

Gott wohnt in der Stille des Atems

DR. RALPH SKUBAN

Seit langer Zeit schon beschäftige ich mich intensiv mit dem Atem. Manchmal habe ich mich gefragt, ob es vielleicht damit zu tun haben könnte, dass ich als Kind unter lebensbedrohlicher Bronchitis litt. Mehrfach musste ich mit Erstickungsanfällen in die Notaufnahme des Krankenhauses und viele Wochen dort verbringen. Ich bin eigentlich ganz froh, mich nicht mehr bewusst daran zu erinnern. Später dann, im Berufsleben, begegnete ich dem Atem wieder auf intensive Weise. Als Leiter einer Pflegeeinrichtung für Demenzkranke erlebte ich oft die letzten Momente im Leben unserer Schützlinge: ihr Ringen mit dem Atem. Schwer kommt in den Momenten der Agonie der Einatem, wird oft lang gehalten, bevor er wieder herausfließt. Manchmal dauert es dann nach einer Ausatmung eine gefühlte Ewigkeit, bevor wieder eine Einatmung kommt. Die letzte vielleicht? Irgendwann schließlich kommt sie: die finale Ausatmung. Stille. Der Moment, den wir Tod nennen und den unsere moderne Wissenschaft als ein ausschließlich physisches Geschehen deutet. Was ist gegangen mit dieser letzten Ausatmung? Das habe ich mich oft gefragt. Wohin ist nun dies Leben, dieser Geist gegangen, im wahrsten Sinne des Wortes ausgehaucht?



Viele Kulturen verwenden für die Begriffe Leben, Atem und Geist ein einziges Wort. Auch an der Wurzel unserer eigenen religiösen Tradition treffen wir auf dieses Phänomen. Ruha ist das hebräische Wort für den Atem. Zugleich heißt es Geist und wird mit Ruha d'Qudsha zum Heiligen Geist. Für die alten Hebräer und auch für Jesus, der Ruach sagte, war der Heilige Geist schlicht der Heilige Atem. Heilig, weil er von etwas Größerem zeugt, als wir selbst es sind. Die Hindus verwenden das Wort Prana, wenn sie vom Atem sprechen. Das kann zugleich Lebensenergie bedeuten, Leben, Geist oder sogar den Schöpfer bezeichnen. Wenn ein Yogi jene intensiven Atemübungen praktiziert, in welchen sich Hyperventilationstechniken und Atemanhalten auf komplexe Weise verbinden, tut er das im Bewusstsein, mit etwas Heiligem in Kontakt zu gehen, dem geistigen Prinzip des Lebens selbst nämlich, dessen physischer Ausdruck eben der Atem ist.

Pranayama

Es ist spannend, der Frage nachzugehen, warum die Yogis üben wie sie üben. Oft frage ich das in den Yogalehrer-ausbildungen, die ich begleiten darf. Kaum jemand kennt die Antwort darauf, weil die wenigsten Yogaübenden sich heutzutage tiefer mit der Atemarbeit beschäftigen, noch weniger mit der Philosophie. Meist konzentrieren sie sich auf die Körperpraktiken, die, das sei hier nur im Nebenbei erwähnt, überwiegend ein Kind moderner Zeit sind. In den alten Texten ist davon nicht sehr viel zu finden, dafür umso mehr über das Atmen. Pranayama heißt die Atemarbeit des Yoga, was so viel bedeutet wie das Einhegen (yama) des Atems (prana). Yama ist auch der Name für eine Hindu-Gottheit, den „Herrn des Todes“, genauer: den „Einheber“. Was hegt Yama ein? Das Leben selbst. Wenn wir sterben, so sagen die Hindus, kommen wir zu Yama und müssen ihm Rede und Antwort stehen: Er entscheidet danach, wie unsere Reise nach dem Leben weitergeht und über die Umstände unserer nächsten Inkarnation.

Weniger atmen

Doch zurück zum Einhegen des Atems: Was bedeutet das? Warum den Atem einhegen? Sollte es nicht vielmehr darum gehen, den Atem auszuweiten, ihn zu vertiefen, zu intensivieren, mit anderen Worten: so viel und tief zu atmen, wie nur möglich? In der Tat ist es das, was viele Studierende des Yoga zunächst vermuten. Kaum jemandem ist sich der Tatsache bewusst, dass Pranayama, die Atemarbeit des Hatha Yoga, das genaue Gegenteil sucht: immer weniger zu atmen und immer längere Atempausen zu machen. Dies geschieht aus einem bestimmten Grund und ist, legt man die energetische Philosophie des Yoga zugrunde, auch vollkommen logisch und konsistent.

Den menschlichen Energiekörper stellen Yogis sich, vereinfacht gesagt, in etwa so vor: Da gibt es zahllose Ströme oder Flüsse von Lebensenergie. Man nennt sie Nadis. In der traditionellen chinesischen Medizin sind sie uns als Meridiane bekannt. Die Tibeter nennen sie Tsa. Diese Energie verdichtet sich zu zahllosen Strukturen, die wir dann Chakras oder Räder nennen. Besonders auffällige Strukturen dieser Art werden entlang der Wirbelsäule beschrieben, die bekannten sieben Energiezentren des Yoga. Fürs Pranayama und das Ziel des Atmens jedoch spielen andere Strukturen eine noch größere Rolle, die so genannten Vayus oder „Winde“. Die Yogaphilosophie kennt zehn solcher Vayus, letztlich aber sind nur zwei davon zentral, wenn man verstehen will, was Pranayama sucht: Sie heißen Prana-Vayu und Apana-Vayu.

