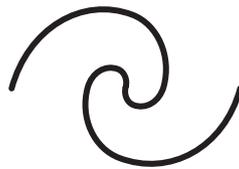


# **AtemWeisheiten**

gesammelt und herausgegeben von Leo Nauer



**52 WochenGedanken zur AtemMeditation**

*Die Meditation entfaltet durch den Atem systematisch die ganze Psyche des Menschen,  
stellt den Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Unbewusstem her,  
hebt die Inhalte des Letzteren ins Licht des Ersteren  
und gestaltet eine neue ganzheitliche Persönlichkeit,  
die mit allem in sich, in den Menschen  
und dem Kosmos verbunden sind.*

*Erwin Rousselle*

Im Westen gilt Meditation als eine Entspannungsmethode, wird aber auch als eine Heil- und Therapiemethode gepflegt. In den Weltbildern des Ostens ist Meditation ein religiöser Heilsweg, der zur Erlösung, Erleuchtung und Befreiung führt.

Trotz vielfältiger Welt- und Menschenbilder der verschiedenen Kulturen gibt es gemeinsame Grundgedanken der Meditation. Das Meditieren lässt den Geist des Menschen wach werden, bewirkt gedankliche Ruhe und das Erleben, in der Fülle zu innerer Stille oder Leere zu gelangen. Meditation benennt ein Seinsverhältnis, das passiv und aktiv, nehmend und tuend zugleich ist und somit sich ergänzend verhält.

Das Meditieren am, mit dem und durch den Atem unterstützt den Menschen darin, ihn in ein Gleichgewicht zwischen einer passiven und aktiven Bezogenheit zur Welt und zu einem Verbundenheitsbewusstsein von Ich-Du-Wir zu bringen. Dadurch wird seine Lebendigkeit erfahrbar, sein Ichbewusstsein gestärkt und sein Selbstbewusstsein vertieft und letztlich der „ei-gene« Kern erschlossen.

Dieser Weg fördert und stärkt den Menschen für seine Aufgaben im Alltag für sich selbst und für die Mitwelt, um in ihnen schöpferisch und gestaltend sein zu können.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem steht dem Menschen unmittelbar und jederzeit zur Verfügung. Sie kann deshalb leicht in den Alltag integriert werden. Denn, erstlich wie auch letztlich kommt es darauf an, dass das Alltägliche im Leben erfüllt wird, bewegt durch das Leben, mit erschlossenen und wachen Sinnen.

Bei der Atemmeditation begleitet das Bewusstsein, ohne einzugreifen oder verändern zu wollen, den ein- und ausströmenden Atem. Das Bewusstsein wird zum Beobachter. Es sensibilisiert sich, indem es zunächst den Atem wahrnimmt, um daraufhin den Atem sich selbst zu überlassen. Es ist ein Tun im Nicht Tun, ein Üben ohne Übungen. Die Atemmeditation bewirkt Kongruenz im selbst ablaufenden Atemgeschehen. Dadurch wächst ein Vertrauen ins Wirken des Atems aus sich selbst, indem das Kopfbewusstsein nicht eingreift, sondern am Atemgeschehen teilhat. Wo die Empfindung ist, ist auch der Atem - wo der Atem ist, ist auch die Empfindung.

Die «ewige Gewissheit» ist jener Brunnen, der die Schöpfung aus dem Nichts ermöglicht, indem diese Gewissheit durch tägliches Üben am, mit dem und durch den Atem ins Bewusstsein verinnerlicht wird.

Atem und Worte stehen in Wechselwirkung zueinander und gehören unmittelbar zusammen. Sie sind Spiegel unserer Seele. Das Wort – durch die Stimme laut geworden- ist eine Regung der Seele. Es ist jener Atem der Schöpfung, in dem das Wort seinen Weg durch die Zeit geht und uns im wahrsten Sinn des Wortes unter die Haut gehen kann. Das Wort erhält Ton und Klang durch den Atem. Ohne den Atem bleibt das Wort unhörbar. Wort und Atem sind aufeinander bezogen.

*So finde ich mich ein  
zwischen gestern und morgen -  
jetzt.*

*Gedichte und Atem rücken näher, werden Heimat.  
Räume öffnen sich, geraten in Schwingung.  
Die Pause schenkt sich.  
Atemworte haben einen Mund gefunden.*

*Mica Claus*

Nicht mehr ich atme,  
sondern  
Es atmet.

