Rosina Sonnenschmidt

Das Atemsystem - Leben und Bewusstsein

Leseprobe

Das Atemsystem - Leben und Bewusstsein

von Rosina Sonnenschmidt

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Zur Schriftenreihe allgemein **1**

Vorwort zu diesem Band **6**

1. Die physischen Atemorgane **10**

1.1 Das zentrale Zwerchfell 13

1.2 Die Organe der Luftbewegung 21

1.2.1 Die Nase 21

1.2.2 Der Mundraum und Kehlkopf 22

1.2.3 Die Luftröhre und der Bronchialbaum 23

1.2.4 Die Lungen 25

1.3 Die Steuerung der Atmung 29

2. Die Atemorgane aus ganzheitlicher Sicht **34**

2.1 Das Atemsystem in der Chinesischen Medizin 35

2.2 Lungenatmung und Bewegung 40

2.3 Lungenatmung und Rhythmus 44

2.4 Die Harmonik der Lungenatmung 46

3. Der Atem aus spiritueller Sicht **50**

3.1 Das Mandala als Sinnbild des Atems 54

3.2 Die Atem-Kunst 62

4. Die ganzheitliche Behandlung der Atemorgane **68**

4.1 Heilpflanzen 70

4.1.1 Thymian (Thymus vulgaris) 71

4.1.2 Spitzwegerich (Plantago lanceolata) und Großer Wegerich (Plantago major) 71

4.1.3 Salbei (Salvia officinalis) 72

4.1.4 Gundermann (Glechoma hederacea) 72

4.1.5 Alantwurzel (Inula helenium) 73

4.1.6 Lungenkraut (Pulmonaria officinalis) 74

4.1.7 Huflattich (Tussilago farfara) 75

4.2 Öle und Säfte 75

4.3 Heilnahrung 77

Rosina Sonnenschmidt: Das Atemsystem - Leben und Bewusstsein

Copyright Narayana Verlag www.narayana-verlag.de

5. Die homöopathische Behandlung des Atemsystems **82**
5.1 Die Atemorgane aus miasmatischer Sicht 85
5.2 Homöopathische Arzneien für die Atemorgane 92
5.3 Die Parasitose und ihre Behandlung 106
5.4 Die unteren Atemorgane, ihre Konflikte und Lösungen 110
5.4.1 Lunge und Bronchien – Todesangstkonflikt 110
5.4.2 Pneumonie (Lungenentzündung) Opferhaltung 115
5.4.3 Lungenfibrose – „alte Narben“ 116
5.4.4 Bronchien – Revier-Angstkonflikt 120
5.4.5 Asthma – Erstickungsangst 122
5.4.6 Pleuraerguss – Frontalangriff 127
5.5 Die oberen Luftwege, ihre Konflikte und Lösungen 128
5.5.1 Nasenschleimhaut – „Stinke-Konflikt“ 128
5.5.2 Rachen, Kehlkopf – Schreck-Angstkonflikt 130
Anhang **134**



Seit einigen Jahren gebe ich Seminare mit dem Thema „Organ-Konflikt-Heilung“, die großen Zuspruch finden, weil sie offenbar ein Bedürfnis erfüllen: An Krankheit und Heilung mit einem ganzheitlichen Verständnis heranzugehen. Die Lichtseite unseres epochalen Zeitgeistes erkenne ich darin, dass immer mehr Therapeuten aller Richtungen begreifen, dass es Ganzheitlichkeit wesentlich mehr einfordert als sanfte, nebenwirkungsfreie, nicht-allopathische Heilungsimpulse, nämlich an erster Stelle eine erweiterte Wahrnehmung. Der Wunsch, mehr mit allen Sinnen wahrzunehmen, ist die Vorbedingung für die Erweiterung des Bewusstseins, und der selbstverständliche Umgang mit den intuitiven Sinnen ist wiederum die Vorbedingung für das ganzheitliche Verständnis von Krankheit und Heilung. In der von Harald Knauss und mir geleiteten Medial- und Heilerschulung[1] sehen wir seit 15 Jahren einen ständigen Zuwachs an Therapeuten, die genau diese Fähigkeiten zu schulen wünschen. Sie erleben, wie bereichernd die therapeutische Arbeit ist, wenn man außer den pathologischen Befunden auch die positiven Potenziale eines Patienten wahrnimmt, aus deren Quelle schließlich die Selbstheilungskräfte fließen. Viele Worte wie „die Lebenskraft anregen“ oder „jeder kann sich nur selbst heilen“ werden lebendige Worte durch eigene Erfahrung. Ich beobachte mit Freude eine Lösung vom linearen Denken Symptom-Mittel-Symptom-Mittel hin zu einem kreisförmigen, zyklischen Bewusstsein, das im Detail das Ganze und im Ganzen den Zusammenhang der Details erkennt. Wenn von der Spiritualisierung der Naturwissenschaft gesprochen wird, finde ich sie in den Menschen bestätigt, die wie ich sich bemühen, ganzheitlich wahrzunehmen.

1 Infos siehe im Anhang

Ein ganzheitliches Behandlungskonzept zielt weniger auf die Heilmethode als vielmehr auf das Menschenbild, das man in sich trägt. Was ist der innere Halt, der auch den Stürmen des Lebens standhält? Bin ich eingebunden in das große Ganze der Natur? Vertraue ich der Weisheit der Natur und ihrem Ebenbild im Menschen? Bin ich der eigenen Spezies Mensch mit allen ihren Qualitäten und Abirrungen zugeneigt? Diese Fragen muss jeder für sich im Leben und im Heilberuf beantworten. Meine eigene Lebenserfahrung hat mich gelehrt, durch die äußeren Erscheinungen hindurchzuschauen auf die positiven Potenziale, die jeder Mensch besitzt. Es gibt daher für mich den kranken Menschen so, wie er äußerlich vor mir erscheint, und es gibt den völlig unversehrten, spirituellen Menschen, der wie ich, wie wir alle, auf der Suche nach dem inneren Schatz, nach der Einheit, dem Frieden und der Lichtnatur ist – wie wir ES auch benennen mögen. Wer hat nicht schon den Weg der Krankheit in seinem Leben gewählt, um mehr vom Sinn des Lebens zu verstehen? Wer ist nicht schon durch Leiden zu spirituellen Erkenntnissen gekommen? Nur sind diese Erkenntnisse frei von religionsphilosophischen Überbauten, Glaubensbekenntnissen und Ge- und Verboten. Heilung heißt, egal wie der Prozess ausgestattet ist, Freiheit und Leichtigkeit. Wenn wir uns dies als Therapeuten und Heilern zugestehen, gestehen wir auch anderen zu, dass sie krank werden, bisweilen auch sehr schwer krank werden oder gar im Streben begleitet werden müssen. Antworten darauf zu finden, bedeutet mir, von der Ebene des Therapierens auf die der Heilkunst zu wechseln. Kunst ist das Anstreben und der Ausdruck höchster Ordnung. Die Intention liegt beim Künstler und Heilkünstler, aber ob es sich um Kunst handelt, entscheidet der Betrachter, der Zuhörer, indem er erlebt, was diese Kunst mit ihm macht, was sie in ihm zum Erleben bringt. So

ist es auch in der Heilkunst. Welche Ebene der Heilung strebe ich an, was ist meine innerste Intention im Heilberuf? Für mich ist es eine spirituelle Aufgabe, die Seele des Menschen zu erreichen. Deshalb animiere ich den Patienten immer zu einem schöpferischen Prozess des Selbstausdrucks, denn das ist Seelennahrung. Es entspricht auch meiner Intention, den großen Bogen von der materiellen, physiologischen und pathophysiologischen Ebene bis zum spirituellen Betrachtungsort zu spannen und stets die Schönen Künste in irgendeiner Form, die zum Thema passt, einzubeziehen.

