ausgeprägten Gefühl, von der Mutter verlassen worden zu sein – Gefühle, die manchmal schon bei der Geburt oder noch davor entstanden waren. So kann beispielsweise ein Klient die Panik wieder erleben, die ihn als Neugeborenen ergriff, als durch vorzeitige Abtrennung der Nabelschnur die Sauerstoffzufuhr plötzlich unterbrochen wurde und eine lebensbedrohliche Situation entstand: Das Neugeborene wurde brutal zu atmen gezwungen, wenn es nicht sterben wollte.

Noch schlimmer ist es, wenn sich die Nabelschnur um den Hals des Kindes schlingt und im Geburtszimmer eine Angststimmung um sich greift, die sich im Atemmuster des Neugeborenen dauerhaft niederschlägt. Eindeutigstes Szenarium des Verlassenwerdens ist die Freigabe zur Adoption, ein Geschehen, das der unbewussten Wahrnehmung des Säuglings nicht entgeht. In solchen Situationen fragt sich der verwirrte Säugling verzweifelt: „Wo ist Mami? Warum schützt und nährt sie mich nicht? Warum hat sie mich von sich gewiesen?“

Ein anderes wiederkehrendes Thema bei Asthmatikern sind Erstickungsängste, Erinnerungen an frühere Erlebnisse im Zusammenhang mit dramatischem Sauerstoffmangel, wie ersticken, ertrinken oder anderen lebensbedrohenden Erfahrungen. Solche Erlebnisse verursachen das, was ich als asthmatisches Atemmuster bezeichne, wie auch die dementsprechende Grundüberzeugung: „Ich kriege niemals genug!“ Dieser unbewusste Glaube übt nicht nur nachhaltigen Einfluss auf die Atmung aus, er wirkt auch in viele andere Lebensbereiche hinein. Menschen mit diesem unbewussten Glauben sind gewöhnlich von dem Gefühl durchdrungen, dass ihnen niemals

genügend Liebe, Aufmerksamkeit, Nahrung, Geld und Energie zuteilwird.

Während der Sessions in Transformativer Atmung können wir nun diese frühen Augenblicke des Lebens mit besserem Verständnis und aus einer Perspektive mitfühlender Wahrnehmung neu erleben. Von diesem multidimensionalen Gesichtspunkt aus können Geschehnisse, aus denen man bis anhin verbitternde schmerzliche Schlüsse zog, in einem neuen Licht und aus einer liebevolleren Perspektive gesehen werden. Die mit diesen Überzeugungen einhergehenden starken Emotionen lösen sich auf. Geschieht das, dann lösen sich selbstbeschränkende Gedankenverbindungen auf und verwandeln sich in Vergebung, ja sogar Würdigung der ursprünglichen Sichtweise der Mutter wie auch der bisherigen eigenen. Vergebung löst die Angst und damit die Ursache der Anspannung auf, die den asthmatischen Anfall auslöst.

Liz zum Beispiel kam zu ihrer ersten Session im Glauben, dass ihr Leiden unheilbar sei. Sie war sieben Jahre alt, als ihre Mutter die Familie verließ und ihr Vater mit seinen Verletzungen fertig zu werden und die entstandene Leere zu füllen suchte. Liz kam zu der Überzeugung, dass es niemals genug für sie gab. Sie lernte, sich an allem festzuhalten, auch an unerfreulichen Gedanken und Erfahrungen, damit sie wenigstens von *irgendetwas* genügend hätte. Sie hielt auch den Atem an in der unbewussten Befürchtung, dass der nächste Atemzug ausbleiben könnte. In ihrem 33. Lebensjahr war ihre Atmung schließlich so eingeschränkt, dass sie plötzlich eiligst in die Notfallabteilung gebracht werden musste, wo Asthma diagnostiziert wurde.

