

# Zum tieferen Verständnis der Arbeitsweise Meine-Atempause

## Sinn der Symptome

### Mein Anliegen

Sowohl in der Praxis als auch in meinen Kursen sehe ich die Kraft und den Wert der Arbeit mit Meine-Atempause immer wieder aufs Neue bestätigt. Vielen Menschen gelingt es, sich ihrer Thematik bewusst zu werden, sich Verständnis zu schenken und schließlich zu sich zu kommen, den eigenen Raum einzunehmen und die weiteren Schritte des Lebens in Klarheit und Freude in Angriff zu nehmen.

Seit langem war es mir ein Anliegen, die hinter meiner Arbeit stehende Grundhaltung in einfacher und verständlicher Weise zu formulieren. Seit einem für mich sehr bemerkenswerten Kurs, den ich im Januar dieses Jahres in Chur gegeben habe, fügten sich viele lose Puzzleteile zu einem Ganzen zusammen, welche sich in den vergangenen Jahrzehnten angesammelt hatten.

Nun wurde mir zunehmend bewusst, weshalb ich mich so unaufhaltsam zur Entwicklung von Meine-Atempause hingezogen gefühlt habe. Im Folgenden will ich ein Modell formulieren, welches die eigentliche Wirkungsweise wie auch die tiefenpsychologischen Phänomene meiner Arbeitsweise greifbar und vermittelbar macht.

### Was schmerzt, muss weg

„Was schmerzt, muss weg!“ „Was stört, gehört ausgemerzt!“ „Schlechtes muss bekämpft werden!“ So kennen wir es von klein auf. So lernen wir es von früher Kindheit an. Und so leben wir unser Leben.

Symptome sind für uns in der Regel Hinweise und Zeichen für Krankheit, für eine Fehlfunktion. Symptome dienen uns also, überspitzt formuliert, im besten Falle dazu, aufzumerken und zu versuchen, einer Krankheitsursache auf die Schliche zu kommen, damit wir diese beheben können, um wieder normal zu funktionieren.

Traumatische Erlebnisse, also beispielsweise Ereignisse in unserem Leben, welche für uns verletzend oder auch ganz besonders beängstigend gewesen sind, möchten wir am liebsten ungeschehen machen. Wir wollen oder können nicht mehr daran denken, wollen diese Erlebnisse nicht wahrhaben, nicht für wahr nehmen. So verdrängen wir das, was wir als nicht gehörig, als uns nicht zugehörig empfinden.

## Wir verlassen uns selbst

Was geschehen ist, ist geschehen. Wir können das Erlebte nicht mehr rückgängig machen. So treten wir also die Flucht an. Wir beginnen, vor uns selbst wegzulaufen. Wir verlassen uns selbst. Wir spalten uns von uns selbst ab. Es ist, als würden wir versuchen, durch Schließen der Augen das, was uns plagt, zum Verschwinden zu bringen.

Tatsächlich bewirken wir damit jedoch etwas sehr Entscheidendes. Wir klammern einen Teil unseres bisherigen Lebens aus. Dadurch sind wir nicht mehr ganz und fühlen uns nicht mehr als Einheit. Wir haben jetzt nicht mehr die Möglichkeit, uns in unserer Ganzheit zu spüren. Wir haben uns selbst verlassen. Was zurück bleibt, ist Raum. Leerer Raum, den wir einmal eingenommen haben und den wir nun nicht mehr bewohnen.

„Ich bin nicht bei mir.“ „Ich habe das Gefühl, nicht ganz da zu sein.“ „Ich stehe neben mir.“ „Ich bin nicht ich selbst.“ „Es ist, als ob ich selbst nicht zu Hause bin.“ „Ich fühle mich nicht.“ „Ich existiere nicht.“

Diese und ähnliche Aussagen höre ich in den bald 20 Jahren meiner Arbeit als Arzt von vielen Menschen. In diesen Worten drückt sich so viel Leid und Einsamkeit aus.

Wir fühlen uns verloren und sind doch ständig von zahlreichen Einladungen und deutlichen Zeichen aufgerufen, uns zur Rückkehr zu uns selbst zu entschließen.

## Unbewohnte Räume

Sind wir in Gefahr, uns zu verlieren, erhalten wir umgehend Hinweise in Form von Symptomen. Wir besitzen ein inneres Leitsystem, ein wundervoll wirkendes Selbstheilungssystem, welches uns, wann immer nötig, um Aufmerksamkeit bittet.

