

„Amo Breathwork“ – eine außergewöhnliche Atemtechnik

Brücke zur Lebendigkeit

Die Zeit rast, der Atem stockt, Wellness-Angebote boomen. Während Sicherheitsvorkehrungen verschärft werden – innerlich mit Superfood-Aufrüstung, äußerlich mit Videoüberwachung –, vergessen wir völlig, dass uns ein Werkzeug zur Verfügung steht, mit dem wir eine alles verbindende Brücke zu den Antworten der drängenden Lebensfragen haben. Dieses Werkzeug haben wir immer dabei, es wiegt nichts, es kostet nichts. Und es ist so simpel, dass wir es einfach übersehen: Der Atem.

In unseren Innenräumen ist alles Wissen für Heilung und Erkenntnis bereits angelegt. Jeder Mensch besitzt einen inneren unversehrten Raum, der nicht verletzbar ist und infolgedessen auch keiner Heilung bedarf. Jedoch hat die Überbetonung des Patriarchal-Rationalen in unserer westlichen Kultur zur Abtrennung dieser Innenräume geführt und damit das Vertrauen in die eigene Intuition vernichtet.

Ein neues Verständnis von Heilung

Von außen können wir oft keine Lösungen für Krisen oder Krankheit erwarten. Wir müssen wieder in Kontakt mit unserer eigenen Weisheit treten. Erst im Rückzug nach innen, im Innehalten, eröffnet sich uns das gesamte Spektrum einer Intelligenz, die wir nicht mit dem Verstand begreifen, wohl aber mit dem Herzen erfahren können. Der Atem ist die Brücke zu dieser Rückverbindung und gilt seit jeher

als ein elementares Instrument für Ganzwerdung und Heilung. Die Kulturanthropologin Dr. Christina Kessler hat auf der Suche nach der gemeinsamen Essenz aller Weisheitstraditionen herausgefunden, dass „wir erstmals in der Geschichte heute beweisen können, dass es in allen geistigen Traditionen der Welt, in allen Kulturen und allen Epochen, um ein- und dieselbe grundlegende Einsicht ging: Alles ist mit allem prozesshaft verbunden. Erstmals sind wir in der Lage, den gemeinsamen Kern, die universelle geistige Essenz zu erkennen – als den kosmischen Rhythmus, der die innere Ordnung des Seins ausmacht. Dieser Rhythmus ist Ur-Gesetz, er lässt sich vom Menschen nicht verändern. Ihn zu respektieren und alle individuellen, sozialen und kulturellen Prozesse nach seinem Vorbild auszurichten – darum geht es in den verschiedenen Traditionen.“

In diesem Kulturvergleich erkannte Christina Kessler in der Tiefe eine einzige gemeinsa-

me Struktur, die wie ein Kompass die Richtung nach innen vorgibt. Sie nennt diese Struktur den Universellen Prozess oder – praktisch ausgedrückt: die Liebe als das Prinzip der Verbindung (amo ergo sum – ich liebe, also bin ich). Darin versteckt sich das Urprinzip des Lebens selbst, „der Lebenscode, kosmisches Bewusstsein – als Prinzip der Selbstregulation und Selbsttranszendenz.“

Wie können wir uns jetzt diesen Ur-Rhythmus, den wir auch den Fluss des Lebens, den Flow, die Liebe nennen können, im Alltag zunutze machen? In welchem Zusammenhang steht er mit unserer Lebensenergie und unserer Selbstheilungskraft? Und wie kommen wir wirklich nach innen, ohne dass sich der Verstand ständig dazwischen drängt? Der Atem – als Verbindung zwischen außen und innen – ist das Geheimnis. Er führt uns aus dem intellektuellem Wissen direkt in die Weisheit des Herzens. Und da, tief im Innersten jedes Einzelnen, geschieht die Ein-Sicht – in-tueri (lateinisch = hinein-schauen) –, sprich Intuition.

Atem bedeutet Lebendigkeit:

spirare (lat.) = atmen, leben, fließen.

Spirit = Seele, Leben, Geist.

Inspiration = Einhauchung von Leben, Erkennen, Sehen, Schauen.



Foto: Shutterstock.com/Jennifer Gottschalk

Der Atem ist der Antrieb für den Blutkreislauf und damit physikalische Grundlage des Lebens. Nicht nur, dass er eine unserer wichtigsten Kraftquellen darstellt, er versorgt uns mit frischem Sauerstoff und trägt mit über 70 % zur Entgiftung des Körpers bei.

