

Klaus Neubeck

*Atem-Ich*

Über körperliche Erfahrung,  
gesellschaftliches Leid und die Heilkraft  
des inneren Dialogs

*Strömfeld*

# *Inhalt*

*Vorwort* 9

*Atem und Gesellschaft* 15

Naturwissenschaftliche und esoterische Aneignung der Atmung 17

Der Atem in der sozialen Interaktion 19

Atem und innerer Dialog 21 Chancen der Atemtherapie 24

Verlust der Selbstorganisation 27

Notwendigkeit einer kritischen Atemtheorie 29

*Die Macht der inneren Vorstellungen* 33

Die physiologischen Grundlagen der inneren Vorstellungen 35

Das Konzept der Selbstorganisation 41

Der Lernprozess von inneren Vorstellungen 44

Das Schwingungskonzept 49 Inneres Hören 52

Verlust der Gegenwart 52 Auflösung von inneren Vorstellungen 60

*Die Macht der Gefühle* 65

Der soziale Charakter der Gefühle 66 Gefühle als Atemmuster 69

Atem und soziale Kommunikation 74

Abtötung der Gefühlsfähigkeit 80 Exkurs: Todesangst 89

Gefühle und innerer Dialog 92

*Die Entstehung der inneren Stimme* 97

- Die Erfindung der Sprache 98 Sprache und Atem 99  
Sprache und sinnliche Interaktionsformen 103  
Die Entstehung der inneren Stimme 106 Leibliches Denken 115  
Exkurs: Intuitives Atmen 123  
Verhexung des Denkens durch die Sprache 123  
Sprache und innerer Heiler 128  
Dualismus als gestörter Dialog 130

*Individuum und Krankheit* 135

- Die Entwicklung der individuellen Autonomiefiktion 136  
Verantwortung, Autonomie und Schuld 141  
Verantwortung für die eigene Krankheit übernehmen? 149  
Rezeptives Verhältnis zu sich selbst 156

*Atemmagie und Selbstbeeinflussung* 165

- Magie und Kommunikation 165  
Bestandsaufnahme der negativen inneren Stimmen 172  
Atem und Selbstbejahung 175

*Klang als Paradigma* 183

- Kritik der verbalen Weltdeutungssysteme 184  
Die Dominanz des Auges 188 Rehabilitation des Hörens 192  
Zum Sinn des Lebens 199

*Selbstorganisation und Atemlust* 205

- Das Pulsationsprinzip 208 Die ekstatische Reaktion 213  
Die Sonderstellung der Atmung 216  
Ersatz der Innenorientierung durch Moral und Willen 223  
Unterdrückung der Ekstase 225 Lust und innerer Dialog 230

*Verhaltens- durch Bewusstseinsveränderung* 235

Die physiologischen Grundlagen des veränderten Bewusstseins-  
zustandes 239 Atem und Verhaltensveränderungen 246

*Ganzheitliches Denken* 257

Kinetisches Gespür 257 Im Teil das Ganze sehen 262  
Denken ist heilendes Denken 266 Ekstatisches Denken 269

*Aktivierung des inneren Dialogs* 273

Kritik der klassischen Atemtherapie 274  
Berücksichtigung der sozialen Natur der Atmung 279  
Die Methode des sozial-intuitiven Atmens 283

*Atemtheorie und Gesellschaft* 295

Konsequenzen einer Kritischen Atemtheorie 295  
Zur Dialektik der Aufklärung 302  
Möglichkeiten und Grenzen der Selbsttherapie 305  
Überwindung der Geschlechterpolarität 312

*Bibliographie* 323

*Stichwortverzeichnis* 331



## Vorwort

Zahlreich sind die Religionen,  
unzählig die Sekten.  
Alle aber beschreiten nur  
zwei Wege:  
Der eine sucht Erkenntnis,  
der andere die Liebe.  
Beide führen durch das gleiche, geheime Tor.  
Ist es einmal geöffnet, so entdecken wir,  
daß es nicht wahre Erkenntnis gibt  
ohne Liebe; und daß Liebe Erkenntnis ist.  
Das geheime Tor aber heißt  
der Atem.

C.M.Chen

Als ich dieses Buch von Dr. Neubeck gelesen hatte, war ich froh, es nicht mehr schreiben zu müssen; ich hatte es wiederholt versucht und wegen der ausufernden Komplexität des Themas immer wieder aufgegeben. Außerdem wollte es mir nicht gelingen, jemanden zu faszinieren, der dieses Tor (im Sinne Chens) noch nicht durchschritten hat, und auf Mission wollte ich verzichten. Der Autor hat es nun versucht, und es ist ihm meines Erachtens gelungen, Zusammenhänge zu erhellen und Konsequenzen zu fordern, die leicht einzusehen sind.

Alle Atembücher, die ich kenne, sind vor allem in Bezug auf die psychischen und sozialen Zusammenhänge zu wenig differenziert. Es gibt Lehrstühle für Atemphysiologie, aber, soweit mir bekannt ist, keinen für Atempsychologie, obwohl Psyche auch Atem heißt, genauso wie Odem oder Atman. Der Atem wird in der Medizin auf ein physiologisches Problem verkürzt, in den Sozialwissenschaften überwiegend bloß therapeutisch be-

nutzt und in der Esoterik poetisch und mythologisch behandelt. Mit dem vorliegenden Buch wird endlich der Versuch unternommen, das Defizit an wissenschaftlich orientierter psychosozialer Atemtheorie abzubauen. Dabei gelingt es dem Autor, einen Mittelweg zwischen »westlichen« und »östlichen« Atemtheorien zu finden.

Nachdem ich 1974 in eigener Primärtherapie meinen Atem als Vehikel, mich selbst wiederzufinden, entdeckt hatte, ging in meinem Bekanntenkreis das Gerücht um, ich sei verrückt geworden. Ich erlebte mich aber als authentischer und blieb bei meinen Atemübungen, die sich oft über Tage und Nächte hinwegzogen, unbeirrt, auch durch Einwände meiner Therapeuten, denn es zeichneten sich kristalline Gesetzmäßigkeiten der Seele ab, die auf so wunderbare Weise schlüssig waren; so z.B. setzte das Unbewusste nach monatelangen Pausen des »Aufatmens« immer wieder dort an, wo es offenbar wegen zu großer Schmerzhaftigkeit aufgehört hatte. Auserwähltheitsgefühle kamen wegen plötzlicher Fähigkeiten wie Hell-sichtigkeit, Gedankenübertragung und verlässlicher Wunscherfüllung. Erst nach Jahren fand ich in meinem ägyptischen Sufi jemanden, mit dem ich über meine Erfahrungen reden konnte und der nicht mit Neid oder Aggression reagierte.

In meiner Arbeit als Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut hatte ich seither Gelegenheit, den Atem in seiner sozialen Dimension, d.h. in Übertragung und Gegenübertragung, zu studieren. Unübersehbar spiegeln sich Störungen des sozialen Kontaktes in den individuellen Atemmustern: Folgt man z.B. reflexartig der Aufforderung »Halt mal gefälligst die Luft an!«, so kann das über den mangelhaften Blutrückfluss zum Herzen zu niedrigem Blutdruck und Herzrasen führen. Depressive Menschen leiden wegen quantitativ zu flacher Atmung unter Energielosigkeit, und Angstneurotiker haben wegen qualitativ trotzig-kämpferischer Atmung gegen ihre Emotionen eskalierende Panikzustände, Schwindel und andere Körpersensationen, die den medizinisch-diagnostischen Apparat ankurbeln und die Krankenkassenbeiträge hochschnellen lassen.