*Julius Parow*



Das ist der höchste Weg,  
den jener geht,  
der seiner Sinne Tore fest verschliesst,  
sein Herz beherrscht  
und durch den Geistes-Atem  
der wechselnden Gedanken Meister wird.

*Bhagavad Gita*



Wenn es uns gelingt, Atem und Bewusstsein zu verbinden,  
sind wir der Lebensenergie verbunden.

Der Atem ist der Atem der Gnade Gottes  
und dieser Atem ist es,  
der die Seele zum Leben erweckt.

Solange die Seele nicht von Bewusstsein belebt ist,  
gleicht sie dem Vogel, der noch nicht flügge ist.

*Sufi-Weisheit*



So du zerstreut bist,  
lerne auf den Atem achten.

*Gautama Buddha*



Du sollst den Atem empfangen  
wie einen lieben Freund!  
Beim Atmen ist die Pause wichtig.  
In der Pause geschieht das Rechte.



Jeder Atemzug ist eine Perle von unschätzbarem Wert.  
Sei deshalb aufmerksam und hüte jeden Atemzug gut.  
Die Atemzüge sind gezählt.

*Sufi-Weisheit*



Die wahren Menschen  
holen den Atem von den  
Fersen herauf;  
die gewöhnlichen Menschen  
atmen nur mit der Kehle.

*Chung-Tzu*



Auf dem Weg nach innen,  
im Anschluss an den Atem,  
findet der Mensch wieder  
zu seinem Aller-Eigensten,  
zu seinem Wesen.

*Herta Richter*



Jedes Atemgespräch,  
das unsere Seele berührt,  
lässt uns an Tiefe gewinnen,  
es hinterlässt eine Spur,  
die nie verweht.

*Karin Bukatz*



Es ist und bleibt ein Glück,  
vielleicht das höchste,  
frei atmen zu können.

*Theodor Fontane*



Der Besitz eines Armen ist sein Atem.

*altägyptisches Sprichwort*



Die Seele atmet durch den Geist,  
der Geist atmet durch die Inspiration,  
und die ist das Atmen der Gottheit.

*Bettina von Arnim*



Am Anfang des Ausatemens steht das Sich-Loslassen,  
am Ende des Ausatemens steht das Sich-Niederlassens,  
in der Zeit zwischen dem Aus und Ein das Sich-Einswerdenlassen,  
und zum Einatem gehört dass das Sich-Neukommenlassen.

*Karlfried Graf Dürckheim*



Wie man mit Recht gesagt hat,  
das Wichtigste für den physischen Menschen sei die Luft,  
darin er lebe, weil er aus ihr mit jedem Atemzuge  
Gesundheit oder Nichtgesundheit schöpft.

*Theodor Fontane*



Ihr dürft nicht das Herz allzu sehr in den Atem legen,  
sondern müsst den Atemstrom zum Herzen führen;  
denn der geistige Atem kommt von Herzen.  
Sowie das Herz sich regt, entsteht Atemkraft.  
Die Atemkraft ist ursprünglich verwandelte Herztätigkeit.

Wenn das Herz fein ist, ist der Atem fein;  
denn jede Bewegung des Herzens wirkt Atemkraft.  
Wenn der Atem fein ist, ist das Herz fein;  
denn jede Bewegung der Atemkraft wirkt auf das Herz.  
Da man nicht auf das Herz direkt wirken kann,  
hält man sich an die Atemkraft als Handhabe.  
Das ist, was man Bewahrung der gesammelten Atemkraft nennt.

*Lü-Dsi*



Der Atem ist uns ohnehin überlegen,  
und wir tun gut daran,  
ihm die Führung zu übergeben.

*Herbert Fritsche*



Es atmet der Mensch –  
nicht das Zwerchfell, nicht die Lunge, nicht der Bauch!  
Es atmet der Mensch.

*Karlfried Graf Dürckheim*



Lauschen in den leisen Atem,  
endlich wieder Dir so nah,  
fehlt nichts mehr, worum wir baten,  
nur ein neuer Wunsch ist da:  
Möge mein Atemholen bitte  
Dich von deiner Last befreien,  
und was ich ausatmend Dir schicke,  
Zufriedenheit und Liebe sein.