Emotionale und körperliche Anspannung hatten die Asthma-Attacke bei Liz ausgelöst. Durch die Anspannung hatte ihr Körper vermehrten Sauerstoffbedarf und sie war in Panik geraten, da sie das Gefühl hatte, beim Einatmen nicht genug Luft zu bekommen. Doch in Wirklichkeit war sie außerstande, genügend Luft *auszuatmen* – die Voraussetzung dafür,

dass frische Luft eingeatmet werden kann. Das war ein klarer Beleg ihrer mangelnden Bereitschaft, das Negative, also die Gifte, in ihrem Leben loszulassen.

Wenn die Lungen voller Giftstoffe sind, die ausgeatmet werden sollten, dann ist kein Raum vorhanden für frischen Sauerstoff und es kommt zur Selbstvergiftung, d. h. zum Recycling der Gifte im Körper. Das führt zu vermehrten Belastungen – sowohl emotionaler als auch körperlicher Art und schließlich tatsächlich zum lebensbedrohlichen Mangel.

Die Angst vor den Asthma-Attacken verknüpfte sich nun mit den unzähligen Angstvorstellungen, die ihr Verhalten von Geburt an bestimmt hatten. Sie durchlitt Krankheiten, Schmerzen und mancherlei schädigende Nebenwirkungen. Ihr Leben war in Scherben. Sobald jedoch Liz die Möglichkeit in Betracht gezogen hatte, dass sie unter kompetenter Anleitung ihr Atemmuster umwandeln könnte, nahm ihr Leben eine ganz neue Wendung.

Während der begleiteten Sessions begann sie nun, sich beim Ausatmen völlig zu entspannen, statt sich wie früher beim Einatmen abzumühen. So entstand in den Lungen Raum für frische Luft. Und nach einiger Zeit des Übens war der qualvolle Teufelskreis durchbrochen.

Während der Sessions in Transformativer Atmung gelang es Liz, den tief verwurzelten Glauben aufzulösen, dass ihr das Leben niemals genügend zu bieten vermöchte. Sie erkannte ihre Gewohnheit, an unerfreulichen Gedanken und Erfahrungen festzuhalten. Ihr wurde klar und sie begann zu erleben, dass das Loslassen dessen, was Sie nicht benötigte, (und woran Sie gehangen hatte, nur um irgendetwas zu haben) Raum schuf für das, was sie sich *wirklich* wünschte. Es fiel ihr nun leichter, ihrem Leben zu vertrauen, da sie viele neue Möglichkeiten fand, von alten Ängsten abzulassen.



Nachdem Liz ihre Rumpelkammer sowohl buchstäblich wie auch im metaphorischen Sinne geleert hatte, nahm sie wahr, dass mehr von dem, was sie sich wirklich wünschte, Einzug hielt und dass so manche Kämpfe unnötig wurden. Verhaltensweisen und Betrachtungsweisen wandelten sich mühelos und manchmal wie von selbst. Diese neuen, selbstverantwortlichen und ansprechenderen Verhaltensweisen und Lebenseinstellungen fanden bei ihren Mitmenschen mehr Anklang. So fand sie sich in ihrem Leben bald in einer Aufwärtsspirale von Geben und Nehmen wieder.

Dies verzweifelte Festhalten an den Überresten des letzten Atemzuges, aus Angst, keine weitere Luft mehr zu kriegen, erzeugt ironischerweise genau das zutiefst Befürchtete. Der nächstfolgende Atemzug ist blockiert, weil der vorige nicht losgelassen wurde. So findet eine Angstvorstellung ihre niederträchtige Selbsterfüllung und liefert damit zugleich ein aufschlussreiches Beispiel für einen unserer häufigsten Selbstsabotage-Mechanismen.