Nach jahrzehntelanger Erfahrung mit dem Verordnen von Psychopharmaka bin ich überzeugt, daß diese »Arzneien« lediglich aufgrund der Verhinderung des Kampfes gegen sich selbst und seine schmerzlichen Gefühle wirken (Neuroleptika, mit denen Psychotiker behandelt werden, wurden z.B. bei der Suche nach Zähmungsmitteln für Raubtiere entdeckt). Vor allem Tranquilizer, die natürlich nur von Ärzten verordnet werden, die selbst noch Angst vor der eigenen Gefühlswelt haben, unterdrücken schmerzliche Gefühle und ermöglichen damit tieferes Ausatmen, ohne

von Tränen überrollt zu werden. Immer noch halten viele Ärzte Zorn für etwas Böses, Tränen oder Angst für etwas Beschämendes und Liebe in ihrer hundertfachen Variation für etwas Verbotenes.

Das Universum des Atems reicht so tief an die Nahtstelle von Leib, Seele und Geist, dass man nicht ehrfürchtig genug damit umgehen kann. Lässt man sich z. B. auf ein tiefes und schnelles Atmen ein, kommt es physiologisch zur Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Blut und damit zu einem extremen Stress an allen Zellmembranen des Organismus. Das Gleichgewicht von Widerstand und Abwehr kann nicht mehr aufrecht erhalten werden, so dass alte traumatische Ereignisse, sogar Geburts- und Nahe-Todeserlebnisse, reaktiviert werden. Tatsächlich benutzt z. B. Stanislav Grof seit dem LSD-Verbot den Atem als ›Ersatz‹. Im Vergleich zu Drogenerfahrungen sind Atemerfahrungen aber ich-näher und damit relevanter in das Leben integrierbar.

Über die Wucht der Zusammenhänge von individuellem Leiden und Atemerfahrung kann nur jemand erschrecken, der sich auf seinen bewussten Atem im Sinne dieses Buches einlässt. Ich werde im wörtlichen Sinne selbstbewusst; an Stelle der inneren Leere, die vor allem depressive Menschen beklagen, entdecke ich mich als neuen Freund, den ich mein ganzes Leben lang behalten darf und auf den ich mich verlassen kann.

Achte ich mich so mit allen positiven und negativen Eigenschaften, mit denen ich geboren bin, bin ich eher in der Lage, auch meine Mitmenschen wirklich als Schwestern und Brüder zu achten.

Bewusstes Atmen heißt dabei nicht trotziges, kämpferisches oder manipulatives Atmen, wie es z. B. Psychotiker oder Fanatiker pflegen, um noch gewalttätiger dominieren zu können. Bei diesem Atem liegt der Schwerpunkt auf dem besitzergreifenden und hochmütigen ›westlichen‹ Einatmen. Vielmehr geht es um das bewusste, die Naturgesetze bejahende, loslassende, eingestehende, tolerante, nüchterne, demütige ›östliche‹ Ausatmen. Während Einatmen ein muskulär aktiver Vorgang ist, den wir bewusst gestalten können, und der damit einen hochmütigen Zugriff in die Mechanik der Schöpfung ermöglicht (›Machet euch die Erde untertan!‹), ist Ausatmen ein passiver Vorgang, der vor allem durch Elastizität von Lunge und Brustkorb gewährleistet wird. Ausatmen hat mit Hingabe, Demut, Leere und dem Eingeständnis von seelischen Inhalten, dem Akzeptieren der inneren Stimme und anderem zu tun; nur wenn wir ganz ausatmen, wird Schluchzen zu kathartischem Weinen oder kann sich ein Asthmaanfall auflösen, so wie ein Gefäß erst wieder mit neuem Inhalt gefüllt werden kann, wenn es leer ist.



Dr. Neubeck zeigt in seinem Buch, dass die Entdeckung des bewussten Atems durch das vorherrschende mechanistische Körperverständnis erschwert wird, dass aber auch geistige Anleihen an der esoterischen Atemtradition einen Irrweg darstellen. Für Menschen, die im abendländischen Denken aufgewachsen sind, kann ein bewusstes Verhältnis zum Atem nur aufgebaut werden, wenn das naturwissenschaftlich geprägte Verständnis der Atmung von innen heraus aufgelöst und mit einer revidierten naturwissenschaftlichen Atemtheorie versucht wird, die psychologischen und religiösen Einsichten über den Atem verständlich zu machen. Daraus ergeben sich Konsequenzen für ein neues Verständnis von Leib, Seele und Geist, das ein wahrhaft ganzheitliches, authentisches Denken begründen kann. Was in alten Atemmythologien als ›innere Weisheit des Körpers‹ bezeichnet wird, kann als Ausdruck einer organismischen Selbstorganisation des Atems wissenschaftlich begriffen werden, die sich im Traum, in der Intuition, der inneren Stimme u. a. äußert und unbemerkt Fühlen, Denken und Handeln leitet.

Das Buch unterscheidet sich von allen Atembüchern darin, dass es zunächst äußerst gründlich die Wirkungsweise des Atems in psychischem und geistigem Geschehen untersucht, bevor es daraus Empfehlungen für den Umgang mit dem Atem ableitet. Zu Recht liegt das Schwergewicht der Überlegungen auf dem Versuch, am Leitfaden des Atems zu einem besseren Verständnis des Menschen zu gelangen, anstatt, wie üblicherweise, ausführlich Atemtechniken aufzuzählen. Es wird hervorgehoben, dass ›richtiges‹ Atmen nicht durch Atemgymnastik antrainiert werden kann. Der Atem regeneriert sich mehr oder minder von selbst, wenn man mit sich selbst anders umgeht. Dies bedeutet im Kern die Wiederherstellung des Vertrauens in die innere Selbstorganisation, die durch die abendländische Zivilisation weitgehend zerstört worden ist. Dazu müssten die gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster, die bisher ein akzeptierendes Verhältnis zu sich selbst verhindert haben, erkannt und aufgelöst werden. Hierfür wird ein Weg vorgeschlagen, der mit seiner gesellschaftskritischen Nüchternheit die sonst üblichen euphorischen Heilsversprechungen vermeidet. Es zeigt sich, dass der richtig verstandene Atem nicht bloß ein ausgezeichnetes Therapeutikum in der Hand des Arztes, sondern auch der Königsweg der Selbsterfahrung ist.

Der Autor entdeckte das Atemthema bei seinem Versuch, ohne Brille auszukommen. Da die Augen-Selbsthilfemethoden nicht den gewünschten Effekt hatten, setzte eine jahrelange Suche nach besserer Hilfe ein, die schließlich in einen intensiven Erfahrungsprozess mit bewusstem Atem

einmündete. Dabei wurde offenbar erlebt, wie menschliche Selbstheilungskräfte mit Hilfe des Atems mobilisiert werden können.

Die durch Ein- und Ausatmung vorgegebene Spannung zwischen Hochmut und Demut macht uns wirklich lebendig, allerdings auch im tiefsten Sinne verantwortlich; d.h. wir können tatsächlich mit jedem Ausatmen die lebensrichtigere Antwort erhalten, wenn wir auf uns selber hören. Auf diese Weise sind wir in der Lage, unseren neurotischen, reflexartigen, unbewusst automatischen Wiederholungszwang durch bewusste Einsichten und Erlaubnisse zu ersetzen. Beobachte ich mich z. B. beim Grübeln, stelle ich fest, daß ich sehr flach und unbewusst atme. Atme ich aber bewusst, laufen die Gedanken von alleine zielstrebig und wie auf Kugellagern. Ein- und Ausatmen sind dann wie untrennbare Halbkugeln, die fast reibungslos rollen. Das Leben wird dadurch mühelos. Drangsal und Erleichterung werden als naturgegebene Abfolge leichter akzeptabel, weil diese Polaritäten als natürlicher Fluss, wie Ein- und Ausatmen erlebt werden. Im bewussten Atem können nicht bloß alte Gewohnheiten aufgelöst, sondern auch die tiefe Einheit der Schöpfung erfahren werden.

