

Atmen und Achtsamkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (14. 12. 1998)

Entsprechend meinem Ansatz, der Bewegungen als **Frage-Antwort-Einheiten** betrachtet, frage ich vorerst, welche Fragen mit der Atembewegung bzw. mit dem Atmen beantwortet werden.

Folgende Anliegen möchte ich herausstellen:

- beim Atmen geht es für uns besonders darum, im **Stoffwechsel** mit der Umwelt den Körper mit Sauerstoff zu versorgen und Stoffwechselprodukte über das Ausatmen loszuwerden;
- das Atmen sorgt aber auch im **Informationswechsel** mit der Umwelt dafür, dass an unserm Riechorgan Luft vorbeiströmt; das Atmen wirkt, ebenfalls in unserem **Informationswechsel** (in unserer Kommunikation), bei der Sprechenden und bei der musikalischen Lauterzeugung mit;
- das Atmen hat auch im **Energiewechsel** mit der Umwelt, den manche Meditationspraktiken im Auge haben, eine ganz spezielle Bedeutung.

Mit diesem Unterscheiden will ich besonders darauf hinweisen, dass das Atmen als ein konkreter *materieller* Vorgang an realen Prozessen in allen drei Aspekten der *Materie*:

- *Stoff*
- *Energie*
- *Information*

beteiligt ist.

Hinzu kommt noch, dass man das Atmen **willkürlich** so verändern kann, dass der Körper durch ein Fehlathmen gleichsam vergiftet wird. Dies praktiziert man zum Beispiel, um tranceartige Zustände herbeizuführen.

Wenn wir daher ganz allgemein von **den** Atemübungen sprechen, dann ist vorerst noch gar nicht deutlich, welches Ziel mit den speziellen Übungen jeweils besonders angestrebt wird.

Es ist zum Beispiel etwas anderes, mit Atemübungen die Lunge als Atmungsorgan kräftigen oder mit der Kraft des Ausatmens etwas **mechanisch** bewirken zu wollen. Aber auch hier wird sich das Atemtraining eines Sprechers von dem eines Sängers oder dem eines Trompeters unterscheiden.

Mit diesen Gedanken will ich nahebringen:

- bei jedem Atemtraining ist es angebracht zu fragen, mit welchem Ziel das Üben durchgeführt wird;
- es gilt zu beachten, dass unterschiedliche Anliegen des Atmens oft gleichzeitig realisiert werden müssen, was zu Kompromissen nötigt.

Dies ist deshalb wichtig zu unterscheiden, weil sich die **Achtsamkeit** je nach Anliegen im **Leib** anders **zentriert** und weil dann auch jeweils ein anderes **Bild** die **Achtsamkeit** führt:

Beim Atmen mit der Absicht zu riechen oder zu sprechen, wandert das **Achtsamkeitszentrum** meist in den Kopf.

Beim erholenden Atmen dominiert dagegen die vitale Funktion des Atmens im Sinne der Sauerstoffversorgung. Das **Achtsamkeits-Zentrum** wandert dabei in den Rumpf.

Bei der **Geschicklichkeit**¹, die stark an das *willkürlich* diagnostizierende Wahrnehmen und Denken gebunden ist, wandert das Zentrum der Leiblichkeit **kopfwärts**, bei der **Gewandtheit**, die stark von Rumpfbewegungen dominiert wird, dagegen in die **Körpermitte**.

ERWIN STRAUS², hat dies bei seiner psychologischen Analyse des **Tanzes** sehr anschaulich dargestellt:

"Indessen, wenn wir uns im Folgenden begreiflich machen, dass dem Tanz ein Erleben zugrunde liegt, das sich von dem theoretischen Erkennen, dem praktischen Begreifen, dem zweckmäßig planenden und berechnenden Handeln, dem technischen Beherrschen der Dinge polar entfernt, dann behaupten wir doch nicht, dass der Begriff dieses Wechsels der Gegenstand jenes Erlebens sei. ...

Schon die Steigerung der Rumpfmotorik läßt die dem Erkennen und praktischen Handeln dienenden Funktionen, hinter jenen, die uns den Eindruck unseres vitalen Seins vermitteln, zurücktreten. Mit der Steigerung der Rumpfmotorik tritt eine typische Wandlung im Erleben des eigenen Leibes ein. Dem Dominieren der Rumpfmotorik im Tanz entspricht eine Verlagerung des Ichs in Beziehung auf das Körperschema. Ist das Ich bei dem wachen, tätigen Menschen in der

¹ vgl. mein Projektpapier Nr. 4: Vorgreifende Stimmigkeit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining. (7. 12. 1998).

