



Atem und Ganzheit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Atem liegt ein Geheimnis. Alles, was lebt, ist letztlich in irgendeiner Weise durchatmet. Atmen ist Rhythmus, ist – im verallgemeinerten Sinn – rhythmischer Wechsel von aufbauender und abbauender Tätigkeit, von Aktivität und Ruhe, es ist auch Integration vieler verschiedener Rhythmisizitäten, die „in einem Atem“ zusammengebunden werden. In der Atembewegung vollendet sich immer ein Kreis, kehrt die Ganzheit gewissermaßen zu sich selbst ein. Nicht von ungefähr vollzieht sich die Atemtätigkeit genau an der Grenze von unbewusster und bewusster Tätigkeit, vermittelt subtil zwischen Sein und Bewusstsein. Die alten Bezeichnungen Spiritus und Odem verweisen genau auf diesen Bezug zum eigentlichen Sein.

Heute wird Atmen in erster Linie als Austausch von Sauerstoff gegen Kohlendioxid wahrgenommen, was freilich nur die funktionelle Oberfläche beschreibt und nichts mit dem Lebensatem zu tun hat. Und so fällt es schwer, sich in das Atemgefühl der Menschen in der Antike hineinzuversetzen, als die Luft noch nicht als Stoff begriffen wurde. Luft war ein immaterielles Element. Es wurde also etwas Unsichtbares, Ungreifbares, aber spürbar Lebensnotwendiges aufgenommen, also wirklicher Lebensatem (Odem) und irgendwie verwandelt wieder abgegeben. Die Menschen haben das Atmen nicht nur anders gesehen, sie haben wirklich anders geatmet, waren viel inniger mit der Ganzheit, mit dem Göttlichen, dem Lebensgrund verbunden.

Heute fällt es schwer, ähnlich fraglos ganzheitlich zu denken und zu handeln. Ganzheitlichkeit definieren die meisten Therapeuten so, dass sie beim Patienten die körperliche, geistige und seelische Ebene gleichermaßen in den Behandlungskontext einbeziehen. Dieser Begriff

von Ganzheitlichkeit ist aber zu klein gefasst. Ganzheitlichkeit bezieht sich immer auf das Leben an sich und nicht auf ein einzelnes Lebewesen. Heilen bedeutet vor diesem Hintergrund, sich tiefer mit dem Lebensganzen zu verbinden oder, wenn man so will, tiefer durchatmet zu sein.

Die Naturheilkunde gründet als einzige Heilkunde auf jenem Begriff des Lebensganzen, was ja mit Natur gemeint ist. Sie ermöglicht damit ein wahrhaft inspiriertes Heilen, ein Heilen, das sich fundamental lebendig und verlebendigend anfühlt und sich nicht darauf beschränkt, lediglich Heilmittel einzusetzen, die aus der Natur entnommen sind, aber doch wie klassische Medikamente verarbeitet und eingesetzt werden. Es geht darum, die Verbindung zu der eigentlichen Seinsdimension zu wahren, bei allem, was man zubereitet, darreicht oder macht, das Durchatmete mit im Blick zu behalten, den Spirit, was für Heilpflanzen in besonderer Weise gilt.

Für alle Heilmittel wie auch alle Heilmethoden lassen sich zwei Arten von Qualität unterscheiden: eine äußere und eine innere. Die äußere ist die faktisch messbare, die innere ist eine geistige, durchatmete, d.h. spirituelle Qualität, die sich nicht auf einfache Weise handhaben lässt, aber trotzdem entfaltet werden kann. Sie hat mit einer Erkenntnis- und Durchdringungsarbeit zu tun, mit Achtsamkeit und einem stetig vertieften Lebensverständnis, mit einer Liebe zum Leben selbst. Diese durchatmete Qualität gilt es viel mehr zu vermitteln.

Herzlichst Ihr

Falk Fischer

aus dem Naturheilpraxis-Netzwerk