Werner Zintl



## *Atem und Gesellschaft*

»Wie auch immer, wenn wir das Leben leidenschaftlich leben und wirklich lieben, hier zu sein, werden wir den Wunsch bekommen, die Tiefen des großen Wunders, das Atem heißt, zu erkunden.«  
(Reshad Feild)

Atemtherapien treten mit dem Anspruch auf, das psychische Gleichgewicht wiederherzustellen und die geistige Kreativität zu steigern. »Alte negative Denkmuster werden durch den vertieften Atemprozess automatisch bewusst gemacht und durch das Atmen aufgelöst, so dass der Weg frei wird für das Positive Denken und Handeln.«<sup>1</sup> Der Erfolg der Atemtherapien beruht zweifellos auf der unmittelbar belebenden Wirkung einer vertieften Atmung und der oft verblüffend schnellen Auflösung von Krankheitssymptomen. Er hängt sicherlich auch damit zusammen, dass angesichts des zunehmenden Zweifels an der Wirksamkeit von psychotherapeutischen Methoden große Erwartungen an die Atemtherapien mit ihrem Versprechen gestellt werden, einen alternativen körperlichen Ansatz zu besitzen, mit dem der Bruch zwischen Körper und Geist überwunden werden könne. Aber der eigentliche Grund für die Faszination des Atems besteht wahrscheinlich in der Hoffnung, dass im Atem der Kontakt zum Leben zurückgefunden werden kann.

Unübersehbar bleibt die Heilwirkung der Atemtherapie hinter ihrem hohen Anspruch zurück. Das liegt zweifellos primär daran, dass die gegenwärtigen Lebensbedingungen, die ein hohes Maß an Unterdrückung der emotionalen und intellektuellen Spontaneität verlangen, völlige psychische Gesundheit ausschließen und allenfalls eine Verringerung des Leidens zulassen. Wenn man allerdings bedenkt, dass die Atemtherapie die

1 Prospekt für einen Rebirthing-Workshop 1991

älteste Psychotherapie ist, stellt sich die Frage, ob die Leistungsfähigkeit der Atemtherapien nicht auch dadurch verringert wird, dass das gegenwärtig vorherrschende mechanistische Körperverständnis zu einem falschen Verständnis des Atems geführt hat und deshalb das früher nutzbare Heilungspotential heute nicht mehr zugänglich ist. Die Frage nach dem in der Natur der Atmung wahrscheinlich angelegten psychischen Heilungspotential verlangt heute eine Atemtheorie, die die Funktion der Atmung bei den psychischen Heilungsprozessen ergründet.

Das Grundproblem der Atemtherapie besteht darin, dass bei ihren Protagonisten das therapeutische Interesse im Vordergrund steht. Es fehlt eine rationale Erklärung, warum psychische und geistige Störungen durch Atemübungen behoben werden können. Das liegt daran, dass sich die Atemtherapien aus der empirischen Erprobung herausentwickelt haben, ohne dabei von der Wissenschaft unterstützt zu werden. Obgleich die Wirkungszusammenhänge von Atem, Psyche und Geist empirisch nicht zu übersehen sind, kommt der Atem in der Psychologie kaum vor und ist in der Philosophie nach den Vorsokratikern kein Thema mehr. Atemtheorie ist vor die Schwierigkeit gestellt, dass sie sehr schnell an die Spaltung zwischen Körper und Geist stößt. Sie kann von der Philosophie keine überzeugenden Konzepte dafür übernehmen, wie der Atem, der nach dem allgemeinen Verständnis ein Teil des Körpers ist, den Geist beeinflusst. Dieses Wissensdefizit ist das Einfallstor für esoterische Lehren, die für die Frage nach dem Zusammenhang von Geist, Seele und Atem mythologische Antworten anbieten.

Meine Überlegungen sollen einen Beitrag dazu leisten, das Theoriedefizit über die Bedeutung der Atmung beim Denken und Handeln abzubauen. Sie werden von der Hoffnung beflügelt, dass eine Theorie, die die psychische und geistige Funktion der Atmung befriedigend erklären kann, auch helfen kann, Gewohnheiten im Denken und Verhalten erfolgreich aufzulösen und Wege aufzuzeigen, wie ein neues Körpergefühl entwickelt werden kann, das mehr autonome Lebensgestaltung zulässt. Die Grundidee ist, dass die Annahmen über die Wirkungsweise der Atmung, die in esoterischen Konzepten zu finden sind, nicht bloß mythologische Konstrukte sind, sondern stets auch einen rationalen Erfahrungskern besitzen. Diese Erfahrungsbasis der esoterischen Lehren konnte bisher von der abendländischen Philosophie nicht freigelegt werden, da sie von einem zu engen Vernunftbegriff ausging. Es soll geprüft werden, ob sich die Analyse des Atems als ein Schlüssel erweist, um den Vernunftbegriff umfassender definieren zu können.

Die vorliegende Analyse des Atems ist keine Ideologiekritik der bestehenden Atemtherapien. Der Akzent der Untersuchung liegt darauf, im Kontext einer rationalen Atemtheorie zu begründen, dass der Atem der Königsweg der Selbsttherapie ist. Wenn die normale Achtlosigkeit gegenüber dem Atem Gleichgültigkeit sich selbst gegenüber reflektiert, ist anzunehmen, dass durch Atembewusstsein der Kontakt zu sich selbst verbessert werden kann. Es geht um die Frage, ob unter den gegenwärtigen Lebensverhältnissen, die ein extremes Ausmaß an sozialer Abhängigkeit des Einzelnen von der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung herbeigeführt und ihn damit von seinen Fähigkeiten der autonomen Lebensgestaltung enteignet haben, die körperimmanenten Selbstheilungskräfte durch eine veränderte Einstellung zum Atem gestärkt werden können.

### *Naturwissenschaftliche und esoterische Aneignung der Atmung*

Wie jede menschliche Funktion muss auch die Atmung mit kulturellen Deutungsmustern angeeignet werden. Die kulturelle Prägung ist für die Sexualität, die Ernährung, die Ausscheidung, das Sehen u. a. m. längst unbestrittener Bestandteil der Kulturosoziologie. Demgegenüber wird die Atmung nach wie vor als eine physiologische Größe im somatischen Funktionskreis betrachtet. Die Atmung soll also zu den Funktionen gehören, die nicht sozialisiert zu werden brauchen.<sup>2</sup> Dieses stillschweigende Dogma ist Folge der Verdrängung des Atems in der abendländischen Kulturgeschichte. Wie die orientalischen Atemtraditionen zeigen, wurde der Atem immer schon zum Gegenstand philosophischer und religiöser Interpretationen gemacht, sobald er als eine Einflussgröße in der Steuerung des Verhaltens und Denkens begriffen wurde. Wie andere körperliche Funktionen kann er zum Gegenstand widersprüchlicher Bedeutungszuweisungen werden.