Sich vom Rhythmus des Lebens berühren lassen

Der „vollkommen verbundene“ Atmen ist eine uralte Methode aus den östlichen Weisheitstraditionen und findet heute in der westlichen Zivilisation immer öfter Einsatz. Sie vermag das gesamte Körper-

Seele-Geist-System in Harmonie und Balance zu bringen.

Die Technik: In der Regel macht der Mensch zwischen dem Ein- und Ausatmen eine kleine Pause. Lässt er diese bewusst für 20 Minuten oder länger weg, wird der Organismus intensiv mit Sauerstoff und damit von Lebensenergie geflutet. Die Atempause nutzt der Geist (Geist) normalerweise, um Kontrolle auszuüben. Mit dem Weglassen der Pause entfällt also auch der Drang zu kontrollieren.

Der Effekt: Der Geist – der Große Geist, wie die Indianer sagen – übernimmt die Regie. Inspiration findet statt. So schildern es die Lehren, die sich um den verbundenen Atem ranken.

Vor einigen Jahrzehnten wurde diese Methode von Stanislav Grof (Holotropes Atmen) und Leonard Orr (Rebirthing) in den Westen gebracht. Christina Kessler nahm die verbundene Atemtechnik in ihre Arbeit mit der von ihr 1992 entwickelten Holistischen Energie- und Atem-Lehre (HEAL) auf. Daraus entstand die „Amo Breathwork“, die nicht nur im Liegen, sondern in neuer Struktur- und Symbolarbeit ausgeführt wird – also im Sitzen, Stehen oder in Bewegung sowie in unterschiedlichen Körperhaltungen und energetischen Formfeldern.

Die Wirkung der Amo Breathwork ist vielschichtig:

- > Seelische, geistige und körperliche Blockaden drängen ins Bewusstsein und dürfen unter geschulter Begleitung angeschaut, angenommen und verwandelt werden.
- > Toxine und Schlacken lösen sich, Zellen und Organe werden gereinigt (entgiftet).
- > Die hohe Energiezufuhr aktiviert Intuition, Klarheit und Kreativität.
- > Es geschehen Herzöffnung und Heilung.
- > Die Arbeit mit dem befreiten Heilstrom führt zu Gesundheit, Schönheit und Verjüngung.

Atem-Ekstase: Das heilende Geheimnis des Unsichtbaren

Während der einstündigen „verbundenen Tiefenatmung“ atmen wir uns in verschiedenen Phasen durch unterdrückte Gefühle und Engpässe hindurch und öffnen uns für die Empfindsamkeit unseres Soseins. In einem besonderen Moment dann landen wir auf der anderen Seite des Nichtwissens. Die geliebt-gelernte Kontrolle ist überbrückt, etwas Ungeahntes will die Führung nun übernehmen. ES atmet uns und wir rutschen – unmittelbar, frisch, neu – in ein

tieferes Verstehen: Atem-Ekstase. Hell, befreit und voller Staunen scheinen wir weniger uns selbst als viel mehr die Poesie des Lebens auszustrahlen. Liebe in Form von Wärme, Wohlwollen und Wertschätzung sind auf einmal das Natürlichste der Welt. Jeder kann diese energetische Bewusstseinsweiterung erlernen. Regelmäßig angewendet, führt diese Technik zu Gesundheit, Vitalität und Verjüngung. Sie verbindet uns mit unserer inneren Intelligenz. Dadurch erfahren wir eine systematische Lebensklärung sowie einen kontinuierlichen Zuwachs an Intuition und Kraft.

Sind die größten Blockaden gesprengt, kann sich der Energie-Strom, der als Elektrizität oder Magnetismus empfunden wird, ungehindert entfalten. Wir erhalten zunehmend Einblick in die unsichtbaren Zusammenhänge der Wirklichkeit und fühlen uns mit der gewonnenen Lebenskraft wie neu geboren. Diese hohe Energiezufuhr wird umgehend in die richtigen Bahnen kanalisiert – in persönliche Lebenskompetenz, in erfüllende Beziehungen, in konstruktive Entscheidungen.

„Ihr habt Recht, man kann es unmöglich in Worte fassen“, berichten viele nach ihrer ersten Atemreise, „es ist so ganz anders als ich dachte...“ Lebendigkeit können wir nicht denken. Aber wir können uns ins „Leben inmitten von Leben, das leben will“, wie Albert Schweitzer es ausdrückte, hineinweiten und unsere innere Essenz entdecken – vertraut und zugleich geheimnisvoll.

DIE AUTORIN



*Susanne Scheuer ist Amo Breathwork-Instruktor, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Traumatherapeutin mit eigener Praxis „lebens.raum“ in Starnberg.
www.susannescheuer.de*