² Erwin Walter Maximilian Straus (1891-1975).

Seine 1935 verfasste Schrift: 'Vom Sinne der Sinne. Ein Beitrag zur Grundlegung der Psychologie' hat für die Sportwissenschaft grundlegende Bedeutung.

Gegend der Nasenwurzel, zwischen den Augen zu lokalisieren, so sinkt es bei dem Tanz in den Rumpf hinab.³ Den Ausdruck einer Lokalisation des Ichs in bezug auf das Körperschema darf man nicht missdeuten. Er besagt nichts anderes, als dass der Leib einheitlich zentriert erlebt wird. Das Prinzip dieser einheitlichen Gliederung ist die relative Ich-Nähe der einzelnen Teile des Organismus. ...

Die Blickscheu mancher Menschen beruht gerade darauf, dass bei dem Ins-Auge-Schauen eine unmittelbare Kommunikation zwischen dem fremden und dem eigenen Ich stattfindet. In der Einstellung des tätig Handelnden ist das Ich leiblich in den Augen repräsentiert. Mit der Verlagerung des Ichs von der Augengegend in den Rumpf tritt im Erleben das Gnostische zurück und das Pathische hervor. Wir sind nicht mehr auffassend, beobachtend, wollend, handelnd, einzelnen Gegenständen der Außenwelt zugewandt, sondern wir erleben unser Dasein, unser Lebendigsein, unsere Empfindsamkeit."⁴

Im Folgenden wende ich mich jenem Atmen zu, das wir in den Dienst des **Achtsamkeitstrainings** stellen. Dabei geht es im Training darum, das Zentrum der *Achtsamkeit* vorerst in die *Körpermitte* zu verlagern.

Wir wollen uns der Analyse des Atmens **fragend** nähern.

Auf die Frage, welche unterschiedliche Arten des Atmens es gibt, erhält man oft zuerst die Antwort, dass es eine **Nasen-** und eine **Mundatmung** gäbe.

Das ist bereits ein wichtiger Unterschied.

Auf weiteres Nachfragen bekommt man dann meist die Ansicht mitgeteilt, dass die *Nasenatmung* natürlich sei und dass die *Mundatmung* auf diese erst aufgeschaltet werden sollte, wenn besondere Anstrengungen zu meistern sind. Im Training gehe es daher darum, vorerst dafür zu sorgen, die *Nasenatmung* voll auszuschöpfen, so dass man bereits mit der *Nasenatmung* möglichst viel körperlich zu leisten im Stande sei, ohne voreilig auf *Mundatmung* umstellen zu müssen.

Vor allem sei es aber wichtig, mit der **Nase einzuatmen**, weil die Nase die Luft entkeime und vorwärme, was die Lunge schütze. Beim

³ Erwin Straus gibt hier folgende Fussnote: Balzac, La théorie de la demarche.

⁴ Erwin Straus. Die Formen des Räumlichen. Ihre Bedeutung für die Motorik und die Wahrnehmung. In: Der Nervenarz. Monatszeitschrift für alle Gebiete der nervenärztlichen Tätigkeit mit besonderer Berücksichtigung der psychosomatischen Beziehungen. 3. Jhg. Heft 11. Berlin 1930, und in Erwin Straus. Psychologie der menschlichen Welt. Gesammelte Schriften. Berlin/Göttingen/Heidelberg 1960.

Ausatmen könne man, da ein **kräftiges Ausatmen** günstig sei, die Mundatmung einsetzen.

Bloß bei besonderer Kälte, zum Beispiel beim Joggen im Winter, müsse man auch berücksichtigen, dass nicht nur die Nase beim Einatmen die Luft vorwärme, sondern dass **beim Ausatmen die Nase durch die Atemluft auch gewärmt wird.**

Würde man seine *Gewohnheit*, mit der Nase einzuatmen und mit dem Mund auszuatmen, bei tiefen Außentemperaturen beibehalten, dann würde man sich bald eine **gefrorene Nase** holen, denn diese würde durch die *Naseneinatmung* besonders abgekühlt, bei der *Mundausatmung* aber nicht wieder aufgewärmt werden.

Auf die weitere Frage, was man beim Atmen sonst noch unterscheiden könne, wird meist als nächstes die Unterscheidung in *Ein-* und *Ausatmung* genannt. Wir könnten bei dieser Unterscheidung zurückfragen, wie, rein der *Anmutung* nach, zum Beispiel die Wortpaare '**hoch-tief**' und '**breit-spitz**' den beiden Atembewegungen zugeordnet werden könnten.