Im Grunde erfolgt immer schon eine soziale Aneignung der Atmung. Bevor die Funktion der Atmung für die Sauerstoffversorgung im 17. Jahrhundert entdeckt worden ist, wurde z. B. angenommen, dass der Atem das Herz kühlt, in dem die Lebensgeister erzeugt werden.<sup>3</sup> Seit den 20er Jahren erfolgt die Aneignung der Atmung im Prinzip mit naturwissenschaftlichen und esoterischen Denkmodellen. Das populäre naturwissenschaftliche

2 Uexküll, Thure von, Wesiack, Wolfgang: Theorie der Humanmedizin, München 1991, S. 407

3 Lyons, Albert S., Petrucelli, Joseph R.: Die Geschichte der Medizin im Spiegel der Kunst, Köln 1980, S. 439

Verständnis der Atmung ist vom Biologieunterricht geprägt, in dem die Atmung als physiologischer Prozess des Austauschs von Sauerstoff und  $\text{CO}_2$  in der Lunge dargestellt wird, der nach den Regeln von Rückkopplungsprozessen abläuft. Der Atmung wird die Aufgabe zugewiesen, die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen, um den Verbrennungsprozess von Kohlehydraten in Gang zu halten.<sup>4</sup> Aus dem mechanistischen Körperverständnis wurden Atemtherapien abgeleitet, die mit gymnastischen Körperbewegungen die Atemmuskulatur stärken und lockern sollen. Für Atemfehlhaltungen haben solche Übungen zweifellos eine große Bedeutung. Ihre Beschränktheit liegt aber darin, dass sie dazu anhalten, die Entwicklung der Sensibilität für die inneren Empfindungen zu vernachlässigen. Wenn der Atem als ein von außen zu lenkender Prozess erscheint, der mit gekonnten Griffen eingerenkt werden kann, wird das Erlernen der Sprache der körperlichen Symptome erheblich erschwert. Solche Atemtherapien verstärken das mechanistische Grundverständnis, dessen fatale Folgen für die Gesundheit von der alternativen Medizin aufgedeckt worden ist.

Die esoterischen Atemlehren der Inder (Pranajama), der Chinesen (Qigong), der Japaner (Zen-Buddhismus), der Sufi u. a. sind Teil einer Tradition, in der die Atmung für religiöse und sexuelle Rituale, für geistige Meditation und für psychische und somatische Heilung genutzt wurde. Es ist schwierig, für die verschiedenen Traditionen einen gemeinsamen Nenner zu finden. In der aktuellen Assimilation dieser Atemlehren in Europa und Amerika spielen zweifellos die Vorstellungen der ›kosmischen Energie‹ und des ›höheren Selbst‹ eine tragende Rolle. Dabei wird der Atem als das Medium angesprochen, mit dem ein Kontakt zu transpersonalen Instanzen hergestellt werden kann, um an deren Weisheit teilhaben zu können. Der Atem erscheint als Tor zur Transzendenz, als Weg zur Einheit zwischen der individuellen und universellen Seele oder als Weg zur inneren Neuorientierung. Entsprechend der spirituellen Verankerung des Atems wird empfohlen, den Atem einfach kommen zu lassen, ihn geschehen zu lassen. Jede Kontrolle erscheint als unzulässiger Eingriff in die spirituelle Natur des Atems. Es ist der Vorteil dieser Atemlehren, dass sie die Achtsamkeit und Wachheit gegenüber den körperlichen Empfindungen fördern. Gleichzeitig muss aber ein esoterisch-mythologisches Weltbild übernommen werden, das mit seinen Elementen wie z. B. der Schicksalsgläubigkeit,

4 Zu Recht gilt vielen Ärzten der Sauerstoff als der Spender des Lebens. Die 70 Billionen Zellen des Körpers müssen ununterbrochen mit frischem Sauerstoff versorgt werden, damit sie ihren Stoffwechsel aufrechterhalten können. Bereits nach 4 Minuten sterben die Gehirnzellen ab, wenn die Sauerstoffversorgung aussetzt.

dem Glauben die Unsterblichkeit u.a. die Effekte verstärkter Selbstwahrnehmung wieder zunichte machen kann.

Wie die naturwissenschaftlichen und esoterischen Atemlehren zeigen, hat die dualistische Aufspaltung des Menschen in ›Körper‹ und ›Geist‹ auch die Selbstwahrnehmung des Atems ergriffen. In den naturwissenschaftlichen Atemlehren wird das mechanistische Weltbild und in den esoterischen Atemlehren ein idealistisch-spirituelles Weltbild auf den Atem übertragen. Beide Positionen markieren die Extreme in der Polarität von Körper und Geist. Die Analyse wird zeigen, dass diese Aufspaltung des Atems in seiner Doppelnatur angelegt ist, Teil des Körpers zu sein und der geistigen Welt der Bedeutungen anzugehören. Bekanntlich ist die Atmung die einzige Funktion, die vom autonomen vegetativen Nervensystem gesteuert wird und gleichzeitig willkürlich beeinflusst werden kann. Die Atmung ist insofern ein interessantes Phänomen, als sie wegen ihrer Zugehörigkeit zum körperlichen und geistigen Bereich gleichsam die Brücke zwischen den beiden Bereichen zu sein scheint. In dieser Doppelnatur liegt wahrscheinlich ihre Fähigkeit begründet, psychische und geistige Funktionen beeinflussen zu können. Es wird zu zeigen sein, dass die scheinbare Brückenfunktion der Atmung Folge des vorherrschenden mechanistischen Verständnisses von Körper und Geist ist und dass der Dualismus von Körper und Geist revidiert werden kann, wenn der Atem als das körperliche Organisationszentrum seelischer und geistiger Funktionen verstanden wird. Die folgenden Überlegungen in diesem Kapitel stellen eine kurze Skizze der Grundgedanken der vorliegenden Untersuchung dar, um einen Überblick über den theoretischen Ansatz zur Analyse der Atmung im Rahmen der Selbstregulation des Verhaltens zu geben.

### *Der Atem in der sozialen Interaktion*

Vieles spricht dafür, dass der Atem eine bisher wenig beachtete Schlüsselrolle im psychischen und mentalen Geschehen spielt. So kann jeder an sich selbst beobachten, dass sich der Atem spontan der jeweiligen Lebenssituation anpasst. Lebensfreude ist am vollen, tiefen und regelmäßigen Atem zu erkennen. Wenn der Atem eingeschränkt wird, verringert sich das Selbstwertgefühl und das psychische Gleichgewicht. In manchen esoterischen Lehren wird behauptet, dass das Atembewusstsein die Voraussetzung dafür ist, im Hier und Jetzt zu leben. Wilhelm Reich beobachtete, dass sich psychisch belastende Erfahrungen als Atemstörungen nieder-



schlagen. Eine Veränderung im Verhältnis zum Atem führt immer auch zu einer Veränderung des Verhältnisses zu sich selbst und auch zu einem veränderten Verhältnis zu anderen Menschen. Allgemein gilt der Atem als Spiegelbild der Stimmungen und Gefühle.

