

Steffen Hartmann

Meditation und Atmung

Phänomene einer spirituellen Physiologie

Redewendungen wie »Da bleibt mir grad die Luft weg« oder »Jetzt erst mal tief Luft holen« verweisen auf die unmittelbare Wechselwirkung zwischen dem seelischen Erleben des Menschen und seiner Atmung. Es ist recht einfach zu beobachten, wie mich Freude anders atmen lässt als beispielsweise Angst oder Anspannung anders als Entspannung. Mein seelisches Erleben findet einen direkten Ausdruck in meiner jeweiligen Atmung.

Schon etwas subtiler ist die Beobachtung, dass mich die Gegenwart verschiedener Menschen verschieden atmen lässt. Es gibt Menschen, deren Gegenwart auf mich so wohligh wirkt, dass ich frei und unbeschwert ein- und ausatme. Bei anderen kann es passieren, dass mein Atem unwillkürlich stockt und gehemmt ist. Diese Atem-Reaktionen sind nicht in eins zu setzen mit Sympathie und Antipathie. Auch ein mir sympathischer Mensch kann eine Atemstockung bewirken (z.B. beim Verlieben). Ist das Interesse am eigenen Atem-Leben im angedeuteten Sinne einmal erwacht, entsteht hier ein weites Feld von Fragen und Beobachtungen.

Es stellt sich die Grundfrage, ob meine Atmungsqualität sich nur reaktiv bildet oder ob es auch Wege gibt, auf denen ich die Qualität meiner Atmung selbst bestimmen kann. Ich denke hierbei gar nicht in erster Linie an eine Atemtherapie oder Atemjoga. Diese beruhen ja schon auf einem wirklichen Wissen um gesunde Atmungsvorgänge. Ein solches Wissen könnte ich aber auch nur von außen, vermittelt durch einen Lehrer oder Therapeuten, also letztlich reaktiv aufnehmen.

Veränderung der Atmung durch Meditation

Durch Konzentrationsübungen und einen meditativen Umgang mit dem eigenen Denken¹ kann eine Entwicklungsstufe erreicht werden, auf der Folgendes eintritt: Ich bemerke, dass während des Meditierens mein Atem sich verlangsamt, das Bedürfnis zu atmen abnimmt, ja richtig gehend Atempausen entstehen. Wenn das Meditieren rein von selbst gewählten und gesetzten Gedanken und Gedankenbildern ausgeht, wird ein solches Erlebnis in keiner Weise bewusst angestrebt. Es tritt irgendwann

¹ Vgl. meinen Aufsatz *Schulung des Denkens*, in DIE DREI, Nr. 12/2005.

»von alleine« auf. Sein Auftreten muss allerdings wahrgenommen und nicht bloß als unwesentlich, »nicht zur Sache gehörig«, beiseite geschoben werden.

Lasse ich mich unbefangen auf die Beobachtung der Wechselwirkung von Gedankenmeditation und Atmung ein, werden weitere Zusammenhänge deutlich. Während das Atmen *vor* der Meditation »normal« ist, erfährt es *während* des Meditierens eine Verlangsamung und Vertiefung; *nach* der Meditation ist es frischer, mich belebend und kräftigend. Diese Veränderung der Atmung ist insgesamt ein recht subtiler Vorgang und nicht mit Atemübungen zu vergleichen, die *direkt* beim Atem ansetzen.

Bei solchen Atemübungen wird der Atem durch physische Vorgänge und Muskelbewegungen gesteuert. Diese Steuerung des Atems kann das physische und seelische Wohlbefinden steigern. Der Ansatz liegt hier aber bei einem physischen Ergreifen der Luft. Bei der geschilderten Wirkung des Meditierens auf die Atmung liegt der Ansatz rein im meditierenden Bewusstsein und seinen geistigen Bewegungen. Bleibt die eigene geistige Tätigkeit nicht im bloß Abstrakten stecken, zeitigt sie reale Wirkungen in der leiblichen Organisation, von denen die Beeinflussung der Atemvorgänge eine ganz besondere ist.