Meine Erfahrung bei diesem Fragen zeigte mir, dass bei fast allen von mir befragten Menschen,

- die *Einatmung* mit '**hoch und spitz**'
- die *Ausatmung* dagegen mit '**tief und breit**' verbunden wird.

Auf die Frage nach der Zuordnung zu den Zahlen '1' und '2' wurde ausnahmslos

- die '1' mit der *Einatmung*
- die '2' mit der *Ausatmung* verknüpft.

Fragen wir nun, welches *Bild* einer körperlichen Bewegung bei der *Einatmung* mit '**hoch und spitz**' verknüpft sein könnte. Es bietet sich die Bewegung des sich **hebenden Brustkorbes** und das Bild der in die Nase **aufwärts einströmenden Luft** beim *Einatmen* an.

Im praktischen Üben können wir nun in einer ersten **Selbstbeachtungs-Phase** versuchen, im Liegen ruhig zu atmen und unsere *Achtsamkeit* auf diese *Bilder* (Schlüsselbein und Nase) zu zentrieren bzw. das tatsächliche Geschehen in diesen Regionen besonders zu beachten.

In einem zweiten Schritt können wir uns dann vor Augen führen, dass das Atmen im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER eine **Leistung** ist, die sichert, dass das Ziel **auf verschiedenen Wegen** erreichbar ist.

Der Atemvorgang kann mehr durch die **Brustatmung**, mehr durch eine **Bauchatmung** oder durch die **Flankenatmung** geprägt sein.

Wir könnten nun beim ruhigen Atmen unsere Hand auf diese Regionen legen, um dort das Bewegen besonders verfolgen zu können.

Es wird dabei deutlich werden, dass der **Raum** für die Lunge beim *Einatmen* nicht nur durch die **Zwerchfellbewegung nach unten** und durch das **Ausweichen des Bauches**, sondern auch durch das **muskuläre Bewegen der Rippen nach oben und außen** vergrößert werden kann.

Das *Brustatmen* ist keineswegs schlecht, wie verallgemeinernd oft der Eindruck erweckt wird, sondern es hat auch seinen *biologischen Sinn* und seine *Zweckmäßigkeit*, nicht nur bei besonderen körperlichen Anstrengungen, sondern zum Beispiel auch bei einer Bauchverletzung oder in der Schwangerschaft.

Die Frage nach dem sogenannten '*richtigen*' oder '*falschen*' Atmen ist daher nicht so leicht zu beantworten, wie oft etwas voreilig der Eindruck erweckt wird.

Je nach *situativer Fragestellung* ist eben jeweils die eine oder die andere Art des Atmens optimal.

Es geht daher nicht um ein generelles '*richtig*' oder '*falsch*', sondern um die **situative Beweglichkeit** des Atmens, d. h. um die Fähigkeit, plötzlich aber fließend die Art des Atmens der situativen *Zweckmäßigkeit* entsprechend anzupassen.

In einem weiteren Schritt wollen wir uns nun das *Bild* der Bewegungen des **Zwerchfelles** vor Augen führen, damit wir uns später **mit Hilfe dieses Bildes** unsere **Achtsamkeit im Rumpf zentrieren** können.

Das Zwerchfell ist ein Muskel, der den Brustraum unten gegen den Bauch hin abschließt. Im entspannten Zustand ist dieser Muskel nach oben gewölbt. Kontrahiert sich dagegen dieser Muskel, dann spannt er sich flach, vergrößert dadurch den Brustraum und macht Platz für das Ausdehnen der Lunge beim *Einatmen*. Im unmittelbaren Umfeld der Lunge entsteht dadurch ein atmosphärischer Unterdruck. Dies hat zur Folge, dass die äußere Luft in die

Lunge hineingedrückt wird und dadurch das **elastische** Lungengewebe **aufbläst**.

Beim *Ausatmen* braucht sich der Zwerchfellmuskel daher bloß zu **entspannen**. Die elastische Lunge presst die Luft selbst aus. Hier geschieht Ähnliches wie beim Bogenschießen⁵, wo die gespannte Sehne den Pfeil beim *Loslassen* beschleunigt.

Beim **Ausatmen** ist vorwiegend das elastische Lungengewebe der arbeitende **Agonist**, das Zwerchfell der *loslassende* **Antagonist**.