In der Atemliteratur finden sich viele Hinweise auf die den Atem prägende Kraft sozialer Erfahrungen. Es fehlen aber systematische Bemühungen, die Bedeutung des Atems für die soziale Interaktion aus der Natur der Atmung selbst abzuleiten. Das liegt primär an der traditionellen Zuordnung der Gefühle zum Reich der Seele, so dass ihr Zusammenhang mit den physiologischen Prozessen aus dem Blick geraten sind. Wilhelm Reich war der erste, der darauf hingewiesen hat, dass Gefühle mit Hilfe von muskulären Verspannungen unterdrückt werden können und folgerter, dass eine funktionelle Identität von körperlicher Erregung (= Gefühle) und Atemprozess besteht.<sup>5</sup> Viele Argumente sprechen aber dafür, dass den Gefühlen nicht bloß bestimmte Atemmuster entsprechen, sondern dass sie darin ihre eigentliche Substanz haben. Gefühle können so als spezifische Ausgestaltungen des Atems begriffen werden. Die Gestaltbarkeit des Atems zu differenzierten Gefühlen ist damit die physiologische Basis der Vergesellschaftung.<sup>6</sup>

Die Unterdrückung der Gefühle bedeutet in der Regel, dass mit den muskulären Verspannungen auch der Atem aus dem Bewusstsein ausgeschlossen wird. Die Folge ist, dass die Abhängigkeiten nicht mehr wahrgenommen werden, in die man sich durch die Unterdrückung der Gefühle hineinbegeben hat. Die Wut gegenüber den Unterdrückern, die sich im körperlichen Gewebe niedergeschlagen hat, kann keinen Ausdruck finden. Es setzt der Teufelskreis der Depression ein. Immer mehr Energie muss aufgewendet werden, um die Abwehr des Verdrängten aufrechtzuerhalten. Das Verdrängte lässt die Dualität von Körper und Geist entstehen, die die partielle Abtötung von inneren Lebensprozessen bedeutet. Der Dualismus ist deshalb nicht bloß Folge falschen Denkens, sondern Ausdruck tiefer körperlicher Zerrissenheit. Dieser Prozess spiegelt sich im flachen Atem. Die Auseinandersetzung mit den sozialen Verhältnissen, die den Atem in das Korsett der muskulären Verspannungen pressen und damit den freien Ausdruck von Gefühlen verhindern, wird eingestellt.

5 Wilhelm Reich: Die Entdeckung des Orgons 1. Die Funktion des Orgasmus, Frankfurt am Main 1981, S. 203, 233

6 Die ausführliche Diskussion des Zusammenhangs von Gefühl und Atem erfolgt auf S. 61-80

*Atem und innerer Dialog*

Vermutlich kann die Frage, warum Atemtherapien wirksam sein können, besser verstanden werden, wenn sie mit esoterischen Konzepten in Zusammenhang gebracht wird, die andere Wege andeuten, wie der Sprung zwischen Körper und Geist überbrückt werden könnte. Die Konzepte des ›inneren Heilers‹, des ›höheren, wahren Selbst‹, der ›inneren Stimme‹, der ›inneren Weisheit des Körpers‹ u. a. machen darauf aufmerksam, dass Heilung einen Dialog verlangt, der darin besteht, dass man sich den inneren Botschaften öffnet. »Höre ich nicht auf mein wahres Selbst, verwirkliche ich nicht den ›inneren Willen‹, dann verrate ich mein wahres Selbst, den ›Heiler in mir‹, meinen ›inneren Meister‹. In diesem Sinn schickt der ›innere Meister‹ eine Botschaft und bedient sich dabei der ›Sprache der Symptome«.<sup>7</sup> »Wenn wir auf unsere Intuition hören und nach ihr handeln, werden wir fähig, Denken und Fühlen zu vereinigen und zu lernen, aus der Gesamtpersönlichkeit zu reagieren.«<sup>8</sup>

Die Idee des inneren Heilers hätte niemals eine so große Verbreitung finden können, wenn ihr nicht ein rationaler Kern entsprechen würde. Der Erfahrungskern hängt vermutlich mit der Erfahrung zusammen, dass man auf Fragen, die man an sich selbst richtet, verständliche, meist verbale Antworten empfangen kann. In der Regel wird angenommen, dass die Antworten von einem inneren Heiler oder vom höheren Selbst kommen; es wird deshalb gefordert, ihnen zu vertrauen. Wenn aber infrage gestellt wird, dass es übernatürliche Instanzen gibt, die zu solchen Leistungen fähig sind, muss der Nachweis geführt werden, dass der innere Heiler eine Personifizierung der alltäglichen Erfahrung ist, dass Erfahrungen zum großen Teil unbewusst verarbeitet werden und sich die daraus gezogenen Folgerungen spontan dem Bewusstsein aufdrängen. Da die Sprache zum unerlässlichen Bestandteil der überwiegend unbewusst ablaufenden Verarbeitung von subjektiven Erfahrungen geworden ist, können sich die Antworten auch in Begriffe kleiden. Den spontanen Antworten kann vertraut werden, weil sie aus der Fülle der subjektiven Erfahrungen geschöpft werden. Die Personalisierung des inneren Heilers kann dann als ein Versuch verstanden werden, damit die Erfahrung der Selbsttätigkeit der inneren Informationsverarbeitung zu erklären.

7 Tepperwein, Kurt: Was Dir Deine Krankheit sagen will. Die Sprache der Symptome, München 1990, S. 23

8 Disky, Viktus: Kopf-fit. Sich selbst erkennen und erfolgreich sein. München 1992, S. 83

Das Konzept des inneren Heilers enthält implizit die Überzeugung, dass die Form der Kommunikation mit sich selbst und mit anderen für die Entstehung und Heilung von Krankheiten von entscheidender Bedeutung ist. Deshalb vertreten viele esoterische Lehren die Auffassung, dass Heilung davon abhängt, dass die negativen Emotionen und Glaubenssätze aufgelöst werden. Das Konzept des inneren Heilers drückt ein tiefes Vertrauen in die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers aus, das selbstverständlich auch für die psychischen und mentalen Störungen angenommen wird.

Während die somatische Selbstheilung nach genetisch festgelegten Mustern abläuft, ist die psychosoziale Heilung daran gebunden, dass ein gekonnter Gebrauch der Sprache erlernt wird. Kleine Kinder sprechen ständig mit sich. Auch bei den Erwachsenen läuft auf dem Hintergrund des Bewusstseins ein ununterbrochener Strom von Selbstgesprächen ab. Offensichtlich müssen alle Erfahrungen mit Hilfe der Sprache angeeignet werden. Es gibt keine sozial bedeutsamen Körperregungen, die nicht sprachlich angeeignet werden. Was nicht von der Sprache erreicht wird, existiert nicht. Erst sprachlich angeeignete Erfahrungen können für autonomes Verhalten nutzbar gemacht werden, da sie die Distanzierungsfähigkeit ermöglichen. Die von der Esoterik verwandten und auch in der Alltagssprache bekannten Formeln wie ›auf den Körper hören‹, auf die ›innere Stimme hören‹, ›in sich hineinhorchen‹ u. a. weisen darauf hin, wie sehr das Verhältnis des Einzelnen zu sich selbst, also zu seiner inneren Natur von der verbalen Sprache geprägt ist. Wenn hingegen in einem von Angst geprägten, lieblosen Milieu die Distanzierungsfähigkeit nicht gelernt werden konnte, scheitert die vollständige sprachliche Aneignung der Erfahrungen. Die Folge ist schematisches, klischeehaftes Verhalten, das unfähig ist, sich flexibel an die Bedingungen der augenblicklichen Situation anzupassen und das deshalb zwanghaft früher gelernten Reaktionsmustern folgt.

Ebenso wie die Gefühle kann auch die Sprache nur richtig verstanden werden, wenn ihr Zusammenhang mit der Atmung begriffen wird. Sprache ist letztlich ohne Atem nicht denkbar. Die Sprache benutzt die Modularität des Atems mit spezifischen Schwingungsmustern, die durch die Artikulation der Begriffe entstehen. Das Besondere an den Begriffen ist, dass sie eine spezifische Verknüpfung mit inneren Koordinationsprogrammen herstellen, die für alle Bewegungsvorgänge incl. der emotionalen Bewegungen gebildet werden müssen. Die beliebige Verknüpfbarkeit der Begriffe mit solchen inneren Programmen begründet die Flexibilität des menschlichen Verhaltens. Deshalb können mit Begriffen

körperliche Zustände aktiviert werden. Sie enthalten aber auch die Gefahr, dass sie unbemerkt aus dem Hintergrund des Bewusstseins heraus in die Steuerung des Atems und des Verhaltens eingreifen.