Ich finde es faszinierend und inspirierend, zunächst auf das zu schauen, was ein Mensch an Potenzialen mitbringt, aus welcher Quelle er schöpfen kann, um sein Leben zu leben und zu bewältigen. Mag sein, dass der Zugang zu dieser Quelle momentan durch eine Krise oder Krankheit aus dem Bewusstsein geraten ist. Aber diese Quelle ist da. Mehr noch, ihre „Stimme", die wir das „höhere Selbst" oder die Intuition nennen, spricht eine deutliche Sprache und macht sich bemerkbar – und sei es auch in Gestalt heftiger Krankheitssymptome und Schmerzen. Der Fokus ist nach außen auf jemanden oder etwas fixiert und man hört die Stimme dieser Quelle momentan nicht, sondern geht seinen Leidensweg. Das ist menschlich und wir alle haben schon in verschiedenen Graden erlebt. Jemanden, der so in die Sackgasse geraten ist, ganzheitlich zu behandeln, heißt für mich, mehr zu sehen, hinter die Kulissen fühlen, hören und sehen zu können und wahrzunehmen: Was bringt dieser Mensch an Qualitäten, Fähigkeiten, Gaben und Talenten, kurz: an positiven Potenzialen mit, um aus dieser Sackgasse herauszukommen? Auf diese Weise erschließt sich auch eines Tages der tiefere Sinn der Erkrankung.

In der Homöopathie sprechen wir Worte nach, die einst Samuel Hahnemann nach einem langen Erkenntnisweg formulierte: Eine homöopathische Arznei regt die Dynamis (Lebenskraft) an. Es kann nichts angeregt werden, was nicht schon vorher da ist und unversehrt zur Verfügung steht. Was in lakonischer Kürze im Organon steht, ist eine spirituelle Erkenntnis und entspringt einem spirituellen Menschen- und Weltbild, das zu Hahnemanns Zeit im Rokoko noch ohne esoterische Verbrämung auskam. Was mich persönlich einst bewog, die Homöopathie als Heilkunst zu wählen, waren nur zwei Paragrafen: § 288 und § 289, in denen Hahnemann den Mesmerismus erwähnt. Da er ein geistiger Ökonom war, hätte er spätestens in der 6.Auflage auf diese Paragrafen verzichten können. Er tat es aber nicht, sondern deutet durch diese zwei Hinweise auf das, was ihn durch alle Jahre des Forschens, der Not und Frustration getragen hat: die Gewissheit, dass es andere Realitäten und höhere Kräfte gibt als die rational nachvollziehbaren. Der Mesmerismus war die erste im Westen erforschte und angewandte Form des energetischen Heilens in ärztlicher Hand. Hahnemann wusste das zu würdigen und diese geistige Haltung ist es, die mich inspiriert und der ich willig folge. Hahnemann war der Vollender dessen, was Paracelsus 200 Jahre vor ihm erkannte und wir tun gut daran, 200 Jahre nach Hahnemann seine Erkenntnisse zu potenzieren und jede Form von Scheuklappen abzulegen.

Heilung ist für mich ein Weg aus der gebundenen Energie vieler Verbote, Ängste, Zwänge und Unterdrückungen heraus in die Freiheit des Geistes. Ein Freigeist hat Vertrauen in sich und in die Naturgesetze, deren Spiegel der menschliche Organismus ist. Bei der Natur in die Lehre zu gehen, heißt täglich zu staunen und bescheiden zu werden. Denn so wie der Körper im Verbund mit dem Geist heilt, stellt er alle Mittel und Maßnahmen, die wir in der



Heilkunde gefunden haben, in den Schatten. Das ist ein unbequemer Gedanke, denn wir meinen, es besser als die Natur zu wissen – und zahlen dafür einen sich jährlich potenzierenden Preis immer komplizierter und destruktiver werdender Krankheiten.

Einige Erkenntnisse wurden mir durch Beobachtung von Krankheits- und Heilungsverläufen zuteil:

- Es liegt ein tiefer Sinn darin, wo sich im Organsystem eine Krankheit manifestiert.
- Die Bewusstseinsebene mit dem Aspekt der Bildung von Gedankenmustern ist eng verbunden mit emotionalen und zellulären Schwingungen. Daher manifestiert sich eine Krankheit physisch genau dort, wo eine optimale Resonanz von Energie und Materie besteht.
- Alle Organsysteme schwingen im gesunden Zustand wie in einem Musikstück harmonisch zusammen, weil sie Synergien bilden und harmonikalen Gesetzen folgen.
- Wie in einem mehrstimmigen Musikstück haben die zu einem Organ gehörigen Zellverbände auch eine eigene „Stimme", das heißt eine Eigenschwingung, Motilität bzw. Rhythmik.
- Die Zusammengehörigkeit von zellulärer Eigenschwingung (Organ), Emotion und Gedankenmuster bilden ein menschliches Thema oder Potenzial. Dieses kann sich zu einem Konflikt wandeln oder zu einer Lösung, kann krank machen oder heilen.
- Genau dort, wo der Konflikt ist, ist auch die Lösung vorhanden. Sie zu verwirklichen ist der eigentliche Heilungsprozess. Somit reicht es nicht, eine Lösung theoretisch zu kennen, sie muss erlebt und durchlebt werden, damit sie wirklich wird.
- Der Organismus verfügt über höchst intelligente Selbstregulationen. Daraus entstehen Heilungsversuche, die ich als biologische Lösungen betrachte. Eine biologische Lösung bringt jedoch noch keine Heilung. Nur eine intelligente, vom ganzen Bewusstsein vollzogene Lösung bewirkt Heilung auf der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene.
- Jede chronische Krankheit beginnt mit einem harmlosen menschlichen Thema – meistens hat es im realen und übertragenen Sinne mit der Haut zu tun –, das jedoch weder mental noch emotional gelöst wurde, sich dadurch immer mehr vergrößert und verfestigt und allmählich in die entsprechende zelluläre Manifestation sinkt. Hierbei bedient sich das menschliche Energiesystem sinnvoller Kompensationsstrategien, um zu überleben.
- Meine Aufgabe als Therapeutin sehe ich darin, für die Reise der Heilung von der schwerwiegendsten Krankheitsmanifestation aus schrittweise physisch, emotional und mental Impulse zu setzen, damit sich das gesamte Energiesystem auf eine immer leichtere Ebene bewegt, bis die Krankheit es über die Haut verlässt.

Diese Erkenntnisse führten mich zu Beginn meiner therapeutischen Laufbahn zu den Quellen der Chinesischen Medizin mit ihrer Entsprechungslehre. Im Laufe von 4500 Jahren entwickelte sich diese geniale Entsprechungslehre durch die immer feiner differenzierte Sicht, dass ein Organsystem/Meridian und ein emotional-mentales Thema eine unlösbare Einheit bilden. Alles Lebendige geschieht rhythmisch und in Kreisläufen. Dabei wird es von polaren Kräften (Yin – Yang) gesteuert. Diese Erkenntnisse gewann man ohne Mikroskop, Ultraschall, Gehirntomografie und Sezieren von Leichen. Allein durch die Meisterschaft der Beobachtung des hermetischen Grundsatzes „Wie innen so außen, wie oben so



unten“ und der Vernetzung von Erkenntnissen schufen die Chinesen diese Naturlehre, die bis heute ihre Aktualität behalten hat. Sie bildet die Basis meiner homöopathischen Denk- und Arbeitsweise, da in ihr die Zuordnung Organ – Konflikt – Lösung/Heilung sozusagen „auf einen Blick“ vorliegt. Das zirkuläre Bewusstsein der Entsprechungslehre hilft mir, nicht in das lineare Denken „Symptom – Mittel – Symptom – Mittel“ abzugleiten, wie es leider in der Homöopathie weit verbreitet ist, sondern die verschiedenen Seinsebenen des Menschen als Ganzem und seine einzelnen Organe wahrzunehmen und zu behandeln.

Abgesehen von der chinesischen Zuordnung von Organ – Konflikt – Lösung integriere ich in meine Arbeit selbstverständlich auch die neuen Erkenntnisse der Neurophysiologie und Gehirnforschung, durch die vor allem die Beziehung von Organ und Konflikt intensiv untersucht wurde und immer noch wird.