Wenn ich aufgrund dieses *Bildes* meine *Achtsamkeit* beim Atmen auf mein Zwerchfell richte und die Muskelempfindungen im Bauch und Flankenbereich verfolge, dann stellt sich für mich ein **neues Bild** des Atmens ein:

- das **Einatmen** bedeutet nun **'tief und weit'**
- das **Ausatmen** dagegen **'hoch und spitz'**.

Nun wollen wir das Atmen ganz ruhig geschehen lassen und versuchen, nicht willkürlich zu atmen. Dieses Bemühen macht uns bald einen neuen *Unterschied* des Atmens deutlich.

Wir erleben *klar* den *Unterschied* zwischen den **Atembewegungen** (ein und aus) und den dazwischen liegenden **Pausen**.

In einem weiteren Schritt unseres praktischen Übens, in das nun auch der Leser bereits hineingelangt sei sollte, wollen wir unser ursprüngliches *Bild* des Atmens, in welchem wir bloß die **Bewegung** des Atmens beachtet haben, ebenfalls umkehren. Wir wollen nun versuchen, uns ein *Bild* zu machen, bei dem die **Pausen** das Vorrangige sind.

Die **Ruhe** ist bei diesem **neuen Bild** gleichsam der kontinuierliche Hintergrund. Sie wird wegen der Sauerstoffversorgung bloß **mit Bewegung unterbrochen**.

Man atmet, um zu leben und lebt nicht, um zu atmen!

Wir werden daher versuchen, uns zu einem *Bild* des Atmens durchzuringen, in welchem man nicht *Pausen* macht, um den Atemvorgang zu unterbrechen,

⁵ vgl. meinem Beitrag: Theorie der Leistungsfelder 'Achtsamkeit' und 'Bewegenlernen'. Dort wird das japanische Bogenschiessen diskutiert. In: Horst Tiwald. Die Kunst des Machens oder der Mut zum Unvollkommenen. Die Theorie der Leistungsfelder und der Gestaltkreis im Bewegenlernen. Hamburg 1996.

sondern in welchem die *Pausen* nur **übrigbleiben**, weil die *Ruhe* durch den *Atemvorgang* unterbrochen wird. Die *Pausen* sind dann gleichsam die Lücken zwischen den **bewegten** 'Wolken', zwischen denen der 'blaue Himmel' durchscheint.

Es gibt beim Atmen zwei *Pausen*:

- eine **kurze** nach dem *Einatmen*
- eine **längere** nach dem *Ausatmen*.

Wir haben durch das Hinwenden unserer *Achtsamkeit* auf die *Pausen* diese zwar **emanzipiert**, der *Atemvorgang* selbst erscheint uns aber vorerst nur als eine Abfolge von '**Einatmen - kurze Pause - Ausatmen**'. Innerlich zählen wir dabei meist '**eins-und-zwei**' mit.

Wenn das Atmen selbst der eigentliche Lebenszweck wäre, dann könnte es so bleiben. Das *Einatmen* wäre dann mit 'eins' und das *Ausatmen* mit 'zwei' verknüpft.

Die **kurze Pause** zwischen 'ein' und 'aus' würde dabei kaum bemerkt werden, die **lange Pause** nach dem *Ausatmen* aber gleichsam unter den Tisch fallen:

die meiner Ansicht nach dem **Leben** besonders nahe liegende **lange Pause** würde dann ja nicht mehr innerhalb der **rhythmischen Einheit** des Atmens liegen, sondern als eine die Einheit im *Takt* **begrenzende** und sie trennende **Schnittstelle** mehr oder weniger aus dem Atmen selbst und als *Grenze* damit im **Nichts**⁶ verschwinden.

Das **Leben** würde in der trennenden Schnittstelle das Atmen im *Takt* gleichsam unter Druck setzen und **antreiben**, so dass für uns der Eindruck entsteht, dass *wir leben, um zu atmen*, d.h. *um eine Atemnot zu meiden*. Dieses **angstbesetzte Atmen** unterscheidet sich als **Meidungsverhalten** grundsätzlich von dem **zielorientierten Atmen**, das dem **Leben** dient.

Dieses *Bild* des getriebenen und lufthungrigen Atmens, das uns bereits zur *Gewohnheit* geworden ist, steht aus meiner Sicht Kopf und *entfremdet* uns gleichsam dem *Leben*.

⁶ zur Frage, wie *Leere* und *Nichts* das *komplementäre* Bewegen prägen vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag.