In meinem Aufsatz »Der Leib als Kunstwerk der Seele«² habe ich darauf aufmerksam gemacht, dass im Neuen Testament der Heilige Geist auch als Wind begriffen wurde. Das verweist darauf, dass in den Jahrhunderten um den Beginn unserer Zeitrechnung das Erleben des Geistes noch mit Luftqualitäten verbunden war – ein Zusammenhang, der heute auf neue Weise durch meditative Anstrengung individuell bewusst werden kann.

Der aristotelische Begriff des *Pneumas* ist an dieser Stelle interessant, da Aristoteles wohl der erste Mensch war, der die physiologischen Atmungsvorgänge und ihren Zusammenhang mit dem Sprechen aus einer wissenschaftlichen Haltung heraus erforscht hat. In dem folgenden Zitat aus dem zweiten Buch »Über die Seele« entwickelt Aristoteles eine Anschauung der Verbindung und Korrelation von Luft, Atmung, Luftröhre und Kehlkopf sowie Stimme, Sprache und Geist. »Die Natur verwendet nämlich die eingeatmete Luft (das *Pneuma*; S.H.) zu zwei Aufgaben ... So verwendet sie den Atem für die innere Wärme als etwas Notwendiges ... und für die Stimme um des Wohlergehens willen. Organ für die Atmung ist die Kehle, und dieser Teil ist um der Lunge willen da. Durch diesen Teil haben die Land-

Aristoteles und das Pneuma

2 IN DIE DREI, Nr. 3/ 2006.

3 Aristoteles: *Über die Seele*, Felix Meiner Verlag, Hamburg 1995, S. 51.

tiere sehr viel mehr Wärme als die anderen. Der Atmung bedarf aber auch die Gegend um das Herz in erster Linie. Deshalb muss mittels des Einatmens die Luft ins Innere eintreten. Daher ist Stimme das Anschlagen der eingeatmeten Luft an die sogenannte Luftröhre, das durch die diesen Teilen inwohnende Seele bewirkt wird. Nicht jeder Ton eines Lebewesens ist nämlich Stimme, wie wir sagten – man kann ja auch mit der Zunge und wie die Hustenden einen Ton erzeugen – , sondern das Anschlagen muss beseelt sein und mit einer gewissen Vorstellung begabt; denn die Stimme ist ein bedeutungsvoller Ton (Laut) und nicht der Ton der eingeatmeten Luft wie das Husten, sondern mit dieser schlägt (das Beseelte) die Luft in der Luftröhre gegen diese. Ein Anzeichen hierfür ist dies, dass man keine Stimme hervorbringt, wenn man Luft ein- oder ausatmet, sondern wenn man sie anhält. Der sie Anhaltende bringt nämlich mit ihr die (Stimm-)Bewegung hervor. Klar ist nun auch, warum die Fische ohne Stimme sind; denn sie haben keine Luftröhre, und diesen Körperteil haben sie nicht, weil sie die Luft nicht einziehen und nicht einatmen.«³

Zunächst unterscheidet Aristoteles zwischen zwei Aufgaben der eingeatmeten Luft: Erstens ist die Luft für die Lebensprozesse notwendig, insbesondere die innere Wärme des Lebewesens. Dies trifft auf den Menschen und auch auf die »Landtiere« zu. Die zweite, darüber hinaus gehende Aufgabe der Atemluft betrifft die stimmliche Äußerung. Aristoteles betont sodann den engen Zusammenhang von Atmung und Herztätigkeit: Die Gegend um das Herz bedarf in erster Linie der Atmung, als Stimulation des Blutkreislaufes und Versorgung des Organismus mit Sauerstoff. Die zentrale Aussage in Bezug auf die Stimme lautet dann: »Daher ist Stimme das Anschlagen der eingeatmeten Luft an die sogenannte Luftröhre, das durch die diesen Teilen inwohnende Seele bewirkt wird.«