Zum besseren Verständnis dieses Leitsystems ist es sinnvoll, sich nun vorerst einmal den leeren Räumen zuzuwenden, welche ich gerade etwas weiter oben angesprochen habe. Stellen wir uns diese einmal ganz konkret vor als regelrechte Löcher in unserem Selbst, in unserer Ganzheit, die wir sind. Wir haben diese Räume verlassen, da wir uns in bestimmten Bereichen unseres Selbst an unangenehme Ereignisse erinnert fühlen und meinen, diese meiden zu müssen. Nun sind diese Räume leer und unbewohnt.

Wo nichts ist, strömt etwas ein. Es kommt zu einem Ausgleich. Nachdem es in meiner Welt, so wie ich sie mir vorstelle, nichts Falsches gibt, sondern letztendlich immer nur Gutes der Schöpfung entspringen kann, werden nun also unsere Leerräume von wohlwollenden Energien oder Kräften bevölkert. Es steht natürlich jeder Person völlig frei, wie sie sich diese Energie versinnbildlichen mag. Es ist für

mich unerheblich, ob wir hier von psychischen Vorstellungen, physiologischen Phänomenen in Nerven-, Hormon- oder sonstigen Systemen oder von Engeln oder anderen hilfreichen Wesenheiten sprechen.

Für mich persönlich passt das Bild von Engeln, welches übrigens in wundervoller Weise den Ergebnissen meiner Arbeit entspricht. Wenn wir inne halten, still werden und in unseren Raum hinein hinhören, so wie dies bei der Ausübung von Meine-Atempause geschieht, dann stellen wir mit der Zeit fest, dass unsere Räume nur von wohlwollenden Energien gehütet werden. Dass unser eigentliches Ich, dem wir Schritt für Schritt immer deutlicher auf die Spur kommen, gütig und bedingungslos liebend ist.

## Die Aufgabe der hilfreichen Energien

Die Aufgabe dieser hilfreichen Wesen, ich will sie nun also „Engel“ nennen, ist es, unsere von uns verlassenen Räume zu hüten. Unsere Räume werden warm gehalten und gepflegt, es bleibt in uns hell und behaglich. Ein angenehmer Gedanke. Da wir uns ja selbst weniger Halt geben, wenn wir nicht mehr vollumfänglich bei uns sind, ist es von großer Bedeutung, wenn unsere Engel dafür sorgen, dass wir nicht kollabieren. So kümmern sie sich darum, dass wir als Gesamtheit bestehen bleiben. Auch wenn wir eine Vielzahl unserer Räume verlassen haben, so gelingt es unseren Engeln doch noch, uns beisammen zu halten, uns das Gefühl einer Einheit zu vermitteln.

Eine besondere Aufgabe unserer Engel besteht darin, uns wieder in unsere Räume zurück zu locken. Und hier kommen wir nun endlich wieder zu den Symptomen. Zum Wert der Symptome. Dem eigentlichen Sinn der Symptome. Unsere Engel stimulieren unseren Organismus oder auch unsere Umgebung zur Gestaltung von Symptomen.

Warum sollten sie so etwas Gemeinsames tun? Sind Symptome nicht etwas Falsches, ein Hinweis auf eine Funktionsstörung, ein Zeichen von Krankheit?

## Zum Verständnis der Symptome

Hier besteht ein tiefer und gewichtiger Irrtum im Verständnis von Symptomen. Ich sage dies mit großer Gewissheit, da ich in meiner Tätigkeit als Begleiter von so vielen Menschen immer und immer wieder die Erfahrung mache, dass wir durch Stillwerden und Hinhören, durch Raumgeben und Verständnis für uns selbst in eben dieses Wissen eintauchen, welches ich hier schildere.

Symptome sind in erster Linie einmal ein faszinierendes Mittel zur Erweckung unserer Aufmerksamkeit. Anfänglich mögen sie ganz leise daher kommen. Erst dann, wenn sie ihren Zweck nicht erfüllen, wenn wir also den eigentlichen Sinn der Symptome nicht nutzen, werden sie immer lauter und heftiger. Mal nehmen wir unsere Symptome als sanfte Freude wahr, mal als leichtes Unwohlsein. Mal als ein besonders angenehmes Gefühl von Glück, zu einem anderen Zeitpunkt vielleicht als schwächende Empfindung von Frustration. Oder auch als wach rüttelnde Stimulation in Gestalt eines Ereignisses im Außen, sei es in freudiger oder auch in schockierender Gestalt.

Dies heißt also auch, dass Symptome keinesfalls lediglich in Form „negativer“ Empfindungen wahrgenommen werden müssen. Symptome sind durchaus auch als angenehme, als „positiv“ geltende Empfindungen, zu verstehen.