Aufbau und Inhalt der einzelnen Schriften sind so angelegt, dass sowohl Therapeuten als auch Laien davon profitieren. Inhaltlich werden immer folgende Themen begesprochen:

- Das Organsystem aus physiologischer und spiritueller Sicht
- Die mit einem Organsystem verbundenen Krankheiten
- Die emotional-mentale Thematik eines Organsystems
- Organbezogene Konflikte und ihre Lösung
- Miasmatische, organotrope und konstitutionelle Homöopathie
- Ernährungsratschläge
- Naturheilkundliche Therapien

Die Gewichtung der einzelnen Themen kann ganz verschieden sein, aber sie bilden immer einen beweglichen, dogmafreien, flexiblen geistigen „Organismus“, der, so hoffe ich, Kollegen und Kolleginnen weiterhin zu eigenen Ideen und Taten inspiriert. Denn das ist der tiefere Sinn meiner Lehrtätigkeit. So geht es also nicht um eine der üblichen Darstellungen der Physiologie des Organismus, denn das kann jeder in Fachbüchern nachlesen. Mein Bemühen liegt darin, die Organsysteme als lebendige Wesen mit Charakterzügen, Konflikt- und Lösungspotenzialen aus der Verdinglichung zu lösen und sie in einen größeren Zusammenhang zu stellen. Dabei erlaube ich mir alle Freiheit kreativer Betrachtungsweisen und Assoziationen, weil es mir das Staunen über das Wunderwerk der Natur bewahrt und den spirituellen Zugang zum Körper verschafft.

> *Der menschliche Körper ist von allen existierenden, sich durch Verhaltensweisen ausdrückenden Körpern der am weitesten entwickelte Organismus. Er ist in der Lage, sich selbst auszudrücken und eine Wahrheit zu erkennen, die weit über dem Bereich der bloßen Sinneswahrnehmung liegt. Durch Erinnerung, Vorstellungskraft und Intuition kann der menschliche Organismus die der Natur innewohnenden Gesetze begreifen und verstehen und damit diejenigen Kräfte, die im allgemeinen als geheimnisvoll gelten, zu seinem Nutzen, seinem Wachstum und zu seiner spirituellen Weiterentwicklung arbeiten lassen… Der menschliche Körper ist, präzise ausgedrückt, das vollkommenste Instrument für die Selbstverwirklichung des Bewußtseins.*
>
> Harish Johari,
> Das große Chakrabuch



Vorwort zu diesem Band

Im Zentrum stehen das Atemsystem, die Atmung und die Betrachtung des Atemvorgangs aus physischer, emotionaler, mentaler und spiritueller Sicht. Atem ist Leben, Atem ist Bewusstsein, Atem ist Klang, Laut, Wort und Musik. Sein Element ist die Luft. Ohne Luft wäre die Erde ein toter Planet, wäre es totenstill. Ohne Atemluft gibt es kein Leben. Bevor das Leben aus dem Wasser an Land ging, hat es geatmet. Es ist beeindruckend, wie sich die Schöpfungsgeschichten der Menschheit gleichen. Immer geht es um den Atem, um den Klang, um den ersten Ton oder Hauch, der die Materie beseelt.

Wir nehmen das Atmen als Selbstverständlichkeit hin und kümmern uns nicht sonderlich um seine Qualität, Länge und Tiefe. Solange wir atmen, fühlen wir uns lebendig. Nur wenn Atemnot entsteht, erwacht mit einem Mal die größte Angst, die Todesangst, das Leben zu verlieren, keine Luft zum Atmen mehr zu haben und sterben zu müssen. Wir verbinden mit dem Atmen meistens nur das physische Leben, ersinnen zahllose Atemtechniken und Atemtherapien, aber der innere Kern, die Erkenntnis, dass der Atem das Bewusstsein lenkt, weitet und vertieft, ist nicht sehr ausgeprägt. Es sei denn, jemand wählt einen spirituellen Schulungsweg und erlebt die innige Verbindung von Atem und Bewusstsein. Es gibt keine seriöse Bewusstseinsschulung ohne bewusste Atmung, deren Vertiefung und Verfeinerung. Sie bedarf keiner Technik, sondern einer besonderen Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang. Das Ziel jeder Bewusstseinsschulung ist das freie, entspannte Strömenlassen der Atemluft, ein – aus – ein – aus. Allein das ist schon eine große Aufgabe, da unsere Atemqualität unmittelbar auf kleinste Einflüsse von außen reagiert und sich verändert. Jede emotionale Regung drückt sich im Atem aus. Unabhängig von äußeren Eindrücken zu werden, die volle Aufmerksamkeit auf das freie Atemströmen zu lenken, dünkt nur dem Anfänger einfach. Doch alles Einfache ist nicht leicht und Einfachwerden das Resultat spirituellen Wachstums.

Mit dem Atem verbinden wir aussagekräftige Lebenssituationen:

- Jemandem bleibt die Luft weg
- Keine Luft zum Atmen haben
- Etwas hat einem den Atem verschlagen
- In Atemnot geraten
- Flaches, hektisches Atmen
- Yoga-Atem = Bauchatmung
- Langer Atem = Ausdauer haben
- Erst mal tief durchatmen und dann handeln
- Licht und Luft gibt Saft und Kraft

Es scheint uns so selbstverständlich, aber es ist ein Wunderwerk der Schöpfung, das uns die Fähigkeit zu atmen, vor allem auszuatmen, Stimme, Töne, Worte, Gesang, Geräusche, Klänge und auch Krach ermöglicht. Ohne das verbindende Element der Luft könnte keine Saite, keine Glocke, kein Stimmband schwingen und klingen. Ohne Luft könnten uns nicht das sanfte Rauschen des Wassers, das Sausen des Sturmes, kein Donner und kein Vogelgesang erreichen. So gesehen sind Atem, Luft und Ohr eine wichtige Trinität im Leben. Meistens ist uns nicht klar, dass diese Trinität Lebensqualität, Lebensenergie und Lebensfreude vermittelt. Ohne Luft/Atem könnten wir weder lachen noch weinen. Im Zeitalter des Konsums fällt es schwer zu begreifen, dass die Anregung der Lebenskraft am leichtesten



durch das anzuregen ist, was wir ohnehin als größte Heilkraft besitzen: durch den Atem, genauer: durch seine bewusste Kultivierung. Über den Atem können wir entsäuern, entschlacken, die Stimmung aufhellen, abnehmen oder zunehmen nach Bedarf, die inneren Organe massieren, die Durchblutung optimieren, die Sinneswahrnehmung verschärfen und Erleuchtung erlangen. Aber wir Menschen des Konsumzeitgeistes bevorzugen Stoffliches, das wir in den Mund stecken können oder komplizierte Techniken, die Bedeutsamkeit ausstrahlen. Einfach nur zu atmen – nein, das kann nicht sein! Dabei ist „einfach nur atmen" so schwer geworden, dass Menschen es erst wieder erlernen müssen, denn es bedeutet, den Atem frei strömen zu lassen. Weder strömt der Atem bei den meisten von uns, noch fällt es uns leicht, den Kontrollzwang aufzuheben und lassen ihn einfach strömen.

Ein- und Ausatmen sind das Natürlichste von der Welt, aber das ist zum Schwierigsten geworden. Die Folge davon ist, dass sich schon Kinder unrhythmisch bewegen, eine stockende Aussprache haben und ein Heer von Menschen über Schmerzen im Bewegungsapparat klagt. Da wir gewohnt sind, Symptome isoliert zu betrachten, fällt der Zusammenhang zwischen Atem, Sprache und Körperbewegung nicht auf. Der Atemtherapeut kümmert sich um den Atem, die Logopädin um die Sprache und der Orthopäde um den Bewegungsapparat. Kein Wunder, dass die Krankheiten trotz allen Spezialistentums permanent zunehmen. Selbst im Yoga wählt man den archaischen Hatha-Yoga als Inbegriff indischer Körperkultur, betrachtet ihn getrennt vom Prāṇāyāma-Yoga und richtet den Fokus auf die Körperposen (āsanas). Dabei sind die „āsanas" nichts anderes als sichtbar gemachter Atem. Der Körper folgt dem Atem, nicht der Atem dem Körper!

