

Abtauchen in nächster Nähe

C. Hurni

Tauchen ist in gewissen Kreisen hoch im Kurs. Teure Reisen werden gebucht und weit wird geflogen, um dann tief im Blau abzutauchen und «in» zu sein. «In the Sea.» Unbekannte Wasser werden gesucht und mit Wonne ausgekundschaftet. Jedes Meer ist eine Welt für sich, ein Paradies für sich, voller Geheimnisse und unbekanntem Leben. Entdeckungsreisen, auf welchen selbst die Zeit zeitweise vergessen werden kann. Doch, muss dafür soweit gereist werden?

Auf meinen zahlreichen Reisen hätte ich mehrmals die Gelegenheit zu tauchen gehabt. Doch ich bin eine eher ängstliche Person. Mir war manchmal schon Schnorcheln zu viel ... Immerhin, da, wo ich schnorchelte, gab's beispielsweise hässliche Moränen oder kleine Haifische und viele unbekannte «Ungeheuer». Ohne Zeitgefühl und Orientierung ins tiefe Wasser zu gucken, umgeben von allen möglichen nicht abschätzbaren Gefahren, war noch nie mein Ding. Hin und wieder Abtauchen – wenn auch im übertragenen Sinn – leiste ich mir hingegen seit ungefähr zwei Jahren einmal in der Woche. Ein ganz besonderer Tauchgenuss. Er bringt tiefe Entspannung und das ist Abtauchen pur! Abtauchen in meinen inneren Ozean, in teilweise noch unerforschtes Terrain, wo es erstaunlich viel zu entdecken gibt.



Korrespondenz:
Charlotte Hurni
Forchstrasse 251
CH-8032 Zürich

Immer wieder werde ich gefragt, was Atemtherapie sei, was da genau gemacht werde, ob ich als Behandelte aktiv oder passiv sei oder für wen sich diese Therapieform eigne. Meine Atemtherapeutin, Salome Weiss, schreibt dazu:

«Sinnvoll ist Atemtherapie für alle, die einmal ausprobieren wollen, wie einem das Besinnen auf den Atem bekommt. Richtiges Atmen bedeutet, dass die Atemräume im Körper durch Atembewegung gefüllt werden. Es gilt drei solche Räume zu «bewohnen»:

- Den unteren Atemraum, der Becken und Bauch umfasst. Hier sorgt die Atembewegung für Vitalität und ein Gefühl der Bodenständigkeit.
- Den mittleren Atemraum, der vom Nabel bis zum Brustbein reicht. Er ist zuständig für das Lebensgefühl und die Stimmungen.
- Den oberen Atemraum, zu dem Brust, Schultern und Kopf zählen. In diesem Bereich fördert die Atembewegung Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung.»

Für mich ist das bewusste Atmen Neuland. Eigentlich glaubte ich immer, dass ich für den Atem gar nichts zu tun brauche. Atmen geschieht automatisch – wenigstens Atmen ... Das sehe ich inzwischen anders. Ich glaube, meinen Atem sehr lange vernachlässigt und ignoriert zu haben. Dabei ist er Lebenselixier und mit bewusstem und aufmerksamem Aus- und Einatmen kann ich meinen Allgemeinzustand beeinflussen.

Mein Atem hat sich im Laufe der Therapie ganz klar verändert. Ich atmete früher – bedingt durch Stress oder was auch immer – fast nur im oberen Bereich des Brustkastens. Auch meine Stimme war heller. Seit der regelmässigen Atemtherapie geht mein Atem tiefer. Ich spüre mein Inneres vermehrt als Raum. Ausserdem habe ich nun ein neues «Werkzeug» zur Verfügung, wenn ich mich beispielsweise beruhigen möchte, denn Stresssituationen gibt es noch immer genug. Für diese Situationen hat mir meine Therapeutin einfache Übungen gezeigt, die ich sehr gut alleine anwenden kann. Ich drücke beispielsweise die Fingerkuppen aufeinander oder spreche vor dem Einschlafen häufig ein «U». Damit kann ich mich so was wie «hinunterfahren».

Während ich jeweils entspannt auf der Behandlungsliege liege und den Atem verfolge, machen sich meist ganz neue Kräfte und Ideen breit. Der ganze Körper füllt sich mit neuem Leben. Atemtherapie ist für mich ein bisschen wie «Auftanken» an der inneren Tanksäule, die mit Hilfe von Atemspielen angezapft werden kann. «Moscht hole.»