Während der Sessions in Transformativer Atmung Sessions konzentrieren wir uns unmittelbar darauf, die verkrampfte Muskulatur daran zu gewöhnen, bei der Ausatmung zu entspannen, damit das Kohlendioxid die Lungen verlassen kann und Platz für die nächste Einatmung entsteht. Außerdem konzentrieren wir uns darauf, das Unbewusste neu zu programmieren mithilfe der Affirmation, dass es gut ist, loszulassen, und dass einem jeden von uns das Erleben der Fülle zusteht.

Dieser Prozess reguliert sich selbst. Wie viel Zeit benötigt wird, das eine oder andere Muster zu verändern, hängt zum Teil davon ab, wie sehr wir an der Angst festhalten, unseren Atem freizulassen.

In der ersten Atemsession werden die asthmatisch Atmenden dahin geführt, dass sie lernen, zu spüren, ob sie sich beim Ausatmen entspannen oder ob sie den Atem festhalten.

Dadurch werden sie zunächst einmal befähigt, die Ursache der Verstärkung ihrer Symptome zu erkennen, woraufhin sie beginnen können, zu üben, wie man sich beim Ausatmen entspannt. Mit der fünften individuellen Session hat sich gewöhnlich die Fähigkeit, in stressvollen Situationen bewusst entspannt auszuatmen, deutlich verbessert. Wie Sie sehen, benötigen Fortschritte bei der Arbeit mit Asthmatikern etwas mehr Zeit als im Normalfall; doch verglichen mit der allopathischen Behandlungsalternative bietet die Transformative Atmung eine Grundlage für neue Hoffnung und verbesserte Lebensqualität.

### **Milderung asthmatischer Symptome**

**D**ie folgende einfache Übung kann helfen, Symptome, an denen Asthmatiker leiden, zu mildern. Sie unterscheidet sich von der Transformativen Atmung und soll sie nicht ersetzen. Gerade bei Problemen mit der Atmung ist zu Beginn eine klare und wirkungsvolle Anleitung und Unterstützung durch einen beglaubigten Begleiter für transformative Atemarbeit besonders wichtig. Diese Übung jedoch können Sie auch allein anwenden und somit beginnen, das asthmatische Atemmuster behutsam zu besänftigen und zu entspannen. Als vorbereitende Übung wird sie Ihnen helfen, aus den begleiteten Atemsessions größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Machen Sie es sich zunächst in einer halb liegenden, halb sitzenden Position bequem. Der Rücken ist in einem Winkel zwischen 45 bis 75 Grad zurückgelehnt. Dafür eignet sich ein keilförmiges Kissen oder eine Sitzliege, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und loszulassen.

Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein. Legen Sie einen oder zwei Finger auf die Muskeln direkt unterhalb des Brustbeins und üben Sie hinlänglich Druck aus, um die Muskulatur zu entspannen. Dieser

Bereich kann wegen der aufgestauten Spannungen zunächst ein wenig empfindlich reagieren; er wird sich jedoch besser anfühlen, sobald die Muskulatur beginnt, sich zu entspannen. Atmen Sie so rasch, ungehemmt und weich wie möglich aus. Eine vollkommen entspannte Ausatmung ist kurz und leicht; vielleicht fühlen Sie sich dabei so erleichtert, als ließen Sie ein schweres Gewicht los. Bitten Sie Ihren Körper in Gedanken, sich zu entspannen, und fühlen Sie sich in die Zwerchfellmuskulatur ein. Fühlen Sie, wie der obere Brustbereich mit der Ausatmung zusammensinkt. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn all das nicht sofort gelingt. Bedenken Sie, dass Sie an jahrelang eingeübten kontraproduktiven Mustern arbeiten. Wiederholen Sie dieses Atemmuster etwa zehn Minuten lang. Atmen Sie so rasch Sie können und lassen dabei die Zwerchfellmuskeln entspannt und weich. Im besten Fall gibt es keine Pausen zwischen Ein- und Ausatmung.

Wenn Sie sich bei der Atmung durch die Nase vollkommen entspannen können, gehen Sie dazu über, in gleicher Weise durch den Mund zu atmen.