Prana-Vayu

Prana-Vayu nennt man jene Kraft, die es uns ermöglicht, etwas aufzunehmen, sei dies nun Nahrung, Luft oder Informationen. Prana-Vayu also ist die Kraft, die uns einatmen lässt. Sein Wirkungsbereich liegt im Brustkorb und die natürliche Wirkungsrichtung zeigt nach oben: Mit jeder Einatmung wächst der Oberkörper in die Höhe, weitet sich. Apana-Vayu ist das Gegenprinzip hierzu, es steht für die Ausatmung, das ausscheidende Prinzip also, und wirkt nach unten. Das Ziel der Atemarbeit im Yoga richtet sich letztlich einzig und allein auf die Manipulation dieser beiden Kräfte, die man auch Ha (Sonne) und Tha (Mond) nennt – eben jene zwei Ideen, denen der Hatha Yoga seinen Namen verdankt. Die entscheidende Manipulation findet im Moment des Atemanhalts statt, den man Kumbhaka nennt (Kumbha = Gefäß): Tief in den Brustraum atmet der Yogi nach sorgfältiger Vorbereitung ein. Dann aktiviert er seine Muskulatur im Beckenboden und zieht den Bauch ein wenig nach innen, um den Druck zu erhöhen. Am Ende der



Einatmung schließlich, wenn das Gefäß (oder der Krug, wie Jesus den Körper einmal nannte) gefüllt ist mit Prana, senkt der Übende den Kopf, so dass das Kinn sich in Richtung Brustbein bewegt. Dann ist Atemstille. In diesem Moment liegt der Höhepunkt nicht nur der Atempraxis, sondern der ganze Weg des Hatha Yoga findet darin seinen Kulminationspunkt, an dem Folgendes geschieht:

Apana-Vayu

Die Aktivierung des Beckenbodens will Apana-Vayu, die Kraft des Ausatems, daran hindern, nach unten zu fließen, so dass Apana seine Bewegungsrichtung umkehrt. Und Prana-Vayu, das natürlicherweise nach oben strebt, wird durch das Senken des Kopfes nach unten umgelenkt. Mit anderen Worten: Beide Vayus kehren ihre Bewegungsrichtung um, strömen nun nicht mehr auseinander, sondern fließen zueinander. Was geschieht mit der



Bewegung, wenn zwei gleich große Kräfte einander begegnen? Stillstand. Keine Bewegung. Nichts fließt mehr. Der Fluss der Lebensenergie kommt zum Erliegen. Prana im Stillstand. Wo Prana still ist, so sagen uns die alten Schriften, da ist auch der Geist still. Und der stille Geist – *chitta vritti nirodha* – ist die Definition jenes Zustands, den man Yoga nennt. So überraschend. Und doch so zwingend logisch im Rahmen der energetischen Vorstellungen des Hatha Yoga!

Eine intensive Pranayama-Praxis verwendet mehr Zeit auf das Ruhen des Atems als auf dessen Bewegung. Pranayama also ist nicht Atmen, sondern Nicht-Atmen. Übrigens erwähnen die Hatha-Yoga-Schriften, wenn sie vom Pranayama sprechen, meist das Wort Kumbhaka, also Atemanhalt. „Diesen Atemanhalt übe so, jenen übe so“ usw. Die meisten westlichen Yogaübenden denken an das Gegenteil, ans Viel-Atmen. Tatsächlich jedoch will der Yogi im Moment des Kumbhaka den grundlegendsten Aspekt seiner physischen Existenz loslassen, den Körper transzendieren. Es ist fast wie ein

Sterben vor dem Sterben, das Ziel aller Mystik, um die Unsterblichkeit des eigenen Wesens zu erfahren – dem Tod noch im Leben so nahe kommen, dass man erkennt, dass er nur eine Illusion ist.

Atemlosigkeit

Hier ist nicht der Raum, um über die Vorteile des reduzierten Atmens auch noch aus physiologischer Sicht zu sprechen (vielleicht ja einmal bei anderer Gelegenheit in diesem Magazin). Doch soviel noch dazu: So wenig es gesund ist, soviel zu essen oder zu trinken, wie möglich, so wenig hilfreich ist es auch, so viel zu atmen wie möglich. Das Gegenteil ist richtig. Die chronische Hyperventilation ist ein Zeichen der Menschen unserer Zeit. Wir sprechen



ja gerne von der Atemlosigkeit, wenn wir die Hektik und den Stress des modernen Alltagslebens meinen. Die wissenschaftliche Wahrheit aber ist, dass fast alle Menschen dauernd zu viel atmen, ein Phänomen das schwerwiegende Konsequenzen zeitigt, ist es doch die Wurzel zahlreicher chronischer Erkrankungen.

Die alten Yogis wussten freilich noch nichts von diesen physiologischen Zusammenhängen. Sie spürten schlicht, was gesund und hilfreich war für sie. Alles Zuviel ist schädlich, ganz egal, worum es sich dabei handelt. Immer mehr haben zu wollen (Geld, Einfluss, Essen, Luft) ist ein weiteres Zeichen unserer Zeit: Gier.



Ich möchte gerne mit einem Wort der alten Essener schließen, die von den Griechen Therapeutae, Heiler, genannt wurden. Die Essener sagten:

„Im Moment zwischen Ein- und Ausatmung liegt das Große Geheimnis verborgen.“

Mögen wir einst alle dies große Geheimnis entdecken. Der Atem kann ein Weg sein – ein Weg, der eine lebenslange Faszination auszuüben vermag.



Dr. Ralph Skuban
KYA Kaivalya Yoga Akademie
Wiesenstr. 15
D-83873 Bichl
www.kaivalya-yoga.de