## Symptome nicht bekämpfen, sondern nutzen

Stellen wir uns einmal vor, es gehe tatsächlich in erster Linie darum, uns wieder zu uns selbst zu führen. Uns den Weg zurück in unsere Räume aufzuzeigen. Fürwahr, dies würde eine völlige Abkehr von unserem üblichen Vorgehen bedeuten, Symptome als vermeintliche Feinde zu bekämpfen. Wir beginnen nun, endlich, damit, Symptome zu nutzen.

Der eigentliche Schlüssel zur Nutzung unserer Symptome ist Verständnis für uns selbst, Liebe zu uns selbst. Dieser Schlüssel öffnet die Tür, macht das Symptom für uns zu dem, was es ja auch ist, nämlich zum Tor zu uns zurück.

## Haben wir für uns Verständnis?

So fragen wir uns also, sobald wir ein Symptom bemerken, ob wir denn Verständnis haben für uns selbst. Verständnis für uns selbst, dass wir dieses Symptom wahrnehmen. Wir stellen uns die Frage, ob wir es uns erlauben, dieses Symptom zu empfinden.

Wir fragen demnach nicht, ob wir für das Symptom Verständnis haben, sondern explizit nach dem Verständnis für uns selbst. Hierin besteht der feine Unterschied. An dieser Kleinigkeit liegt es so häufig, weshalb wir an unseren Symptomen kleben bleiben, weshalb die Symptome scheinbar so viel Macht ausüben über uns. Wir selbst haben ihnen diese (scheinbare) Macht übertragen durch unsere Vorstellung von der Natur der Symptome.

Ist die Antwort „Ja“, spüren wir also, dass wir für uns selbst Verständnis haben, so haben wir uns das größte Geschenk gemacht, welches wir uns geben können. Wir nehmen uns selbst so an, wie wir sind. Wir lieben uns so, wie wir sind. Wir lieben uns selbst, auch wenn da gerade ein Symptom ist, welches uns abzulenken scheint von unserem eigentlichen Sein.

Durch unser Verständnis schenken wir uns Raum und Zeit so viel wir wollen. Wir fühlen, dass wir nun gehalten sind. Wir spüren, dass wir geliebt sind durch uns selbst wie das Baby, welches sich geliebt und gehalten fühlt in den Armen seiner bedingungslos liebenden Mutter. Und wir wissen, dass es gut ist.

## Freiraum

Wir haben uns Freiraum geschenkt. Wir sind nun frei. Frei, uns fallen zu lassen. Hinein in unsere eigenen Arme, welche uns halten. Wir dürfen sein mit dem, was ist. Wir haben nichts mehr zu tun. Wir müssen nichts in Ordnung bringen. Wir müssen nichts los werden. Wir dürfen einfach sein. Wir haben Zeit und Raum, so viel wir wollen.

Und wir dürfen lauschen. Wir dürfen in unseren Raum, den wir uns durch unser Verständnis geschenkt haben, hinein horchen.

Und, wenn wir neugierig sind, dürfen wir uns auch ganz bequem zurück legen. Wir dürfen uns, gehalten durch uns selbst, in den Raum, der uns offen steht, hinein sinken lassen.

Vielleicht sind wir ja neugierig, was es wohl unterhalb dieses Symptoms zu entdecken gibt, wenn wir uns hindurch gleiten lassen wie durch eine ganz leichte, sanfte und durchlässige Energiewolke.

## Symptom als Portal

Hier kommt also nochmals das Symptom zur Geltung. Das Symptom dient uns als Portal, als Tor zu uns zurück. Alleine schon das Verständnis für uns selbst hat diesen Prozess angestoßen. Durch die Vorstellung des Symptoms als Portal erhält dieser Vorgang weitere Kraft.

Lassen wir das Symptom für einmal als Traurigkeit auftreten. Wir haben uns selbst Verständnis dafür geschenkt, dass wir die Empfindung haben, traurig zu sein. Wir erlauben es uns in diesem Moment, unter den gegebenen Umständen, in denen wir uns befinden, traurig zu sein. Wir dürfen uns nun durch diese Traurigkeit hindurch sinken lassen. Das Symptom weist uns den Weg. Uns wird hier ein Tor ange-

boten, ein Portal zu uns zurück, zu uns nach Hause, in unseren Raum hinein, den wir verlassen hatten.

Wir dürfen uns in unseren Raum hinein gleiten lassen. Vielleicht gibt es etwas zu entdecken. Vielleicht auch nicht. Wir müssen nichts tun. Dürfen einfach da sein. Wir dürfen da sein mit dem, was ist. Wir dürfen uns sinken lassen. Es ist alles gut. Wir sind ja gehalten durch uns selbst, geborgen durch unser Verständnis für uns selbst.