Wir wollen es daher auch hier **beim Üben** mit einem Umkehren des uns zwar unbewussten, aber doch *gewohnt* wirksamen *Bildes* versuchen.

Was wäre, wenn wir mit einiger Mühe im Üben unsere *Zählgewohnheit* durchbrechen und das *Ausatmen* mit 'eins' verknüpfen würden?

Die *lange Pause* nach dem *Ausatmen* würde dann als **unsere eigentliche Ruhe des Lebens**, aus der alles '*rechte Tun*' entspringt, **ins Zentrum des Zählen gerückt** werden.

Das erneut luftholende Einatmen würde dann mit 'zwei' die *rhythmische Einheit* des Atmens ganz machen und '*heil*' abschließen.

Die Schnittstelle zwischen den rhythmischen Ateemeinheiten würde dadurch in die kurze *Pause* des *Loslassens* verlagert werden.

Was ich bisher beschrieben habe, kann jeder praktisch versuchen. Die *Praxis* wird dann selbst erzählen, was dabei geschieht. Der Versuch und die Mühen lohnen sich!

Es kommt dann bald auch ein neuer *Unterschied* ins Blickfeld. Der *Unterschied* zwischen **loslassen** und **zulassen**.

Es wird in der *Praxis* des gelassenen Atmens **unmittelbar** deutlich, dass das Wort '*zulassen*' gut an das Ende der *Pause* nach dem *Ausatmen* passt. Das Wort '*loslassen*' dagegen gut an das Ende der *kurzen Pause* nach dem *Einatmen*.

Die Worte '*Warten*' und '*Gelassenheit*' bieten sich dann ebenfalls *unmittelbar* dafür an, die Befindlichkeit während der *Pause*, die am Anfang des Übens arg mit einer *willkürlichen Voreiligkeit* oder mit einem *verkrampften Zurückhalten* zu kämpfen hat, zu benennen.

Ich will die bisher aneinandergereihten Gedanken zusammenfassen. Wir haben:

- erstens das *Achtsamkeitszentrum* unseres gewohnten *Bildes* des Atmens vom **Kopf** in den **Rumpf** verlagert;
- zweitens die Wörter '**hoch-tief**' und '**spitz-weit**' anders zugeordnet, so dass mit dem *Ausatmen* die Wörter '*hoch-spitz*' verknüpft werden;
- drittens die **Pausen** in den Vordergrund gestellt;
- viertens die Zahlen '**eins**' und '**zwei**' beim inneren Mitzählen anders zugeordnet, so dass das *Ausatmen* mit der Zahl '*eins*' verknüpft und die lange *Pause* nach dem *Ausatmen* ins *Zentrum* der rhythmischen Einheit '*eins-und-zwei*' gerückt wird;

- fünftens die Wörter **'zulassen'** und **'loslassen'** so zugeordnet entdeckt, dass die *Pause* nach dem *Ausatmen* mit **'zulassen'**, jene nach dem *Einatmen* mit **'loslassen'** beendet wird.
- sechstens haben wir die **'gelassene'** *Pause* nach dem *Ausatmen* als das *Zentrum* der *"tatkraftigen Lebendigkeit"* entdeckt, für das es sich zu atmen lohnt.

Wir **leben** also:

- weder, um in der **Hektik des Alltags** hastig zu atmen,
- noch, um in einem **Atemkult** beschaulich zu atmen.

Wir atmen um zu leben!

Ich habe schon zum Ausdruck gebracht, dass das Atmen im Sinne von VIKTOR VON WEIZSÄCKER⁷ eine **Leistung** ist, die sichert, dass ein bestimmter Zweck auf verschiedenen Wegen erreicht werden kann. Sie ist in sich aber auch so plastisch, dass sie ganz verschiedenen Zwecken dienen kann. Sie ist eine **Leistung**:

- sowohl im Sinne eines Zielerreichens auf **verschiedenen Wegen**;
- als auch im Sinne eines Weges zu **verschiedenen Zielen**.

Die den jeweils situativen Erfordernissen **angemessene** Veränderbarkeit des Atmens ist daher in diesem Sinne das Ziel einer **Leistungsoptimierung des Atmens**. Es geht dabei darum, *Atemgewohnheiten* aufzubrechen und das Atmen selbst **beweglicher** zu machen.

Nur beim **Üben** folgt das Atmen verschiedenen **willkürlich** gesetzten **Bildern**.