Was mag wohl der Grund sein, dass in Indien Bewusstseinsschulungen über Jahrtausende auf dem Atem aufbauten, ja, sogar eine Kunst des Atmens hervorbrachten? Was mag die lückenlose Genealogie von Zen-Meistern seit 2500 Jahren bewogen haben, auf dem Atem den Weg zur Einswerdung, zur Erleuchtung aufzubauen? Was mag die Tibeter seit 2000 Jahren veranlasst haben, die tiefgreifenden Erkenntnisse zu den Sterbephasen am Atem zu erforschen? Alle genannten Traditionen haben bis heute nichts an Aktualität verloren und sind immer noch wegweisend, wenn man einen seriösen Weg der Erkenntnis beschreiten möchte. Sicher ist es dabei notwendig, die Bildersprache und Meditationsanweisungen in unsere moderne Sprache zu übertragen. Aber das Wesentliche bleibt erhalten: Die Gesundung an Körper, Geist und Seele geschieht über den Atem. Was immer überliefert wurde, ist die Essenz generationenlanger Praxis. Das Besondere dieser Atemkunst liegt darin, dass die Qualitätsverbesserung des physischen Atems und seine Auswirkung auf die Heilung des gesamten Organsystems ein als selbstverständlich erachtetes Nebenprodukt ist. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Möglichkeit, den Atem als körpereigenes Vehikel für die höchste Aufgabe des Menschen zu nutzen, die Kernfragen des Lebens zu lösen: Wer bin ich? Was sind Leben und Tod?

Im Westen lagen und liegen die Schwerpunkte vollkommen anders. Hier haben die verschiedenen Forschungen zum einen den physiologischen Ablauf der Atmung fokussiert und darauf solche wunderbaren Heilmethoden wie die viszerale Osteopathie, Kraniosakraltherapie

und viele verschiedene Atemtherapien aufgebaut. Zum andern verdanken wir dem westlichen Zugang zum Atem den Belcanto, den „Schöngesang", ohne den unsere Kunstmusik nicht denkbar ist. Ein Treppenwitz der Menschheitsgeschichte ist die Tatsache, dass die Grundlagen des Belcanto ausgerechnet auf der gigantischen Stimme des Kastratengesangs[2] aufbauen, ehe er von echten Männer- und Frauenstimmen übernommen wurde. Das große Faszinosum in der Entwicklung der Oper galt dem Stimmvolumen, das man mit einer kontrollierten Atemstütze, Bauch-, Flanken- und Brustatmung erreichen konnte. Die Errungenschaften des Belcanto beeinflussten schließlich die gesamte Kunstmusik und schufen die Strahlkraft, Virtuosität und technischen Raffinessen der Instrumente. Wir sehen, dass die westliche Kultur nicht minder wertvolle Erkenntnisse aus dem Atem und dem Atemsystem gewonnen hat wie die asiatische. Im Zuge der Globalisierung durchdringen sich diese Erkenntnisse, indem man bis in den Fernen Osten begeistert die westliche Kunstmusik pflegt und wir uns im Westen von den Weisheiten der Atemkunst und ihren Schulungswegen inspirieren lassen. Mir sind beide Bereiche vertraut, weil ich 20 Jahre lang begeistert Konzertsängerin war und im Konzertleben erleben durfte, wie heilsam der Atem im Gewand des Gesangs auf Menschen wirkt und ich mich schon seit meinem 16. Lebensjahr mit dem Atem-Yoga befasse. Die entscheidenden Erfahrungen zum spirituellen Aspekt des Atems verdanke ich allerdings der 13-jährigen Zen-Schulung unter der Zen-Meisterin Kôun-An Dôru Chicô Rôshi (Brigitte D´Ortschy). Durch sie wurde ich unter anderem auch in die Bedeutung der Bücher über den Tibetischen Bardo[3] eingewiesen.

In diesem Band ist somit ein weit gespannter Bogen zu erwarten. Es wird der spirituelle, künstlerische und therapeutische Aspekt gebührend bedacht. In meiner Behandlung steht daher nicht nur im Falle von Atemwegserkrankungen eine Anleitung zum bewussten Atmen im Vordergrund, sondern grundsätzlich bei chronischen Krankheiten. So wie es keine chronische Krankheit ohne Verdauungs- und Leberprobleme gibt, so wenig gibt es sie ohne Verflachung des Atems. Ist aber der Atem flach und hektisch, kann die natürliche Entsäuerung und Entgiftung des Organismus nicht stattfinden. Anstelle des ersten Griffs zu Entsäuerungsmitteln muss die natürliche und zudem kostenlose Organtätigkeit angeregt werden: die Steigerung der Atemtiefe und Atemweite. Das ist außerdem ein einfacher Weg, den Patienten klar zu machen, dass sie aktiv an ihrem Heilungsprozess mitzuwirken haben. Das positive körperliche Erlebnis macht Mut und regt die Lebenskraft an. Arzneimittel einzunehmen, sei es nun, um Atemwegserkrankungen zu heilen oder auch zu unterdrücken, ist keine wirkliche Lösung des Grundproblems, nämlich herauszufinden,

- warum sich die Krankheit an den Atemorganen manifestiert hat,
- welches Lebensthema hinter dieser Manifestation steht,
- welche Ebene des Themas Atem – körperlich, emotional, mental, spirituell – betroffen ist.

2 Kastraten waren Sängerstars des 16. – 18.Jh, die als Knaben kastriert wurden. Mehr darüber in meinem Buch „Miasmen und Kultur", siehe Literaturverzeichnis.

3 Bei uns wird es das „Tibetische Totenbuch" genannt. Aus meinen Erfahrungen entstand das Buch „Exkarnation – der große Wandel", siehe Literaturverzeichnis.



Die Erfahrung lehrt, dass notwendige Arzneien und Therapien auf einen fruchtbaren Boden fallen, wenn Patienten wieder tief und weit atmen können, das freie Sprechen und das Singen wieder entdecken.

Die Kapitel des Buches erlaube ich mir auf unkonventionelle Art einzuleiten: durch Zitate aus dem Atem-Lehrwerk (Anapanasāti-Sūtra) des Buddha Gautama, das sehr anschaulich zeigt, wie Buddha seine Schüler vor 2500 Jahren unterwies[4].

4 Die Übersetzung aus dem Vietnamesischen stammt von dem Zen-Meister Thich Nhat Hanh, siehe Literaturverzeichnis.



Der Psoas wird in der Angewandten Kinesiologie dem Nierenmeridian zugeordnet. Interessant ist, dass bei fast allen Atembeschwerden durch asymmetrische oder insuffiziente Zwerchfelltätigkeit der Muskeltest des Psoas eine Schwäche des Nierenmeridians anzeigt. Werden zum Beispiel die neurolymphatischen Punkte oberhalb des Kreuzbeins bei L1 und L2 massiert, um die Blockade zu lösen, atmet der Patient fast augenblicklich freier und tiefer, denn die Lösung betrifft den Zwerchfellansatz in dieser Wirbelsäulenregion. Ist der Psoas auf diese Weise gestärkt, wirkt sich das wiederum auf die gesamte Lendenwirbelsäule aus, da er ja an allen fünf Wirbeln befestigt ist. Schließlich wirkt sich die Lösung der Blockade von Psoas und Zwerchfell auch noch positiv auf das Hüftgelenk aus, indem der Patient im Stehen oder Liegen wieder schmerzfrei die Beine nach außen drehen kann.

In der Praxis habe ich oft den Zusammenhang zwischen Hüftproblemen gerade bei Frauen im Klimakterium, zu flacher, unrhythmischer Atmung und Steifigkeit im LWS-Bereich beobachten können. Kennt man die Zusammenhänge, muss die Patientin nicht zu mehreren Fachleuten gehen, sondern kann die Ursache selber beheben, indem sie entsprechende Atemübungen durchführt und natürlich auch das psychische Thema bearbeitet, das hinter dem Psoas bzw. dem Nierenmeridian steht: Sicherheit – Unsicherheit, Angst – Mut und Emotionen auszudrücken.