Dieser enge Zusammenhang von Sprache und Atem wirft die Frage auf, inwieweit Störungen des Atems die Sprachfähigkeit und darüber hinaus auch das Denken beeinflussen. Offensichtlich ist das Denken sehr stark von der Sprachfähigkeit abhängig. Dieser Zusammenhang ist bei den Neurotikern mit ihrer blockierten Atmung offenkundig, deren Symptome sich dadurch auszeichnen, dass sie Begriffe mit den Gegenständen verwechseln. Weniger klar ist, wie sich der flache Atem der Angepassten auf das Denken auswirkt. Es zeigt sich, dass der Mangel an Kreativität im Denken in direktem Zusammenhang mit dem flachen Atem steht. Flacher Atem bedeutet stets eingeschränkte Erfahrungsfähigkeit. Der Organismus ist aufgrund der muskulären Blockaden nicht in der Lage, zwanglos auf die jeweilige Situation zu reagieren und alle Erfahrungen aufzunehmen. Aufgrund des blockierten inneren Dialoges bleibt die vollständige Verarbeitung der Erfahrungen aus. Das mechanisch gewordene Denken ist dann nicht mehr in der Lage, zwischen den inneren Impulsen und den gesellschaftlichen Forderungen zu vermitteln. Es verleugnet die »gefährlichen« inneren Impulse und klammert sich an gesellschaftliche Konventionen. Der innere Dialog wird nun von den Forderungen des Gewissens beherrscht; er degeneriert zum inneren Monolog, in dem die verinnerlichten sozialen Autoritäten ständig ihre Befehle, Mahnungen, Kränkungen, Demütigungen u. a. mehr oder minder bewusst wiederholen. Seitdem die Sprache die unersetzliche Vermittlungsinstanz zwischen Individuum und Gesellschaft geworden ist, sind Störungen im Gebrauch der Sprache zur Hauptquelle individuellen Leidens geworden.<sup>9</sup>

Ganz offensichtlich reicht das geforderte bedingungslose Vertrauen in den inneren Heiler nicht aus, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Viele psychogene Störungen wachsen sich zu somatischen Krankheiten aus, weil aufgrund des blockierten inneren Dialoges die Botschaften der Frühsymptome von Störungen nicht wahrgenommen werden können. Es muss deshalb geklärt werden, welche sozialen Bedingungen den inneren Dialog schwächen und wie das Verhalten zu sich selbst beschaffen sein muss, damit sich das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte von selbst einstellt.

9 Der Zusammenhang zwischen Atem und Denken wird ausführlich auf S. 91-98 diskutiert.

Es stellt sich die Frage, wie die esoterische Mystifikation der Selbstheilungskräfte im inneren Heiler vermieden werden kann. Der ›innere Heiler‹ kann vermutlich deshalb ›ganzheitlich‹ heilen, weil er die bisherigen Blockaden des inneren Dialoges lockert und dadurch den Zugang zum akkumulierten inneren Erfahrungswissen erleichtert. Die ›innere Weisheit des Körpers‹ ist nichts Angeborenes oder Übernatürliches, sondern ergibt sich aus der Fülle der subjektiven Erfahrungen und ihrer individuellen Verarbeitung. Danach wäre die bewusste Aktivierung des inneren Dialoges die zentrale Voraussetzung, dass die Personalisierung der Selbstheilungskräfte in Form des inneren Heilers überflüssig wird. Diese Aufgabe kann die Atemtherapie übernehmen.

### *Chancen der Atemtherapie*

Von jeder Psychotherapie wird letztlich erwartet, dass sie das grundlegende Symptom aller psychischen und geistigen Störungen, die Gewohnheitsbildung im Verhalten und Denken, auflösen kann. Gewohnheitsbildung ist die Fixierung des Organismus an vergangene Situationen, der Zwang zur Wiederholung von früheren Reaktionen. Sie bedeutet immer, dass die im inneren Dialog angelegte Selbstkritik aufgehoben wird. Gewohnheitsbildung ist damit die Fixierung an die Vergangenheit und die Unfähigkeit, sich der Gegenwart zu öffnen.

Das tiefe Ineinander von Atem und Kommunikation macht verständlich, warum von vielen Therapeuten dem Atem eine Schlüsselrolle im Heilungsprozess zugewiesen wird. Wenn sich das Bewusstsein dem Atem zuwendet, verändert sich der Bewusstseinszustand: die Sinne werden wachsender, die Empfindungsfähigkeit für die inneren Regungen wird sensibler und der innere Dialog wird aktiver. Das hängt damit zusammen, dass das Atembewusstsein zu einer Konzentration auf die Vorstellungen und die ihr entsprechenden Empfindungen anhält, die gerade im Bewusstsein sind. Dabei wird auch Kontakt mit den Gefühlen aufgenommen, die der wahrgenommenen Situation entsprechen. So kann die Tendenz zum reaktiven Verhalten gebrochen werden. Zu Recht betonen viele Atemtherapeuten, dass in jedem Atemzug die Chance eines völligen Neubeginns angelegt ist.<sup>10</sup>

10 Der Begriff organismisch bezieht sich auf spontane, aus dem vegetativen Bereich stammende Reaktionen, die Ausdruck der psychophysischen Gesamtverfassung des menschlichen Organismus sind.

Allerdings verbietet die Tatsache, dass Gefühle und Sprache als gestalteter Atem die organismischen Impulse mit den Anforderungen der sozialen Umwelt vermitteln, ein therapeutisches Vorgehen, bei dem der Atem aus diesem Spannungsverhältnis herausisoliert wird. Weder rein gymnastische Atemübungen noch bloßes psychotherapeutisches Durcharbeiten von Vorstellungen und Gedanken können zielführend sein. Beide würden hinter die soziale Natur des Atems zurückfallen. Angemessen erscheint nur ein Vorgehen, in dem die Identität von Denken, Fühlen und Atem beachtet wird. Dabei ist es gleichgültig, ob der therapeutische Prozess bei den Gedanken oder mit Atemübungen begonnen wird. Entscheidend ist, dass ziemlich bald beide Seiten im Erleben aufeinander bezogen werden, so dass sich ein Gespür dafür entwickelt, wie mit physiologischen Mustern der Muskelanspannung und Atemkontrolle Gefühle kontrolliert werden und mit welchen Vorstellungen und Gedanken der Atem in diesen Mustern festgehalten wird.

Es ist der Vorzug des Atems, dass mit seiner Hilfe relativ leicht der Bewusstseinszustand so verändert werden kann, dass die im normalen Bewusstsein wirksamen Widerstände gelockert werden und dass deshalb auch angstbesetzte Gefühls- und Gedankenprozesse zugelassen werden können.<sup>11</sup> Dieser Bewusstseinszustand, der wegen der Dominanz von Alpha-Gehirnwellen häufig als Alphabewusstsein bezeichnet wird, stellt sich nach einiger Übung relativ leicht durch regelmäßiges, entspanntes und tiefes Atmen mit. Sobald er erreicht ist, wechselt der anfänglich aktiv geführte Atem in einen passiv geschehenden Atem, dessen Rhythmus den im Bewusstsein auftretenden Vorstellungen und Gedanken entspricht.<sup>12</sup> Nicht zufällig entspricht er demjenigen Bewusstsein, das sich einstellt, wenn man ganz in einer Situation aufgeht. Momente der Intuition und Versunkenheit zeichnen sich gerade dadurch aus, dass ein klares Bewusstsein aller aktuell prägenden Bedingungen besteht und keine Angst den freien Ausdruck der Gefühle und Gedanken behindert. Die bewusste Führung des Atems erscheint deshalb ein geeignetes Mittel zu sein, um solche inneren Bedingungen herbeizuführen, in denen der Organismus die offene Auseinandersetzung mit der Umwelt aufnimmt.<sup>13</sup>

11 Zintl, Werner: Aufatmen – kann man nur, wenn man es tut, in: Grenzgebiete der Wissenschaft, Heft 39, Innsbruck 1990, S. 233ff.