Das **Bewusstsein** des Atmens, das wir durch das **Wissen von Leitbildern** entwickeln, ist aber **nicht** das Ziel des *Atemtrainings*. Es geht vielmehr darum, das **deutliche Bewusstsein** des Atmens absinken zu lassen, ohne dass dadurch auch die **klare Bewusstheit**⁸ des Atmens verloren geht.

⁷ Viktor von Weizsäcker (Hrsg. Peter Achilles u.a.). Gesammelte Schriften. Frankfurt/Main ab 1986.

vgl. auch: Horst Tiwald. *Bewegen zum Selbst. Diesseits und jenseits des Gestaltkreises*. Hamburg 1997.

⁸ hier sind drei Wörter auseinanderzuhalten: *'Bewusstheit'* als *Möglichkeit des Wissens, bzw. zu wissen*, *'Bewusstsein'* als *Wirklichkeit des Wissens* und *'Willkür'* als *selbstbestimmtes Umsetzen des Wissens*. vgl. mein Projektpapier Nr. 3: *Bewusstsein, Willkür und Bewusstheit im Gewandtheits- und Achtsamkeitstraining*. (3. 12. 1998).

Dieser wichtige Schritt des **Ablösens der Bewusstheit vom Bewusstsein** kann dadurch eingeleitet werden, dass ich vorerst die *Achtsamkeit* teilend **verdopple**, d. h. **auseinandersetze**.

Durch folgende Übung soll dies veranschaulicht werden:

Es wird vorausgesetzt, dass, durch eine mehr oder weniger lange Trainingsphase, das bisher beschriebene Atmen **als Übung** bereits realisierbar ist.

Um ins **gelassene** Atmen zu kommen, soll man sich vorerst nicht erinnern, welche Merkmale dieses Atmen hat, um dann diesen Merkmalen entsprechend dieses optimale Atmen willkürlich zu realisieren.

Man sollte vielmehr im Vertrauen auf die in der Trainingsphase erworbene Kompetenz alles Wissen über das Atmen fahren lassen, sich einfach hinlegen, **warten** und *klare Gelassenheit* beim Atmen einkehren lassen.

Erst wenn dies einigermaßen erreicht ist, sollte man *achtsam* auf das, was tatsächlich geschieht hingucken und sich ein *Bewusstsein* von dem machen, was tatsächlich geschieht.

Sollte das Beobachtete nicht ganz den erarbeiteten Merkmalen entsprechen, kann man *gelassen* in die eine oder andere Richtung *achtsam* eingreifen. Nach dieser Kontrollphase sollte man aber das *deutliche Bewusstsein* vertrauensvoll wieder absinken lassen, ohne aber die *klare Bewusstheit* des leiblichen Atmens zu verlieren.

Nun sollte man seine *Achtsamkeit splitten*, indem man sie mit einem weiteren *Bild* leitet:

- man könnte sich einerseits vorstellen, dass die Luft beim Einatmen in den Körper einströmt und den Leib *'tief und breit macht'*,
- sich aber andererseits imaginieren, dass man mit der **Bewegung** des anderen Teiles der *Achtsamkeit* *'einen Raum um sich aufspannt'*⁹.

Ich **öffne** mich beim **Einatmen** und gehe mit dem anderen Teil meiner *Achtsamkeit* hinaus in die Welt. Beim Riechen des Duftes einer Blume (oder

⁹ zur Frage, wie der Mensch im achtsamen Bewegen um sich seinen Raum aufspannt, vgl. Horst Tiwald. Im Sport zur kreativen Lebendigkeit. Bewegung

eines Räucherstäbchens) verfolge ich einerseits die einströmende Luft auf ihrem Weg zur *Körpermitte*, andererseits gehe ich *achtsam* hinaus zur Blume und werde *eins* mit ihr.

Bei diesem **entwindenden** Auseinandersetzen meiner *Achtsamkeit* entsteht eine **Spannung** zwischen der einen **Achtsamkeitsbewegung**, die der Luft zur *Körpermitte* hin folgt und jener, die mich im *Öffnen* zur *Welt* mit der Blume vereint.

Ich **nehme** also beim *Einatmen* die duftende Luft und werde im *Nehmen* (mich zur *Welt* hin öffnend und **hingebend**) *eins* mit der Blume.

Das *Bild* des Riechens¹⁰ des Duftes einer Blume ist **für mich** sehr treffend. Es gibt in meinem *Selbstbeachten* keinen mich *klarer* in eine **Richtung** öffnenden (sinnlich ausgelösten) **Sog** als den beim **Riechen**. Das mag bei anderen Menschen sich vielleicht anders verhalten.