Eine weitere Thematik verbirgt sich hinter dem Muskel Quadratus lumborum, der, wie der Namen schon angedeutet, im Lumbalbereich wirksam ist. Sein Ursprung ist entlang dem oberen Rand des Darmbeinkamms und an den Querfortsätzen des 4. und 5. Lendenwirbels. Der Ansatz ist an den Querfortsätzen von L 1- 3 und an der 12. Rippe. Seine Kontraktions- und Extensionskräfte sind also gegenläufig zum Psoas. Der Quadratus lumborum wird in der Angewandten Kinesiologie dem Dickdarmmeridian zugeordnet. Liegt eine Blockade vor und werden zum Beispiel die neurolymphatischen Punkte bei L5 bzw. auf dem Kreuzbein massiert, können wir wiederum beobachten, wie der Patient sofort freier und tiefer atmet. Die Lösung der Blockade hat allerdings hier noch eine andere Wirkung, denn beim Dickdarmmeridian geht es um das Thema Loslassen und Ausscheiden. Ist der Quadratus lumborum blockiert wie zum Beispiel bei Verstopfung, finden wir gleichzeitig das Symptom der Ausatemschwierigkeit. Der Patient atmet ein, staut zu viel Luft und kann zu wenig Luft ausatmen. So kommt es zu einer zu hohen Kohlendioxid-Belastung im Blut und einer Sauerstoff-Unterversorgung in Blut, Zellen und Organen. Auch in diesem Fall könnte der Patient mehrere Fachleute aufsuchen, ohne dass Heilung wirklich stattfindet, weil die Zusammenhänge meistens nicht erkannt werden: Zwerchfellatmung, Darmausscheidung, Beweglichkeit der Hüfte. Der Quadratus lumborum wird zum Beispiel aktiv, wenn wir aufrecht stehen, die Füße eng beieinander stellen und die Hüften seitlich wiegen. Ist der Muskel blockiert bzw. energieschwach, verliert man leicht die Balance und möchte kompensatorisch die Füße weit stellen. Das Thema hinter der Muskel-Entsprechung des Dickdarmmeridians ist: wie oben, so unten, wie innen, so außen. Wie verdaut man Eindrücke? Was darf losgelassen werden? Welche Ziele sind vor mir? Welchen Selbstwert lebe ich? Welchen Standpunkt nehme ich in meinem Leben ein? Wie verwirkliche ich mich?

Interessant ist, dass Lunge und Dickdarm als Funktionskreis sowohl in der angewandten Kinesiologie als auch in der Chinesischen Medizin in Betracht kommen und deshalb immer zusammen therapiert werden. Davon später mehr!

Kehren wir zurück zu Abb. 3 a und b. Vom Zwerchfellzentrum, dem höchsten Punkt der Kuppel aus verlaufen die Muskelfaszien strahlenförmig zum Rand der unteren Brustkorb-öffnung und setzen an der Innenseite der Rippenknorpel, an den Enden der 11. und 12. Rippe und an den Bögen, die die letzten drei Rippen miteinander verbinden, an. Ziehen sich die Muskelfasern zusammen, senken sie das Zwerchfellzentrum und vergrößern so den Längsdurchmesser des Brustkorbs. Zur Verdeutlichung der Zwerchfellthematik schauen wir uns Abb. 4 an:

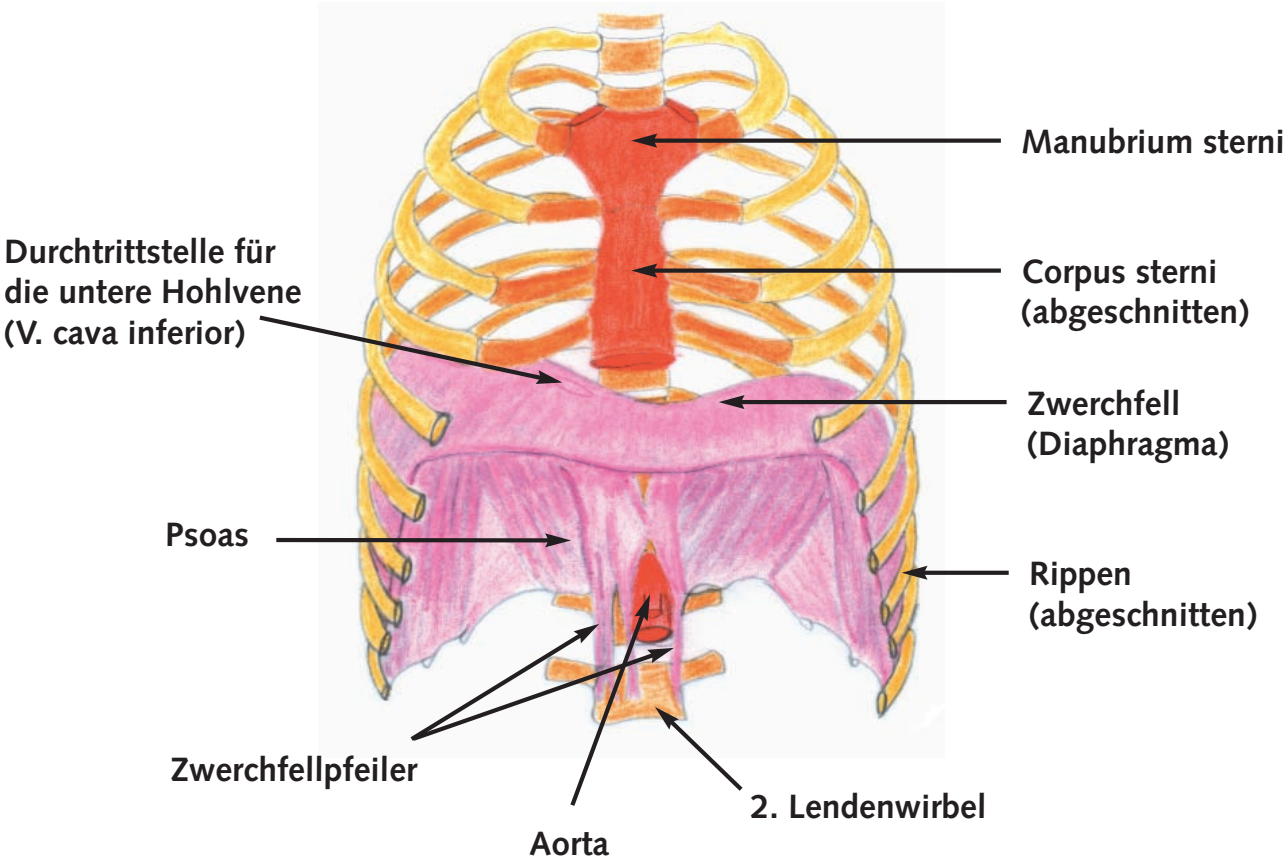


Abb. 4 Die Lage des mittleren Zwerchfells

Hier sind zwei weitere Aspekte zu erkennen, die für die ganzheitliche Betrachtung des Atemsystems wichtig sind: Die rechte Kuppelseite des Zwerchfells ist etwas höher als die linke, denn darunter befindet sich die Leber, ein zwar schwammartiges Organ, das sich leicht durch die Zwerchfelltätigkeit bewegen lässt, aber auch viel Platz braucht. Unter der linken Kuppelseite befinden sich die linken Leberlappen und die Milz, weiter hinten die linke Niere. Diese Organe sind von der Zwerchfellatmung unmittelbar abhängig. Sie vertragen



keinerlei Stau und werden durch eine gute Atmung ebenfalls zu einer Art Atembewegung stimuliert. Wenn man einatmet und sich das Zwerchfell senkt, wird das Blut aus diesen Organen herausgepresst. Beim Ausatmen und der Hebung des Zwerchfells sind die Organe bereit, wieder Blut aufzunehmen. Wird die Atmung flacher infolge mangelnder Körperbewegung oder Stressbelastung im Beruf, kommt es zu Blutstaus in Leber und Milz und es tauchen vielerlei unklare Symptome auf, weil man die Beziehung zur Atmung nicht erkennt.