Das Ein- und Ausatmen ist ein reiner Lebensvorgang. Die stimmliche Äußerung als »Anschlagen der eingeatmeten Luft an die sogenannte Luftröhre« setzt eine Unterbrechung dieses Lebensvorganges voraus – das Anhalten der Luft. Schon in diesem Anhalten der Luft ist der Geist des Menschen intentional wirksam, der eine »gewisse Vorstellung« und damit verbunden einen »bedeutungsvollen Ton« äußern will. Das unwillkürliche Anschlagen der Luft an die Luftröhre – wie zum Beispiel beim Husten – ist dagegen eine geistlose Lebensäußerung.

Interessant scheint an dieser Stelle zu bemerken, dass das Ein-

greifen des Geistes, der intendierten »gewissen Vorstellung«, in den Stimmapparat eine Unterbrechung der reinen Lebensvorgänge mit sich bringt – das Anhalten der Luft –, ja nötig macht. Das Sprechen ist also vom Atemstrom her gesehen zunächst ein Stauungsvorgang. Diese Stauung und die folgende wortspezifische Luftverwirbelung werden durch die Konsonanten und Vokale der Sprache ausgestaltet, unsichtbar in die Luft plastiziert.⁴ Das Ergebnis ist tönende und vernehmbare Sprache. Diesem Sprachprozess vorgelagert ist die »gewisse Vorstellung«, der gedankliche Sinn der Aussage, der im Denken gefasst wird und dann im Sprechvorgang wirksam ist.

An diesen Phänomenen wird deutlich, dass Denken und Sprechen sowie mitgeteilte Vorstellung und wortspezifische Luftverwirbelung interagieren. Sprache zeigt sich als abhängig von Luft und Atmung (Fische haben keine Sprache), und das Denken greift intentional in den Luftzusammenhang des Atmens und Sprechens ein. Meine These lautet nun: Durch eine Intensivierung und meditative Verwandlung des Denkens wird es möglich, die physiologischen Atmungsvorgänge, die im Zusammenhang mit dem Denken stehen, deutlicher und konkreter zu beobachten. Meine Beobachtungen gehen (wie oben bereits angedeutet) dahin, dass ein oberflächliches Denken, ein inhaltlich flaches Denken auch zu einer flachen Atmung führt, während ein vertieftes und willentlich geführtes Denken eine tiefe Atmung bewirkt. Die Konsequenzen dieses Zusammenhangs sind unabsehbar, da sowohl Atmen als auch Denken von uns ständig ausgeführt werden. *Wie ich denke* hat also nicht nur eine Bedeutung und Wirkung für mein Bewusstsein und meine Erkenntnisbildung, sondern auch für meine Atmung und die mit ihr verbundenen Vorgänge des Sprechens und Singens. Der schon angesprochene Zusammenhang von Atmung und Herzfähigkeit legt darüber hinaus nahe, dass die Qualität des Ein- und Ausatmens bis in die Blutqualität und den Organaufbau des Organismus hinein sich auswirkt.

Im vierten Vortrag des Zyklus »Eine okkulte Physiologie« von 1911 beschreibt Rudolf Steiner die Doppelnatur des menschlichen Blutes. Einerseits nimmt das Blut dasjenige auf, was dem Organismus durch die Nahrung zugeführt wird und was durch die inneren Organe Leber, Galle und Milz so aufgeschlossen und umgewandelt wird, dass die Nahrungsmittel den Körper aufbauen können und ihn nicht als bloße physische Fremdkörper

4 In dem Buch *Luftlautformen sichtbar gemacht. Sprache als plastische Gestaltung der Luft* von Johanna F. Zinke (Verlag Freies Geistesleben, 2001) finden sich zahlreiche Fotografien, die im Medium »ausgesprochenen« Rauchs diese Phänomene eindrücklich sichtbar machen.

Blut und Atmung