*Wolfram Eicke*



Leise,  
wie ein hauchzartes Tuch  
legt sich das Glück über meine Seele.  
Durchscheinend die Schmerzen der Vergangenheit  
und doch  
wie von zärtlicher Hand bedeckt  
mit dem Atem  
DEINER Gegenwart

*Doris Reibert*



Es ist der Einatem, der dem Leben die Weite gibt.  
Es ist der Ausatem, der dem Leben die Tiefe gibt.  
Es ist die Atempause, die dem Leben die Ruhe gibt.  
Es ist die Ruhe, die dem Leben die Stille gibt.  
Es ist die Stille, in der das Leben keimt.  
Es ist der Keim, in dem der Odem wirkt.

*Leo Nauer*



Der Atem ist dynamische und rhythmische Verbindung  
zwischen der Innenwelt und der Aussenwelt,  
dem Bewussten und dem Unbewussten,  
zwischen den Menschen,  
den Verhaltensmustern der Vergangenheit,  
den Visionen der Zukunft,  
dem Handeln in der Gegenwart  
und zur Transzendenz.

*Edith Gross-Gstöhl*



Der Atem ist eine Leuchte des Herrn.  
Sie durchspäht alle Kammern des Leibes.

*Martin Luther*



Zahlreich sind die Religionen,  
ungezählt die Sekten,  
doch es gibt nur zwei Wege:  
Der eine sucht Erkenntnis,  
der andere Liebe.  
Und das Geheimnis der Liebe  
ist die Meisterschaft des Atems.

*C.M. Chen*



Kabir spricht:  
Sag mir, was ist Gott? Er ist der Atem innerhalb des Atems.  
Kabir spricht:  
Oh Freund, Gott ist der Atem allen Atems.

*Kabir*



Wie der tiefste See stille ist und stumm  
und wie das Firmament in seiner Erhabenheit  
stille ist und stumm,  
also ist stille und stumm der vom Atem erfüllte,  
an des Lebens Quell gestillte Mensch.

*Johannes L. Schmitt*



Atem ist eine verbindende Kraft.  
Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns,  
die Eindrücke von innen und aussen wandelbar zu machen.  
Sie verbindet den Menschen mit der Aussenwelt  
und das Aussen mit seiner Innenwelt.  
Atem ist Urbewegung und damit unmittelbares Leben.

*Ilse Middendorf*



Mein Tag soll immer vom Gebet getragen sein,  
das Gebet soll mein Atem sein.

*Papst Johannes XXIII*



Der Atem öffnet den Weg zur Seele, zu seinem sich Selbstsein.  
Der Atem schafft Begegnung, in der Wandlung geschehen kann.  
Der Atem durchwebt die Spiritualität mit dem Alltag,  
die Schöpfung mit dem Menschen und die Seele mit dem Körper.  
Im Atem erlöst der Mensch den in der Welt gebundenen Geist.  
Im Odem den in ihm selbst gebunden Geist.

*Leo Nauer*



Dreifach ist der Rhythmus des Lebens:  
Nehmend, gebend, selbstversunken.  
Einatmend nehme ich die Welt in mir auf.  
Ausatmend gebe der Welt ich mich hin.  
Leergeworden lebe ich mich selbst -  
Lebe entselbstet und öffne mich neu:  
Einatmend nehme ich die Welt in mir auf.  
Ausatmend gebe der Welt ich mich hin.  
Entleert erlebe ich die Fülle,  
entformt erfülle ich die Form.

*Lama Anagarika Govinda*



Der Atem ist das Eine.  
Wenn wir zu ihm zurückfinden,  
sind wir am Ausgangspunkt  
aller menschlichen Möglichkeiten.

*Johannes L. Schmitt*



In meinem Innern, im Raum meiner Ewigkeit.  
Wo mein Atem geboren wird,  
wo mein Geschick seine Bahn weht.  
Wo ich nicht war und nicht werde, wo *nur* ich bin.  
Dort drinnen, dort unten, dort oben, dort finde ich Frieden.  
Kein Leiden, kein Vergehen, nur Atem -  
göttlicher Wind steigt auf, zu meinem Herzen,  
in meine Seele; von dort, wo das Leben entsteht.