Wenn von der Notwendigkeit einer symmetrischen Bewegung der drei Zwerchfelle gesprochen wird, das Hauptzwerchfell aber selbst nicht symmetrisch gebaut ist, können wir uns vorstellen, dass die Druckverhältnisse verschieden sind und die Leber auf der rechten Seite wesentlich mehr Druck erfährt als links. Das bedeutet, dass die rechte Leberseite besonders abhängig von einer Zwerchfellatmung ist, weil sie mehr Volumen und Blut hat. Die „Leber-Massage" durch eine gleichmäßige Zwerchfellatmung ist unabdingbar für die Gesunderhaltung des größten Stoffwechselorgans!

In Abb. 4 sehen wir noch etwas Wichtiges: die Rippen des Brustkorbs. Ihr knöcherner Teil geht in einen Knorpelteil über, der am Sternum befestigt ist. Bei der Zwerchfellatmung werden die Rippen beim Einatmen sowohl gedehnt als auch angehoben, um dreidimensional in Höhe, Breite und Durchmesser den Brustraum zu weiten. Nun gibt es nicht wenige Patienten, die über vermeintliche Herzschmerzen klagen und leider mit Verdacht auf Herzinfarkt in die Maschinerie kardiologischer Untersuchungen geraten, ohne dass man dort den Verdacht bestätigt findet. Viel häufiger handelt es sich um eine „Chondropathia tuberosa[5]", eine schmerzhafte Schwellung der Rippenknorpel am Sternalansatz der 2. und 3. Rippe oder am Übergang von Knochen zu Knorpel der 2. und 3. Rippe rechts oder links. Die Schmerzen können bei jedem Einatemzug heftig sein und in den linken und/oder rechten Arm ausstrahlen. Treten sie linksseitig auf, erinnern die Schmerzen an Herzstechen. Aber der Herzrhythmus oder gar der Herzmuskel werden davon nicht betroffen. Schulmedizinisch gibt es für die Schwellung der Rippenknorpel keine Erklärung, weil man nur das lokale Symptom fokussiert und keine Zusammenhänge sucht. Forscht man aber in der Lebenssituation des betroffenen Patienten nach, ergeben sich nachvollziehbare Zusammenhänge und einfache Behandlungsmethoden. Zum einen kann mittels Neuraltherapie (Quaddelung) die lokale Schwellung abgebaut werden. Zum andern muss die Symmetrie der Zwerchfellatmung überprüft werden. Wenn nämlich jemand zu lange eine sitzende Tätigkeit ausübt – was heute häufig zu 80 % am Tag geschieht – und keinen Ausgleich durch Tiefatem schafft, verflacht nicht nur der Atem, er wird auch einseitig. Eine starke Versäuerung von Blut und Gewebe trägt zu Entzündungs- und Schwellungsbereitschaft bei. Unbewusst nimmt die Person eine Schonhaltung ein. Die Schmerzen tauchen sinnigerweise gerade dann auf, wenn der Organismus in die Phase der Entspannung, Entschlackung und Entsäuerung gelangt wie zum Beispiel beim Fasten oder bei sonstigen kurmäßigen Anwendungen. Auch wenn die Person wieder beginnt, bewusst zu atmen, können die Schmerzen auf-

5 Auch „Tietze-Syndrom" genannt nach Alexander Tietze (1864-1927, Breslauer Chirurg)



3.2 Die Atem-Kunst

Dieses Buch bietet sicherlich nicht den Ort, in aller Ausführlichkeit auf die Atemschulung als Basis einer spirituellen Schulung einzugehen. Da aber eine Bewusstseinsschulung immer auch den körperlichen Gesundheitsaspekt impliziert und eine ganzheitliche Therapie immer auch den spirituellen Aspekt der Heilung einschließt, gehe ich auf die Grundprinzipien der Atem-Kunst ein.

Die vorausgegangenen Kapitel haben hinreichend das Bewusstsein dafür sensibilisiert, dass bei chronischen Krankheiten, gleich welcher Art, aber ganz besonders bei Atemorganerkrankungen der Atem gepflegt, vertieft und erweitert werden sollte.

Atem ist Leben,
Atem ist Bewusst-Sein.

Wir können das unseren Patienten gar nicht oft genug vermitteln, weil unsere Medizin und Therapieszene von stofflichen Mitteln überflutet ist und einzig den Konsumgeist fördert, nicht das Bewusstsein für ganzheitliche Heilung. Wie der Harmoniker Werner Schulze betont, ist die Natur immer auf einfache Lösungen bedacht. Heilsubstanzen sind künstlich im Vergleich zu dem, was der Organismus selbst an Heilungsprogrammen zur Verfügung hat. Die Atmung ist die Heilquelle schlechthin.

Nun gibt es viele Richtungen der Atemtherapie. Manche sind einfach, manche höchst kompliziert. Sänger können buchstäblich „ein Lied davon singen", wie vielfältig die Meinungen über die „richtige Atemführung" sind. Sobald wir das Feld der Methodik betreten, wimmelt es geradezu von „Einen Wahrheiten", die jede Schule vertritt. Das gilt auch für den therapeutischen und sogar für den esoterischen Markt. Ich persönlich habe als ehemalige Konzertsängerin viele verschiedene Gesangsschulen, Atemtherapien und Atemmeditationen kennen gelernt und war bemüht, aus allem eine Essenz zu ziehen, die sich leicht in jeder Lebenslage und unter allen Umständen verwirklichen lässt. Ich hatte das Glück, bei einer meisterhaften Gesangslehrerin, der Ungarin Eva Krasznai-Gombos, das einfachste bewusste Atemströmen zu lernen, das sie kurz nannte: „Mund auf, Bauch rein, vollkommen entspannt und 100 % aufmerksam." Der einzige Unterschied zu meiner vorherigen Zen-Schulung war, dass dabei der Mund zu blieb. Aber ansonsten war das Atemholen und auf dem Ausatem zu singen genau dies: vollkommen entspannt und aufmerksam sein. Diese einfache Art, bewusst mit der Atmung umzugehen und das Zwerchfell rundum zu bewegen, schenkte mir die Freiheit von Heiserkeit oder Indisponiertheit, selbst wenn ich für CD-Aufnahmen bis zu 8 Stunden am Stück virtuose Musik zu singen hatte.

Einen anderen begnadeten Lehrer zum Thema Atem – Bewusstsein hatte ich während meiner Forschungen in Nordindien 1978. Es war die legendäre „lebende Enzyklopädie", der Nepalese Traya Loka Rāṇa, der alle Sutras (Lehrschriften) des Buddhismus und der Yoga-Wissenschaften auswendig kannte. Er war ein Tantra-Meister der nepalesisch-tibetischen Tradition, bei der Atem, Rhythmus, Klang und Körperbewegung (Tanz) eine Einheit bildeten. Er unterwies mich im Prāṇāyāma-Yoga[13], der ältesten und einzigartigen Schule der Atem-Kunst indischen Ursprungs. Die

13 Das Sanskrit-Wort ist komponiert aus prāṇa = Lebenshauch, Wind, Atem, Lebensäußerung: Nase, Mund, Augen, Ohren. Auch die Bedeutung: geistige Bewegung = Intellekt. Der Intellekt wird als 6. Sinn verstanden. Der zweite Wortteil ist āyāma = Spannung, Hemmung, Dehnung, Länge. Zusammen ergibt sich die Bedeutung: Atemdehnung.



Übungen sind anspruchsvoll. Man schaute bei der schriftlichen Niederlegung auf eine jahrhundertelange mündliche Tradition zurück und beschränkte sich deshalb auf das Notwendigste. Anders gesagt: Die schriftliche Überlieferung setzt vieles voraus, weil sie nur als Gedächtnisstütze dient, wenn jemand einen spirituellen Weg mit praktischer Unterweisung durch einen Lehrer geht. Darum war es sehr hilfreich, von einem Praktiker gerade jene Basisübungen kennen zu lernen, die ich zwar aus dem Zenbuddhismus kannte, aber deren enorme Heilkraft mir noch unbekannt war. Traya Loka Rāṇa war Pragmatiker – ein typisches Merkmal indischer Gedächtnisgenies – und lehrte mich deshalb an erster Stelle, dass die Basis-Atemübungen nichts anderes sind als „Abbilder" menschlichen Verhaltens. Das bedeutete, die Basis des Atem-Yoga entstand, indem man den Atem während emotionaler Regungen beobachtete. Im Folgenden stelle ich einen Übungskanon vor, der sich sowohl bei der Unterweisung von Therapeuten in meinen Kursen als auch bei Patienten als einfach erwiesen hat. Die Beschreibung der Übungen ersetzt selbstverständlich nicht die praktische Anleitung; sie dient lediglich als Information und Impuls, die Bedeutung von Atem und Bewusstsein zu vertiefen.