Vielleicht taucht etwas auf, ein Wunsch, eine Erinnerung, eine Empfindung, eine Vorstellung oder auch ein Gedanke. Vielleicht auch nicht. Vielleicht wollen wir uns an dem, was da ist, einfach vorbei sinken lassen. Oder es mag auch sein, dass es uns vollkommen genügt, einfach nur wahrzunehmen, was da an uns vorbei zieht.

Möglicherweise wollen wir jedoch auch unsere Achtsamkeit auf einen bestimmten Aspekt lenken und diesen nun benennen.

Oder aber wir wollen einfach nur sein mit dem was ist. Wir haben immer die Wahl.

## Wir nehmen unseren Raum ein

Was geschieht hier eigentlich? Wir kommen immer mehr zu uns. Wir kommen uns wieder näher. Wir beginnen uns zu erinnern, wer wir sind und was wir wollen.

Und wir füllen unsere Räume mit uns selbst. Wir nehmen endlich wieder unseren Raum ein. Wir kommen zu uns.

Was abgespalten war, darf nun nach Hause kommen. Wir hatten uns selbst verstoßen, wir hatten uns selbst nicht mehr ausgehalten und dürfen nun heim. Und wir nehmen uns mit offenen Armen auf.

Je mehr wir zu uns kommen, desto wacher werden wir. Das Bewusstsein unseres Selbst wächst im gleichen Maße, in welchem wir es uns erlauben, unsere bislang „geschönte“ Biographie als zu uns gehörig anzuerkennen. Wir erleben uns nun nicht mehr als getrennt von uns selbst, sondern als Einheit, als Ganzes. Das ist aber noch nicht alles. Je mehr wir zu uns selbst finden, desto mehr erleben wir uns als Einheit mit allem, was ist. Wir merken, dass wir nicht allein sind. Wir erleben uns geborgen und gehalten.

## Es ist alles in Ordnung

Die Erleichterung ist unendlich groß, wenn wir es uns erlauben zu realisieren, dass wir nichts zu tun haben, dass es nichts aufzuarbeiten oder auch nur zu verarbeiten gibt. Es ist ja bereits alles in Ordnung.

Wir dürfen und wir wollen uns wieder erinnern an das, was gewesen ist. Und wir erwarten nicht mehr, dass es angenehm sein muss, was wir erlebt haben. Es genügt uns zu wissen, dass wir uns selbst Verständnis entgegen bringen. Es ist ausreichend für uns zu wissen, dass wir uns selbst bedingungslos liebend annehmen.

Alte Geschichten müssen nicht aufs Neue durchlebt werden. Es ist nicht nötig, schmerzhaft Erlebnisse nochmals zu durchleiden. Was auch immer wir in unseren Räumen entdecken, wir selbst bestimmen, welchen Aspekten wir nun unsere Achtsamkeit zuwenden möchten. Wir alleine bestimmen, was (und ob überhaupt) wir uns selbst oder aber auch einer Person unseres Vertrauens davon, was wir in unseren Räumen wahrnehmen, berichten möchten. Es mag gut sein, dass es uns vollkommen genügt, unsere Erinnerungen für wahr zu nehmen, sie wieder in unsere Biographie zu integrieren, uns gerade auch mit diesen Erlebnissen zu lieben.

So ist es eine wahre Freude, in unseren Räumen zu bleiben, sie wieder zu beleben, uns selbst zu bewohnen und eins mit uns zu sein.

Ist das nicht wundervoll? Ist es nicht großartig, wie unser Leben eingerichtet ist? Sobald wir beginnen, uns zu verlassen, schenken uns unsere Engel Symptome. Es ist ein prächtiges Leitsystem, welches uns stets zur Verfügung steht. Sobald wir uns von uns selbst zu entfernen beginnen, schenkt uns unser Selbstheilungssystem Hinweise, wie wir uns wieder mit uns vereinen können.

## Anleitungen zu Meine-Atempause

Sowohl in der „Anleitung zu Meine-Atempause“ als auch im „Schema Meine-Atempause“ gebe ich weitere Hinweise, wie wir Meine-Atempause ganz konkret in unser tägliches Leben integrieren können. Ich zeige darin in einfacher Weise auf, wie wir unsere Symptome nutzen können, anstatt sie zu bekämpfen. Ich erinnere in meinen leicht auszuführenden Übungen daran, wie einfach es ist, unser Leben in die eigene Hand zu nehmen. Ich rege dazu an, „Meisterin und Meister im eigenen Haus“ zu sein. Und ich stelle dar, wie wir aus dem von früher Kindheit erlernten Dilemma heraus finden, welches dazu geführt hat, dass wir unsere Symptome als Feinde missverstehen, anstatt sie als das wahrzunehmen, was sie sind. Als eine Einladung unserer Engel, zu uns zu kommen.