Beim **Einatmen** folgt also ein Teil der *Achtsamkeit* der Luft zur *Körpermitte*, der andere geht nach außen und *spannt* im *Öffnen* zur *Welt* den **Raum** auf.

Dadurch entsteht eine **spannendes Feld**.

Beim **Ausatmen** kehren sich die gegenläufigen Bewegungen um. Die eine Hälfte der *Achtsamkeit* folgt im *Ausatmen* der abgegebenen Luft, der andere Teil der *Achtsamkeit* zentriert sich zur *Leibesmitte* hin:

- beim *Einatmen* erfolgt ein **Zulassen des Nehmens** und ein **Öffnen** zum *Einswerden* mit der **Welt**;
- beim *Ausatmen* geschieht dagegen ein **Loslassen des Gebens** und im **Zentrieren** ein *Einswerden* mit sich **selbst**.

Man könnte natürlich im Üben das *Öffnen* und das *Zentrieren* auch anders herum zuordnen, was jeder experimentell auch tun sollte, allein um *Unterschiede* der *Anmutung* selbst konkret zu erleben.

und Wissenschaft. Philosophische Grundlegung der Sportwissenschaft. Hamburg 2000: b&d Verlag.

¹⁰ Der Leser wird vielleicht bemerkt haben, dass ich wieder, der Gewohnheit folgend, mit dem Einatmen begonnen habe, obwohl wir ja bereits das Ausatmen mit '*eins*' belegt haben. Diese Inkonsequenz ist auch mir bewusst, ich halte es aber trotzdem manchmal für angemessen, wieder einen Schritt zurück zu machen.

Das würde bedeuten, die *gesplitteten Bewegungen* der *Achtsamkeit* nicht **spannend** gegeneinander, sondern parallel laufen zu lassen.

Dabei würden wir beim *Einatmen* im *Nehmen* das Genommene auf dem Weg zur *Körpermitte* hin verfolgen und uns gleichzeitig von der *Welt* abschotten.

Im *leiblichen Zentrieren* würde man dabei im *Nehmen* das Genommene an sich **raffen**, ohne sich *einwardend* zur Quelle des Genommenen hin zu *öffnen*.

Es gibt praktische Lebenssituationen, wo diese sich einigelnden '*Schnellgriffe*' oft nicht zu meiden sind. Schlimm wird es nur, wenn dieses Verfahren als **nehmende Gier** auch zur **Gewohnheit unseres Vorstellens** wird.

Ähnlich ist es, wenn man beim **gebenden Ausatmen** sein *Zentrum* aufgibt und, sich zur *Welt* hin öffnend, '*ausrinnt*'.

Sei dies im **gebenden Hass** oder in einer '**verblendet**'¹¹ anhimmelnden, sich kitschig **hin-gebenden Gefühlsduselei**.

Hier geht das *spannende Feld* verloren.

Im Sinne einer '*Krisenintervention*' mag dieses Verhalten als '**Opfer**' manchmal praktisch nicht umgehbar sein.

Als *angewöhnter* Zustand des Vorstellens ist diese scheinbare '*Ich-Stärke*' aber eine teuflische Sackgasse des **Ich-Wahns**.

In dem soeben Dargestellten wollte ich die Übertragbarkeit des beim Atmen konkret Erlebbareren auf Lebenshaltungen überhaupt andeuten.

Für unser angepeiltes *Achtsamkeitstraining* am Beispiel eines *Atemtrainings* ist noch von Interesse, wie jeweils **Wahrnehmen** und **Tun** dem Atmen zugeordnet werden könnten.

Auch hier lassen sich mehrere Varianten durchspielen und sich dann in verschiedenen Praktiken des *Tuns* oder des *Wahrnehmens* wiederfinden.

Um ein *Bild* zu geben, könnte man den *Achtsamkeitsstrahl*, welcher der körperlichen Atmenbewegung folgt, als den des **Tuns** bezeichnen, im *Unterschied* zu jenem, der im *Öffnen* den *Raum aufspannt*. Diesen könnte man als den des **Wahrnehmens** ansehen.

Damit ist aber nur das *Wahrnehmen* der *Welt um uns* und nicht auch schon das *Wahrnehmen* der *Welt in uns* und das **Selbstwahrnehmen** gemeint.

¹¹vgl. *Hass, Gier, Verblendung* und *Ichwahn* in der Lehre Buddhas.

Beim *Einatmen* haben wir zwei **gegenläufige** Bewegungen der *Achtsamkeit* kennengelernt.