1. Übung
– Die Körperhaltung „Ich bin"

Setzen Sie sich so auf einen Stuhl, dass sie die beiden Sitzbeinhöcker spüren. Setzen Sie die Füße in Schulterbreite auf den Boden, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln, die Wirbelsäule richten Sie auf, ohne sich anzulehnen. Stellen Sie sich vor, Sie tragen eine Krone auf dem Haupt. Die Augen sind offen, der Blick gesenkt.

Diese Körperhaltung erlaubt ein freies Atemströmen und hat die Botschaft ICH BIN.

Achten Sie nun darauf, dass die Lippen sich sanft berühren, die Zunge am Mundboden liegt, die Kiefern entspannt sind. Die Mundhöhle ist dadurch frei. Lassen Sie den Atem auf natürliche Weise durch die Nase ein- und ausströmen, ohne jede Anstrengung. Konzentrieren Sie sich nur darauf, wie der Atem ein- und ausströmt. Üben Sie dies täglich mehrmals für 3 – 5 Minuten.

2. Übung
– Die Steigerung der Atemqualität

In der Haltung „Ich bin" legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, um die feinen Veränderungen in der Atemqualität zu spüren, wenn Sie die Lage der Zunge verändern. Die Zunge ist am Mundboden. Lassen Sie den Atem frei strömen.

Nun heben Sie die Zunge an den Gaumen und atmen weiter. Nach 3-5 Atemzügen legen Sie die Zunge wieder an den Mundboden, nach weiteren 3-5 Atemzügen heben Sie die Zunge noch einmal an den Gaumen und atmen 3-5 Atemzüge. Dann senken Sie wieder die Zunge auf den Mundboden. Was haben Sie gespürt?

Indem Sie die Zunge an den Gaumen heben, wird der Atem flach und entsteht Spannung im Bauch und auf dem Rücken. Sobald Sie die Zunge auf den Mundboden legen, wird der Atem tief und weit und es tritt Entspannung ein.

Die meiste Zeit am Tag sind wir in Anspannung und haben unbewusst die Zunge am Gaumen kleben. Gleichen wir diesen Zustand nicht aus, kommt es zu den bekannten Verspannungen im Zwerchfell und in der Folge davon in den Kiefergelenken, in Bauch- und

Rückenbereich. Darum ist es ratsam, mehrmals am Tag für eine Minute innezuhalten und Übung 1 durchzuführen.

3. Übung – Die Zwerchfellatmung

In der Haltung „Ich bin" legen Sie eine Handfläche auf den Bauch, einen Handrücken auf den oberen Lendenwirbelbereich (L 1 – 3), um die feinen Bewegungen des Zwerchfells vorne und hinten zu spüren, wenn Sie die Lage der Zunge verändern. Die Zunge ist am Mundboden. Lassen Sie den Atem frei strömen und konzentrieren Sie sich auf den hinteren Bereich, wo ihre Hand liegt.

Nun heben Sie die Zunge an den Gaumen und atmen weiter. Nach 3-5 Atemzügen legen Sie die Zunge wieder an den Mundboden, nach weiteren 3-5 Atemzügen heben Sie die Zunge noch einmal an den Gaumen und atmen 3-5 Atemzüge. Dann senken Sie wieder die Zunge auf den Mundboden. Was haben Sie gespürt?

Indem Sie die Zunge an den Gaumen heben, wird der Atem flach und entsteht Spannung im Bauch und LWS-Bereich. Sobald Sie die Zunge auf den Mundboden legen, wird der Atem tief und weit und es ist eine feine Atembewegung im LWS-Bereich spürbar.

In unserem Alltag kann von einer „Rundumatmung" kaum die Rede sein. Hinzu kommt, dass die westliche Vorstellung von Tiefatem sich auf den Bauch konzentriert und wir daher sehr einseitig atmen. Damit sich das Zwerchfell beim Einatmen rundum ausdehnt und beim Ausatmen rundum nach oben wölbt, sollten Sie die folgende Übung für längere Zeit durchführen, bis sie das Gefühl von einer Rundumatmung haben.

4. Übung – Die Rundumatmung

Nehmen Sie die Haltung „Ich bin" ein, die Zunge ist am Mundboden, die Kiefergelenke sind entspannt, der Unterkiefer so weit abgesenkt bei geschlossenen Lippen, dass die Mundhöhle offen ist. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder berühren sich auf eine beliebige Weise.

Lassen Sie den Atem frei strömen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bei jedem Atemzug auf den Bereich L 1 - 2.

Sie werden nach einer Weile ein gutes Gespür dafür bekommen, wie sich die Flanken, der Unterbauch und schließlich auch innen am Rücken das Zwerchfell bewegen.

Mit diesen vier einfachen Übungen fördern Sie eine für Sie optimale Atemqualität und innere Sammlung, auch „Meditation" genannt. Alles Einfache ist nicht leicht zu verwirklichen, denn es fehlt das Spektakuläre, nach dem unser Ego-Bewusstsein sucht. Sie werden selber erleben: Nichts ist schwieriger, als den Atem frei, gleichmäßig und ruhig strömen zu lassen.

Wenn eines Tages der Atem tatsächlich frei und ruhig strömt und das Zwerchfell seine Bewegung optimal ausführen kann, können Sie sich der zweiten Gruppe von Übungen zuwenden.

5. Übung – Das Zwerchfelltraining

Auf natürliche Weise trainieren wir die Lockerung des Zwerchfells, wenn wir schluchzen oder lachen. Von diesem menschlichen Gefühlsausdruck hat man in der Atem-Kunst Übungen abgeleitet. Die Basisübung wird in einem langsamen Rhythmus im Viervierteltel-

5.2 Homöopathische Arzneien für die Atemorgane

Nachdem der miasmatische Hintergrund der Atemorganerkrankungen etwas deutlicher geworden ist, wollen wir uns zunächst einen Überblick über typische Krankheiten des Atemtrakts und deren hauptsächliche Arzneien verschaffen. Es ist immer sinnvoll, durch eigene Repertorisation andere Arzneien als die aufgeführten zu finden. Diese dienen lediglich als Anregung, sich organotrop, konstitutionell und miasmatisch einer Atemwegserkrankung anzunähern. Dabei lernt man auch neue, heute notwendige Arzneien kennen, die einem dazu verhelfen, mehr wahrzunehmen und in Betracht zu ziehen als wir in der Schulhomöopathie lernen.

Tabelle 2 Atemwegserkrankungen und Arzneien

Die hochwertigen Arzneien sind in Großbuchstaben geschrieben.

Krankheit	Pathologie	Arzneien
Störung im Atemzentrum	Nervenzellkerne der Atmung und Reflexe (Schlucken, Husten) in der Medulla oblongata sind traumatisiert (z.B. durch Unfall)	Carb-ac
Bronchiektasen	Sackartige Ausbuchtungen der mittleren oder kleineren Bronchien	Ant-t, Bac, Beryl, Carb-v, Fl-ac, Hippoz, Kreos, Penic, Phel, Phos, Psor, Rad-br, SENEG, Sul-i, Tub
Dilatation der Bronchien	Erweiterung der Bronchialäste	Penic, Pert, BAC (bei Kindern)
Bronchospasmus	Verkrampfung der Bronchialmuskeln	Acetyls-ac, Anis, China, Hyos, Ip, Meph, Naja, Paracet, Sal-ac, Spong
Atemnot	Atemnot durch Verengung der Atemwege	ADREN, AM-C, ANT-T, ARS-I, BAC, BROM, CUPR, DROS, HIPPOZ, IOD, KALI- BR, MORG-P, MORG-G, MUT, NAPHTIN, PENIC, PULM-V, PULMON, THUJ, TUB
Asthma als Folge von Amalgam		Amlg-aur, Amlg-arg
Asthma als Folge von Alkoholismus		Mosch
Asthma, akuter Anfall		Kali-n, Lob, Ip, Nux-v
Asthma, allergisch		Acetyls-ac, Ars, Blatta-o, Carc, Coff, Cortiso, Cupr, Gels, Iod, Lach, Med, Moni, Paracet, Penic, Pulm-a, Thuj, Tub, Tub-a, Verat



zitationsübungen selbstverständlich weiter, da man für die Versöhnung wahrhaftig einen langen Atem im Sinne von Geduld und Gelassenheit benötigt. Das laute Sprechen der oben genannten Versöhnungsworte hilft dem Patienten zudem, zu fühlen, was er/sie sagt, ob das stimmig ist und zu spüren, wie es ihm/ihr damit wirklich geht. Das Versöhnungsritual ist zeitlich gesehen kurz, was gerade bei Menschen mit Todesangstkonflikt hilfreich ist, um nicht gleich zu tief in das alte Trauma abzusteigen.