Der Atem fließt, der Atem strömt,  
mit Erd' und Himmel dich versöhnt.  
Er schenkt dir Energie und Kraft, damit du deine Wege schaffst.  
Sei mutig, packe freudig an, bleib' positiv und denk' daran:  
solang' der Atem-Rhythmus schwingt,  
dein Lebenswerk dir wohl gelingt.  
Nicht zaudern - es wagen, der Atem hilft tragen.



Mein Geist dürstet nach Taten  
mein Atem nach Freiheit.

*Friedrich Schiller*



Im Einatem ankommen,  
im Ausatem ankommen,  
Ausruhen in der Unendlichkeit,  
das ist der Dreierhythmus des Atems.  
Einströmen aus allem,  
Ausströmen zu allem,  
Lauschen mit allem,  
das ist der Rhythmus unserer ureigensten Natur.

*Dieter Mittelsten Scheid*



Das Wesen des Atems ist Wandlung.  
Einatem, Ausatem, Pause.  
Eines gibt das andere.  
Nirgendwo kann ich verweilen.  
Immer gilt es, sich neu auf den Weg zu machen.

*Ulla Lorenz*



Vier Gnaden erfahren wir als Atemgaben.  
Im Einatmen das Empfangen der Kraft,  
im Halten das Aufgefülltsein,  
im Ausatmen das Durchströmt- und Durchlebtwerden  
und in der Atemstille nach dem Aus,  
das tiefe Schweigen in der Ruhe.

*Alice Schaarschuch*



Der Atem gehört nicht zu uns,  
noch gehört er uns.  
Der Atem ist nicht in uns,  
sondern wir sind Atem.

*Thorwald Dethlefsen*



Atem  
Jeder Atemzug  
ein wenig mehr ICH.  
Jeder Atemzug  
ein wenig mehr SELBST.  
Jeder Atemzug  
ein wenig mehr ATEM,  
um meinen Gedanken nachzueilen.  
Ich bin ausser Atem.

*Mouche*



Im Atem ist der Odem erfahrbar.  
Im Odem wirkt die Dynamik der göttlichen Kraft.  
Durch das Erschliessen des Odems werden  
die Begabungen in der Person offenbar  
und stehen uns bewusst zur Verfügung.  
Das, was unsere Aufgabe im Schöpfungsplan ist,  
kann zum Ausdruck kommen.

*Margrith Schneider*



Der erste Atemzug schliesset,  
gleich dem letzten,  
eine alte Welt mit einer neuen zu.

*Jean Paul*



Der Mensch empfindet den Druck des Unendlichen,  
weil in jeder einzelnen Wahrnehmung des Endlichen  
der Atem des Unendlichen zu spüren ist.

*Friedrich Max Müller*



Senke dich im Atem in die Tiefe deines Leibes,  
dann kommst du auf deinen schöpferischen Grund  
und dann bist du beim Schöpfer.

*Cornelis Veening*



Denn was heisst Sterben anderes,  
als nackt im Wind zu stehen  
und in der Sonne zu schmelzen!

Und was heisst nicht mehr zu atmen anderes,  
als den Atem von seinen rastlosen Gezeiten zu befreien,  
damit er emporsteigt und sich entfaltet  
und ungehindert Gott suchen kann?

*Khalil Gibran*



Mit dem ersten Atemzug begegne ich der Welt.  
Einatmend weite ich den Raum.  
Ausatmend fülle ich den Raum.  
Im rhythmischen Ein und Aus belebe ich den Raum.  
Mit dem letzten Atemzug verabschiede ich mich von der Welt.

*Doris Anker*



Ein wenig Pranayama genügt schon,  
z.B. den Atem beobachten:  
Damit wird der Geist  
von anderen Tätigkeiten abgezogen  
und auf die Beobachtung  
des Atems festgelegt.  
Das bringt den Atem unter Kontrolle  
und damit auch den Geist.

*Ramana Maharshi*



Der Atem ist das schwingende Band  
zwischen Körper, Seele und Geist.

*Romano Guardini*



Atem fürwahr ist noch wichtiger als Hoffnung;  
denn wie die Speichen eines Rades eingefügt sind in die Nabe,  
so ist in den lebendigen Atem alles eingefügt.  
Das Leben geht vonstatten durch den Atem,  
der Atem gibt das Leben,  
gibt es, um zu leben.

*Upanishaden*



Die spirituelle Dimension des Atems entsteht,  
wenn dieser bewusst  
als mit der Seele wahrgenommen wird.