12 Vgl. S. 290f. und 255f.

13 Wahrscheinlich ist es das gemeinsame Merkmal aller bewusstseinsverändernden Methoden wie Meditation, Hypnose, Trance u. a., den Dialog zwischen den inneren Impulsen und den gesellschaftlichen Anforderungen zu öffnen.

Das von den esoterischen Lehren geforderte Vertrauen in die ›innere Führung‹ basiert letztlich auf der Erfahrung der Spontaneität der Gedanken, die sich im atementspannten Bewusstseinszustand einstellen. Es wird implizit angenommen, dass das Verhalten und Denken zum großen Teil auf Entscheidungen beruht, die der Organismus ohne bewusste Beteiligung des Ich vornimmt. Zum Vertrauen in die selbsttätig auftauchenden Gedanken kann man sich allerdings nicht entscheiden. Vielmehr muss die Kraft vorhanden sein, auch ›gefährliche‹ Gedanken zu ertragen. Außerdem muss das Konzept der Selbstorganisation des Denkens akzeptiert werden können. Beides kann vom gegenwärtig vorherrschenden mechanistischen Menschenbild nicht geleistet werden.

Wenn ich mich im atementspannten Bewusstseinszustand den spontan auftretenden Vorstellungen und Gedanken öffne, stellen sich spontan Situationen ein, in denen der Dialog mit anderen Menschen nicht befriedigend verlief oder abgebrochen wurde. Nun kann der abgebrochene Dialog zu Ende geführt werden, wie es den eigenen Impulsen und Bedürfnissen entsprechen würde. So können z. B. eigene Ansprüche an das Leben eingeklagt werden oder Wut geäußert werden. Es tun sich spontan die Möglichkeiten auf, wie die misslungene Situation befriedigend aufgelöst werden könnte. Das probeweise Durchdenken von Alternativen kann zwar auch im normalen Bewusstsein durchgeführt werden. Die Erfahrung zeigt, dass dies im atementspannten Bewusstseinszustand erheblich flüssiger geht. Wegen der geringeren Abwehrmechanismen bin ich dann viel ehrlicher und sensibler.

Atem und innerer Dialog gehören zusammen. Der innere Dialog ist die autonome Form, wie die Aufgabe der Auseinandersetzung mit der sozialen Umwelt, die im Grunde immer im Medium der Atmung – nämlich über die Gefühle und die Sprache – geführt wird, bewältigt wird. Wenn die Auseinandersetzung scheitert, versucht der Organismus sein inneres Gleichgewicht durch die Blockierung der Atmung aufrechtzuerhalten. Alle Kontaktstörungen werden durch eingeschränkte Atemmuster stabilisiert, die ihrerseits den inneren Dialog einschränken. Wahrscheinlich entspricht jeder Gewohnheit sowohl ein fixiertes Atemmuster als auch ein Set von fixierten inneren Vorstellungen. Heilen durch die Befreiung von negativen Denkmustern kann wirksam sein, weil dabei wegen der Verknüpfung von Denk- und Atemmustern immer auch die Physiologie verändert wird.

*Verlust der Selbstorganisation*

Soziale Herrschaft kann sich nur stabilisieren, wenn sie das Bewusstsein der sozialen Abhängigkeit unterdrückt. Zu den Strategien, um Widerstandsimpulse im Keim zu ersticken, gehört, dass das psychische Leiden aus irrationalen Vorstellungen und Erwartungen oder aus der Familiendynamik abgeleitet wird. Damit verliert der Einzelne das Gespür, wie die alltäglichen sozialen Erfahrungen von Demütigung, Kränkung und Geringschätzung seine Kontaktangst, Depressionsneigung und Kontrollsucht u. a. bestätigen und bestärken. Er wird dazu angehalten, sein Leiden sich selbst zuzuschreiben und die Verantwortung dafür zu übernehmen, statt seine Wut gegen die sozialen Verhältnisse zu richten, die den lebendigen Ausdruck seiner Vitalität nicht zulassen. Die negativen Aspekte der wachsenden Vergesellschaftung wie Depression, Einsamkeit, Sucht, Kontaktängste, Panikanfälle u. a. werden zwar wahrgenommen; aufgrund der vorherrschenden Ideologien und der geringen Sensibilität können sie aber nicht mehr als Niederschlag sozialer Herrschaft im eigenen Körper begriffen werden.

Unter dem permanenten Druck der Herrschaftsverhältnisse muss sich der Organismus in einem Zustand chronischer muskulärer Verspannung halten. Der Atem wird dabei so stark eingeschnürt, dass er seine Selbstregulationsfähigkeit weitgehend einbüßt. Dies zeigt sich an der Tendenz zur Verflachung und Unregelmäßigkeit der Atmung, die ihre extreme Ausdrucksform in der weit verbreiteten depressiven Verstimmtheit, den häufigen Atemstillständen während des Schlafes, aber auch in den atembedingten somatischen Erkrankungen wie Asthma, Krebs, Kreislaufstörungen, Darmerkrankungen u. a. findet. Wie die Universalität der Depression zeigt, besteht die Tendenz, dass mit der Schwächung des Atems auch die Fähigkeiten zerstört werden, die sich nur bei einer vollen Atmung entfalten können. Insbesondere betrifft dies die Einbildungskraft, die Phantasie, den inneren Dialog, die innere Stimme, das emotionale Einfühlungsvermögen u. a., alles Fähigkeiten, die auch unmittelbar das Denken berühren. Das Verlöschen des Atems ist das Symptom körperlicher und geistiger Erstarrung und steht mit der Erstarrung der gesellschaftlichen Verhältnisse in engem Wechselzusammenhang.

Soziale Herrschaft unterdrückt mit der Erfahrung der sozialen Abhängigkeit auch die Erfahrung der organismischen Selbstorganisation, die sich darin ausdrückt, dass sich der Organismus gleichsam von selbst von



körperlichen und seelischen Verletzungen heilen kann. Der Verlust der erfahrenen Selbstorganisation ist die zentrale Ursache individuellen Leidens, da der Verlust der inneren Orientierung durch eine nie gelingende Kontrolle mit sozialen Normen kompensiert werden muss. Sie macht empfänglich für Illusionen und Selbstbetrug. Die Kehrseite dieser Unterdrückung ist die Entwicklung der Fiktion des ›Ich‹, das im Grunde der innere Stellvertreter sozialer Herrschaft ist. Es stellt den Anspruch auf, dass es das Zentrum aller Entscheidungen ist. Da nach wie vor ein großer Teil der Entscheidungen unbewusst ohne Zutun des Ichs erfolgt, muss sich das ›Ich‹ mit ihm eigentlich fremden Entscheidungen identifizieren.