Mir ist lieber, die Patienten können selber die Häufigkeit und Intensität nach ihrer Tagesform dosieren. Seit vielen Jahren bekomme ich gerade von der Durchführung dieser Übung sehr viel positives Feedback, weil die Patienten ganz mit sich selbst beschäftigt sind, niemand zuhört und sie sich nicht vor einer Gruppe entäußern müssen. Erst nach dieser Heilungsphase möchten manchmal Patienten zu einer realen Familienaufstellung gehen, die dann noch mal eine andere Qualität hat und dreidimensional sichtbar und erfahrbar macht, worum es beim Todesangstkonflikt geht.

5.4.2 Pneumonie (Lungenentzündung) – Opferhaltung

Wie jede Entzündung gehört auch die des Lungenparenchyms (alveoläre Pneumonie) und die der Herdpneumonie (Übergang von Bronchiolen zu Alveolen) zur sekundären Sykose, ausgelöst durch infektiöse, allergische und chemische Ursachen. Die Leitsymptome Fieber, Schmerzen beim Atmen, Husten mit Auswurf erinnern zwar an das tuberkuline Miasma, aber die Lungenentzündung ist heutzutage sehr häufig die Folge langer allopathischer Behandlungen, die das Immunsystem schwächen und ganz besonders die Tätigkeit der alveolaren Makrophagen (pulmonale Abwehrfunktion) und die Schleimhäute affizieren. Dadurch können Erreger über Atmung und Blut leichter ins Lungenparenchym und tief in die Alveolen eindringen und es bakteriell besiedeln, da weder genügend Flimmerhärchen, noch genügend Schleim die Atemwege frei halten können. Das gilt ganz besonders für vorgeschädigte Lungen mit Bronchiektasen oder Bronchialkarzinom. Man spricht dann und im Falle von zusätzlicher Linksherzinsuffizienz von einer Sekundär-Pneumonie. Solange der Patient fiebern kann, ist der Organismus noch regulationsfähig. Wie in Tabelle 2 zu sehen, gibt es in der Homöopathie genügend Arzneien, die an der Schwelle von der Syphilinie bzw. Karzinogenie zur Sykose und in der Sykose eine große Heilkraft entwickeln. Taucht eine Pneumonie akut auf, kann eine kurze allopathische Behandlung notwendig sein. Doch parallel dazu sollte eine ganzheitliche Behandlung angesetzt werden, die außer den Arzneien den Konflikt anschaut, der außer dem Todesangstkonflikt noch den der Opferhaltung beinhaltet.

Die Lungenentzündung oder Bronchopneumonie als Zeichen der pulmonalen Abwehrschwäche zeigt deutlich, dass jemand die Unterscheidung zwischen Selbst und Fremd nicht vollzogen hat und meint, Opfer der Lebensumstände zu sein. In der Krebstherapie ist dieser Weg leider am häufigsten zu beobachten: Krebsdiagnose → Operation, Chemotherapie, Bestrahlung → Lungenentzündung → Pleuraerguss → Tod. Eine primäre Lungenentzündung an einem vormals gesunden Organ kann durch eine akute Infektion, eine akute allergische

Reaktion oder auch durch eine Serie chemischer Medikamente entstehen, aber in diesem Falle haben wir es mit einer tuberkulinen Erkrankung zu tun, die zwar tendenziell syphilitische Züge annehmen kann, aber nicht muss. Darum kommt bei der primären Pneumonie durch *Phosphor* zusammen mit *Tuberculinum* oder *Bacillinum* als Nosode ein Heilungsprozess in Gang, nicht aber bei einer sekundären Pneumonie. Haben sich erst Herde in der Bronchopneumonie gebildet, muss man auf der syphilitischen bzw. karzinogenen Ebene mit Arzneien wie in Tabelle 2 aufgeführt, allen voran mit *Carcinosinum, Mercurius* oder *Arsenicum iodatum* die Therapie eröffnen. Sobald der Patient wieder Lebenskraft verspürt und er/sie aus dem akuten Zustand heraus ist, muss unbedingt erarbeitet werden, welcher Art die Opferrolle ist, was für wen getragen wird und ob jemand bereit ist, Eigenverantwortung zu übernehmen. Ich habe Patienten mit sekundärer Pneumonie erlebt, die lieber den Weg der Chemotherapie weitergingen, ohne an sie zu glauben und erst im Sterbeprozess die Freiheit erlangten, auf sich statt auf andere zu hören. Ich möchte das keinesfalls werten, denn niemand weiß, welcher Lebensweg jemandem bestimmt ist. Doch konnte ich auch – und das erfreulicherweise häufiger – miterleben, wie die sekundäre Pneumonie = Opferrolle im Zuge der Konfliktlösung wich und wir uns dem Todesangstkonflikt widmen konnten.

Für diese Lösungsphase des Konflikts der Lungenentzündung haben sich folgende Arzneien hoch bewährt:

Hepar sulfuris, Iodum, Lycopodium, Pulsatilla, Sanguinaria, Sulphur.

Sie können sozusagen als Akutmittel so lange verordnet werden, bis der Konflikt gelöst ist. Da dies meistens in der sykotischen Heilungsphase geschieht, gewinnen besonders Lycopodium und Pulsatilla an Bedeutung, sei es, die miasmatische Ebene der sekundären Sykose (Lyc) oder der primären Sykose (Puls) wird durch die Mittel ausgeheilt, sei es, der Patient ist konstitutionell in Resonanz mit einem der Arzneiwesen.

5.4.3 Lungenfibrose – „alte Narben"

Zur Kombination Todesangst – Opferrolle gehört auch die Lungenfibrose, allerdings noch mit einem anderen Schwerpunkt. Bei dieser Krankheit kommt es zu einem bindegewebigen Umbau des Lungengerüsts. Das heißt, es wird zusätzliches Bindegewebe herdförmig in das Lungenparenchym eingelagert, ein ähnlicher Prozess wie bei der Narbenbildung; deshalb spricht man auch von einer „Lungenvernarbung". Er beschreibt miasmatisch gesehen einen sykotischen Prozess, der aber syphilitische Züge annehmen kann, wenn die Alveolarstruktur zerstört wird. Das führt dann zu einer gravierenden Störung des Gasaustausches und zu einer Stauung im Lungenkreislauf (pulmonale Hypertonie). Die Ursache liegt in einer chronischen Alveolitis (Bronchiolitis, Entzündung der kleinen Bronchiolen). Die sykotischen Prozesse sind also schon tief in das Innere der Lungen und Bronchien gedrungen und enden gewissermaßen in einer Sackgasse, weil Zellvermehrung (Fibrose) und Entzündung (Abtöten von Mikroorganismen durch Hitze und Wasserentzug) keine weitere biologische Lösung ermöglichen. Deshalb kommt es zum Übergang von der tertiären Sykose zur Syphilinie, wobei der Austausch

Rosina Sonnenschmidt

Das Atemsystem - Leben und Bewusstsein

Band 4: Schriftenreihe Organ - Konflikt - Heilung Mit Homöopathie, Naturheilkunde und Übungen

148 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de