- der beim *Einatmen* **nach außen gerichtete Strahl** der *gesplitteten Achtsamkeit* *spannt* um uns besonders *klar* den **Raum** auf.
- der die eingeatmete Luft verfolgende **nach innen gerichtete Strahl** der *gesplitteten Achtsamkeit* ist dagegen besonders *klar* von der **Zeit** geprägt.

Im *Splitten* der **Bewegung** der *Achtsamkeit* *entwinden* sich **Raum** und **Zeit** und *verwinden* sich gleichzeitig in einer **komplementären Gegenläufigkeit** von zwei **Bewegungen der Achtsamkeit**.

Beim *Ausatmen* kehrt sich daher die *Gegenläufigkeit* um. Der akzentuiert *raumaufspannende Strahl* der *Achtsamkeit* *zentriert* sich nun *räumlich* im Körper und *spannt* in ihm den **leiblichen Raum** auf, während der nun nach außen gerichtete akzentuiert **zeitliche Strahl** der *Achtsamkeit* den Prozess des *Gebens* leitet.

Am Beispiel des Riechens einer Blume habe ich im Training das **Einatmen** und damit das äußere **Wahrnehmen** an den Anfang des Übens gestellt.

Ein Einstieg wäre aber auch über das **Tun** im **Ausatmen** möglich.

Man könnte, statt beim wahr-**nehmenden Öffnen**, auch mit dem *Zentrieren* beim **gebenden Tun** beginnen, wie es in fernöstlichen Kampfsportarten geschieht.

Dort wird mit einem die *Achtsamkeit* zentrierenden Schreien zu Beginn der körperlichen Aktion versucht, einen Zugang zum *spannenden Feld* der *komplementären Einheit* von *Bewegen und Wahrnehmen* über das **Zentrieren in der Leibesmitte** zu finden.

Für uns Europäer scheint mir der Zugang über das *Öffnen* im *wahrnehmenden Einatmen* aber leichter zu sein.

Wir müssen uns anscheinend dort abholen, wo wir uns festgefahren haben - eben beim *konsumierenden Nehmen*.

Wenn es nun darum geht, im *spannenden Feld* mit unserer *Achtsamkeit* zu **arbeiten**, dann könnte man, in erster Annäherung, folgende Orientierung geben:

- geht es um ein *Wahrnehmen der gegenstehenden Welt* **außerhalb** des Körpers, dann bietet sich die **Einatmungsphase** an;

- geht es dagegen um ein *Wahrnehmen der gegenstehenden Welt innerhalb* des Körpers, dann bietet sich die **Ausatmungsphase** an.

Wenn ich beim *Ausatmen* die *Achtsamkeit* auf meinen Körper *zentriere*, dann kann ich die dort *zentrierte Achtsamkeit* gezielt in die Hohlräume des Körpers lenken, auf seine Muskel, Knochen oder seine Organe richten, und so innerlich in mir *achtsam* im '*Hier und Jetzt*' den **Raum aufspannen**:

- geht es um das *wahrnehmende Einswerden* mit der **Welt um uns**, dann bietet sich das *zulassende Öffnen* der *Einatmungsphase* an;
- geht es um das *wahrnehmende Einswerden mit meinem Körper*, mit der **Welt in mir**, dann bietet sich die *loslassend zentrierende Ausatmungsphase* an.

Eine körperliche Tätigkeit wird meist, zum Beispiel beim **Bogenschießen** und beim **Karate**, mit der *loslassend zentrierenden Ausatmungsphase* (und der folgenden *Pause* natürlich!) verknüpft, in der '**alles Rechte geschieht**'.

Beim Bogenschießen korrespondiert dies mit dem **muskulären Loslassen** der mit Beugekraft die Sehne des Bogens haltenden Finger.

Beim Karate ist dagegen das *ausatmende* und sich *zentrierende Loslassen* mit einem *zentrierenden* Schrei und einem kämpferisch **muskulären Stoßen** verknüpft.

Die *muskuläre Arbeit* des Bogenspannens, als Vorbereitung der körperlichen Tätigkeit des Schießens, wird beim Bogenschießen in der *öffnend zulassenden Einatmungsphase*, in der man *wahrnehmend mit dem Ziel eins wird*, realisiert.

Bei einer *geschickten Werkzeugverwendung*, wie beim Bogenschießen, kann sich die speichernde *muskuläre Arbeit* und die Wirkung des *Werkzeuges* in der körperlichen Tätigkeit deutlich *auseinandersetzen*.