Manchmal summt mir Frau Weiss eine indische Melodie vor oder wir sprechen zusammen Laute. Es gibt Übungen, bei welchen ich aktiv bin und andere, bei welchen ich passiv aktiv bin. Meistens liege ich, aber wir haben auch schon Übungen im Stehen oder im Sitzen gemacht. Die Therapeutin behandelt mich mit allen möglichen Techniken und Griffen von Kopf bis Fuss. Entweder massiert sie mich ganz sanft oder sie bringt meine Gelenke in bestimmte Positionen (was mich jeweils an die Feldenkrais-Therapie erin-



ner), legt ihre Hände mit mehr oder weniger Druck auf eine Körperstelle usw. Da ist zum Beispiel der sogenannte «Hundegriff», den mag ich besonders gern. Frau Weiss klemmt bei dieser Übung Fleisch zwischen ihre Finger – zum Beispiel seitlich bei der Taille – und ich versuche beim Einatmen mein Fleisch aus ihrem Griff zu «befreien». Ich atme also im Grunde mein Fleisch frei und lenke somit meinen Atem ganz bewusst an eine heikle Stelle. Kieferübungen sind bei mir sehr wichtig. Indem ich meinen Kiefer verschiebe, löse ich spontanes, tiefes Gähnen aus. Gähnen ist nicht einfach Sauerstoffmangel wie mir das seit Kindstagen gesagt wurde. Gähnen bringt tiefe Entspannung und lockert, und dieses Gähnen provozieren zu können, amüsiert mich überdies. Die Therapeutin lenkt also mit allen möglichen Methoden meinen Atem gezielt in diejenigen Körperregionen, zu welchen ich erschweren oder keinen Zugang habe. Gemäss Erfahrung von Frau Weiss, bleibt der Atem bei vielen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes irgendwo stecken und der Atemfluss ist gestört. Mit der Atemtherapie wird versucht, mehr Bewegung in den Atem zu bekommen.

Es ist interessant festzustellen, dass die «Hundegriff-Übung» nicht auf beiden Körperseiten gleich gut zu bewerkstelligen ist. Meine rechte Seite beispielsweise schmerzt mich immerzu. Diese Seite spüre ich, nehme ich wahr, wenn auch auf unangenehme Art und Weise. Meine linke Seite hingegen fühlt sich wie «tot» an und ich komme mit meinem Atem da auch nur ganz schwer hin. Vor lauter Spüren der schmerzenden Seite vernachlässige ich die andere. Die Therapie macht mich auf solche «vergessene» Bereiche aufmerksam und stimuliert meine Wahrnehmung auf allen Ebenen. Während der Behandlung spüre ich meine Schmerzen viel schwächer. Wahrscheinlich, weil meine Aufmerksamkeit dann nicht nur dort verweilt und auch durch die grosse Entspannung.

Beobachten, Verwöhnen-, Treiben-, Geschehen- und Atmenlassen. «Automatisch» atmen, aber be-

wusst. Wahrnehmen, wie die bereits behandelte Seite spürbar und lebendig wird, während die unbehandelte ein Niemandsland ist. Das finde ich immer wieder aufs neue spannend. Mein Körper wird mir richtig zugänglich, zu meinem bewohnten Reich, in welchem ich mich gut aufgehoben fühle. In dieser Wohlgekeit und Entspannung können die Gedanken getrost in mein Innerstes abtauchen, tief hinunter in mein Unterwasserparadies. Ich bemerke, wie mein innerer Raum sich während und mit der Therapie vergrössert oder dass sich die «inneren Farben» verändern. Die Therapie macht mich manchmal «kunterbunt» und fröhlich. Aus der zeitweiligen inneren Unruhe wird innere Ruhe oder aus Schwere wird Leichtigkeit. Dieses bewusste Atmen hat auch etwas Versöhnendes, Klärendes.

Wellenreiten auf den Wellen des Atems. Tauchen in den Tiefen der Seele ohne Angst vor den Piraten der Tagträume und dem eigenen inneren Ungeheuer. Tauchgänge in nächster Nähe, die sich lohnen, an Erfahrung reicher machen und erst noch von der Krankenkasse übernommen werden. Gibt es da noch Grund, ans rote Meer oder auf die Malediven zu fahren?