*Tonie Braunschweig*



Das Aufatmen des göttlichen Geistes ist Schöpfen, Erzeugen;  
das Senken des göttlichen Atems  
ist Gebären und Ernähren des Geistes,  
so erzeugt, gebärt und ernährt sich das Göttliche im Geist;  
so durch den Geist in der Seele,  
so durch die Seele in dem Leib.  
Der Leib ist die Kunst, sie ist die sinnliche Natur,  
ins Leben des Geistes erzeugt.

*Bettina von Arnim*



Das Erste, was der Mensch zu lernen hat, ist Atmen.  
Die Atmung steht am Anfang und am Ende des Lebens.  
Mit dem ersten Atemzug erblicken wir das Licht der Welt,  
mit dem letzten hauchen wir das Leben aus.

*Gautama Buddha*



Liebe lebt,  
wo der Atem waltet.  
Liebe pulst im Atem.  
Wer atmet, lebt und liebt.

*Johannes L. Schmitt*



Hauche mich an,  
Atem Gottes.  
Erfülle mich erneut mit Leben,  
damit ich lieben kann, was du liebst,  
und tue, was du würdest.  
Hauche mich an,  
Atem Gottes,  
bis mein Herz rein ist,  
bis ich mit dir einen Willen habe,  
um zu handeln und zu ertragen.  
Hauche mich an,  
Atem Gottes,  
bis ich gänzlich dein bin,  
bis all der irdische Teil von mir  
mit deinem göttlichen Feuer glüht.

*Edwin Hatch*



Das vorliegende Büchlein wurde zusammengestellt und herausgegeben von Leo Nauer, für die Gestaltung war Hansheiri Haas verantwortlich.

© 2007 Leo Nauer

Von Leo Nauer ist ausserdem erschienen:

**„Atem-Wege Wege der Atemarbeit“**

**Einblicke in die Arbeit am, mit dem und durch den Atem**

339 Seiten, Fr. 45.-, Sunnehus-Reihe Nr. 5, ISBN 3-9522526-3-8

Der Atem ist der rote Faden, der im Lebensgewebe eingewoben ist. Er verbindet Lebensgeschichte und Lebensebenen mit den Lebensdimensionen des menschlichen Daseins. Im Atem begegnen sich Körper, Seele und Geist und bringen sich durch ihn zum Ausdruck. Im Atem wird die vollkommene und sich stets wandelnde Einheit von Werden und Vergehen erfahrbar. Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem bewirkt allgemein Entspannung und eine Befindlichkeit des Ausgleiches. Sie erschliesst zudem die Möglichkeit, seelische Zusammenhänge zu verstehen, sich selbst zu erfahren, und die zur Verfügung stehenden Ressourcen zu erkennen und zur Entfaltung zu bringen. Über Empfindungen und Bewusstwerdung von Gefühlen und Gedanken wird die Lebensgeschichte durchlässig und in der Ruhe wie auch in der Bewegung erlebbar. Begrenzungen werden erfahrbar und können erweitert werden. In ihnen entfaltet sich durch das Bewirkende im Atem das sich schöpferisch gestaltende und das sich wandelnde Leben. Und wäre unser Bewusstsein bereits wacher, würde ein gelebtes und nicht ein gemachtes Leben beginnen, aufbauend auf dem, was schon geworden ist und was noch werden darf.

Dieses Buch richtet sich gleichermaßen an Menschen mit einem fachlichen, wie auch persönlichen Interesse an den Wegen des Atems. Die einzelnen Kapitel vermitteln einen perspektiven- und abwechslungsreichen Einblick in den Reichtum der Atemarbeit, der die Leserin und den Leser zum Staunen bringen kann über die innere Weisheit, die uns durch unsere Atemerfahrung zufließt, ohne dass wir sie je ganz verstehen können.

Weitere Möglichkeiten für die Atempflege:

**Atemtage in St. Gallen**

«Der Atem - Spiegel deiner Werdung»

**Erlebnisorientierte Atem- und Empfindungsarbeit**

Termine für Gruppen- und Einzelstunden nach Vereinbarung

**Praxis für Atemheilkunde**

Barbara und Leo Nauer

Klosterweidlistrasse 23

9010 St.Gallen

leo.nauer@freesurf.ch