Von einem autonomen Ich könnte aber erst gesprochen werden, wenn das Verhalten im vollen Bewusstsein der Folgen des Handelns gelenkt wird. Es wäre eine falsche Konsequenz, dass das ›Ich‹ seine Allmachtsphantasien und seinen Kontrollanspruch aufgeben oder dass es sich insgesamt auflösen muss. Vielmehr geht es darum, dass der Organismus sich darauf besinnt, dass das ›Ich‹ ein Ausdruck der Notwendigkeit ist, im Interesse der Selbsterhaltung die inneren Impulse zu kontrollieren. Der Einzelne kann letztlich seine Identität nur im Vertrauen auf die innere Selbstorganisation finden. Dazu muss er seine Aufgabe primär darin sehen, die sozialen Behinderungen und Vorurteile zu bekämpfen, die die innere Selbstorganisation beeinträchtigen. Die Erfahrungen im atementspannten Bewusstseinszustand können einen Beitrag dazu leisten. In kritischen Alltagssituationen verringern sich dann die Selbstnegationen, so dass eine neue innere Orientierung gefunden wird.

Das von der Esoterik geforderte Vertrauen in die Kräfte des ›wahren, höheren Selbst‹ ist zwar insofern richtig, als es das Phänomen der inneren Selbstorganisation erkennt, sein Fehler ist jedoch, dass es darüber hinwegtäuscht, dass das Vertrauen zu sich selbst nur unter Lebensbedingungen zugelassen werden kann, die jedem ein Recht auf Verschiedenheit gewähren. Die Empfehlung, den Atem loszulassen, ist nicht erfüllbar, solange die Gefühle nicht uneingeschränkt zugelassen werden können. Geschehenlassen ist der utopische Zielpunkt einer Entwicklung, in der die sozialen Verhältnisse den relativ freien Ausdruck der Gefühle zulassen und deshalb das keimende Vertrauen in die psychosoziale Selbstorganisation zunehmend akzeptiert werden kann. Erst dann kann das traditionelle Meditationsziel des Einsseins erreicht werden, in dem der Organismus mit Wohlgefühl eine tiefe Identität mit sich selbst empfindet. Die Utopie der ›Ichlosigkeit‹ wäre also erst dann zu erlangen, wenn der Organismus sich seiner spontanen, autonomen Selbstorganisationsfähigkeit anvertrauen kann.

Die Erfahrung des Zusammenwirkens von Vorstellungen und Atemmustern macht bewusst, dass das Geschehenlassen kein bloß passiver Vorgang ist, wie im dualistischen Denken unterstellt wird. Es wird deutlich, dass sich in der psychosozialen Selbstorganisation ständig aktive und passive Momente durchdringen. Die aktive Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Anforderungen ist zugleich ein passiver Vorgang, da die kritische Abwägung mit den inneren Impulsen von selbst geschieht, wenn die inneren Impulse wirklich zugelassen werden. Im atementspannten Bewusstseinszustand verliert deshalb die Unterscheidung von Aktivität und Passivität ihren Sinn.

### *Die Notwendigkeit einer kritischen Atemtheorie*

Atemtheorie muss in mehrfacher Hinsicht kritisch sein. Wenn der Atem im Zentrum der Vermittlung von Individuum und Gesellschaft steht, muss die Atemtheorie die Widersprüche aufarbeiten, die durch das Misslingen der Vermittlung unter herrschaftlichen Lebensbedingungen entstehen. Atemtheorie muss die Spuren im Körper aufdecken, die soziale Herrschaft hinterlässt. Sie kritisiert nicht bloß die anmaßenden Heilungsversprechen und die ideologische Blindheit der gegenwärtigen Atemtherapien, die behaupten, dass Atemdefizite hier und heute beseitigt werden könnten. Sie wendet sich in erster Linie gegen die Grundtendenz des rationalen Denkens, das Bewusstsein für die soziale Abhängigkeit aus dem Denken zu verdrängen und das Leiden an der Gesellschaft zu individualisieren. Sie kann bewusst machen, dass der Organismus unter repressiven Lebensverhältnissen nur überleben kann, wenn er seine Vitalität einschränkt, d.h. sich partiell abtötet. Die kritische Atemtheorie ist auch kritisch gegenüber sich selbst, indem sie sich ständig der Grenzen bewusst bleibt, die atemtherapeutischen Bemühungen in der gegenwärtigen Gesellschaft gesetzt sind. So wie jede Theorie muss auch die Atemtheorie ihre sozio-kulturelle Gebundenheit reflektieren und im Bewusstsein halten, welches Menschenbild ihr implizit zugrunde liegt. Sie muss sich fragen, ob sie nicht letztlich dazu beiträgt, mit dem Erträglichmachen des Leidens die repressiven sozialen Verhältnisse zu stabilisieren.

Kritische Atemtheorie zeichnet sich dadurch aus, dass sie zur Entfaltung des Bewusstseins der Fiktivität aller Vorstellungen beiträgt. Atembewusstsein heißt, dass spontan alle Vorstellungen daran gemessen werden, inwieweit sie ein glückliches Leben unterstützen. Das ist ihr einziges

Wahrheitskriterium. Dementsprechend wäre Atemtheorie ausgereift, wenn sie dem abendländischen Theoriefetischismus den Nährboden entziehen könnte.<sup>14</sup>

Die Überlegungen zur Funktion des Atems verstehen sich als Beitrag zur Entwicklung einer materialistischen Psychologie bzw. Anthropologie, die nicht mehr auf der traditionellen Abwertung des Körpers aufbaut. Es wird das grundsätzliche Problem aufgegriffen, wie sich die Menschen als vernunftfähige Wesen zu ihrer Naturhaftigkeit verhalten und wie sie den Bruch mit der inneren Natur, der durch die Sprache möglich geworden ist, heilen können. Der Ansatz der kritischen Atemtheorie besteht darin, Denken als einen körperlichen Prozess zu begreifen, ohne deshalb aber die Wirkkraft der geistigen Verhaltensaspekte infrage zu stellen, wie diese im älteren reduktiven Materialismus der Fall ist.

Das Problem der Trennung von Körper und Geist besteht nicht in der wechselseitigen Abhängigkeit getrennt zu betrachtender Faktoren, wie es üblicherweise gesehen wird, sondern darin, wie die Einheitlichkeit im Verschiedenen verstanden werden kann. Wenn Geist und Körper als Betrachtungsweisen verstanden werden, die aus dem stets einheitlichen Verhalten, in dem Umweltaspekte mit inneren Impulsen verschmolzen werden, einen Pol auf Kosten des anderen herausisolieren, kann die dualistische Spaltung des Menschen in Körper und Geist überwunden werden. Zurecht vermutet Uexküll, dass der Dualismus von Körper und Geist erst durch die Sprache entstanden ist, die mit ihren verdinglichenden Begriffen Trennungen schafft, die in Wirklichkeit nicht existieren.<sup>15</sup> Wenn der innere Dialog konstitutiv für die psychische und soziale Entwicklung des Menschen ist, kann der Dualismus als Folge eines Verstummens des inneren Dialoges, also einer Ausblendung innerer Körpererfahrungen aus dem sprachlichen Dialog mit sich selbst begriffen werden.

Mit der Analyse der physiologischen Grundlagen der Unterdrückung der inneren Impulse kann vielleicht der Mangel der kritischen Gesellschaftstheorie aufgehoben werden, dass sie nicht angeben konnte, woher sie die Legitimation für ihre fundamentale Kritik nimmt. Wahrscheinlich hat die gegenwärtige Bedeutungslosigkeit der kritischen Gesellschaftstheorie auch damit zu tun, dass soziale Abhängigkeit nicht mehr als körperliche Erfahrung bewusst wird und die Gesellschaftskritik sich deshalb nicht mehr mit den organismischen Impulsen, die den freien Ausdruck

14 Vgl. S. 277-287

15 Uexküll, Thure von, Wesiack, Wolfgang: a. a. O., S. 433