

## Love is in the Air *oder* Atmen verbindet uns alle

Immer mehr Menschen werden sich unserer Rolle auf diesem Planeten bewußt und setzen sich dafür ein, Ressourcen zu schonen und zu regenerieren. Langsam lernen wir (wieder), uns selbst, der Natur und unseren Mitgeschöpfen nicht nur nicht zu schaden, sondern zu »Nützlingen« zu werden. Doch trotz aller Anstrengungen sehen wir, daß vernünftige, d.h. »Kopfentscheidungen« und die daraus resultierenden Technologien nicht per se zum Ziel führen. Das Blatt wendet sich regelmäßig erst dann, wenn wir in uns selbst auch fühlen, was wir wissen.

**M**it anderen Worten: Unsere Welt braucht mehr denn je Verbundensein – das lebendige Gefühl, ein Teil dieses Planeten und gleichwertig mit allen Mitgeschöpfen zu sein. Wie aber wird Verbundensein zu einem grundlegenden Lebensgefühl, das stärker ist als die so tief in uns verankerte Nutzenorientierung? Die Antwort, die ich gefunden habe, ist verblüffend einfach: Atmen.

### Verbundensein ist die Folge einer veränderten Weltsicht

Menschen sind neugierige und findige Wesen. Sie entwickeln Dinge einfach, um zu sehen, ob sie möglich sind. So weit so gut. Denn schließlich ist es genau diese menschliche Eigenschaft, die uns weit nach vorn gebracht hat. Wenn aber die Grundhaltung dahinter kriegerisch ist und wenn diese Weltsicht, so wie in der westlichen Welt, nicht hinterfragt wird, dann haben wir keinen guten Kompaß dafür, wie wir unsere Errungenschaften sinnvoll einsetzen können.

Egal wohin wir schauen – überall wird offenbar, daß die meisten Menschen dem tief verankerten und in jeglicher Hinsicht zerstörerischen Freund-Feind-Denken folgen. Sie kämen gar nicht auf die Idee, daß dieses Denken nur eine Vorstellung und keineswegs ein Naturgesetz sein könnte. Wenn wir



also neue geniale Technologien entwickeln, haben wir zwar immer die Wahl, sie zum Wohle aller einzusetzen oder sie zu Waffen zu machen. Konditioniert wie wir sind, wählen wir leider regelmäßig Krieg,

### Unsere innere Eichung: Wir sind Individuen!

Wenn wir unentwegt in der Gewißheit unterwegs sind, daß die Gesamtheit der Menschheit

sowie jedes Tier und jede Pflanze voneinander isoliert existieren, wenn wir außerdem als gegeben unterstellen, daß sich jeder Einzelne in einer feindlichen Umwelt durchsetzen muß und Gemeinschaft das Ende von Individualität und Macht bedeutet, dann ist es nur folgerichtig, das Wohlergehen des Einzelnen konsequent ins Zentrum von Denken und Handeln zu stellen. Individuelle Interessen werden dann immer vor den Interessen der Gemeinschaft gehen. Schutz ist dann immer wichtiger als Annä-

herung, Unterwerfung immer verlockender als transparente Zusammenarbeit. Ausgrenzung anderer das As im Ärmel.

Dieses Freund-Feind-Ingroupp-Outgroup-Denken ist tief in unserer sozialen DNA verankert, und die Tiefe dieses Glaubens macht es praktisch unmöglich, sie durch »vernünftige« Einsichten zu verändern. Denn ist eine Überzeugung erst einmal ins Reich des Unbewußten gesickert, braucht es die Sprache des Unbewußten, um diese Überzeugungen zu erreichen und zu ver-

ändern. Die richtige Sprache heißt Fühlen, nicht Denken. Und wo Fühlen ist, ist Atmen.

## Atmen läßt uns das Eins der Vielen spüren

Atmen ist eine der wichtigsten Grundlagen von Gesundheit – verstanden als das optimale Zusammenwirken sämtlicher körperlicher, mentaler und seelischer Vorgänge in permanentem Austausch mit unserer natürlichen und sozialen Umwelt. Mit anderen Worten: Menschen können nur gesund sein, wenn auch ihr Umfeld gesund ist. Genauso wie das Umfeld nur gesund sein kann, wenn es Mensch, Tier und Natur gut geht. Deshalb ist es notwendig, daß wir (wieder) lernen, unsere Sensorik gleichermaßen auf unsere eigenen Bedürfnisse als auch auf den Zustand der Gemeinschaft auszurichten.

Richtiges Atmen ist elementar, einfach und zugleich eine Königsdisziplin. Ruhiges und gleichmäßiges Ein- und Ausatmen genügt, um diesen Vorgang zu einem unserer machtvollsten Werkzeuge für umfassende Gesundheit und Wohlbefinden werden zu lassen. Einfache Atemübungen laden Sie mit Energie auf, wenn Sie erschöpft sind und eröffnen den Weg zu tiefer Sinn-erfüllung und schöpferischer Intelligenz. Regelmäßig angewendet, entwickeln Sie durch gezielte

Atemübungen enorme mentale Kräfte und seelische Stabilität.

Und wenn Sie in jeglicher Hinsicht gesund sind, versetzt Sie das immer mehr in die Lage, sowohl Ihre körperlichen Grenzen zu verschieben als auch Ihr Umfeld einzubeziehen und zum Wohle aller handeln zu wollen.

Darüber hinaus gibt es inzwischen zahlreiche Studien, die belegen, wie wirkungsvoll es ist, als Gruppe zu atmen. Insbesondere wenn Ein- und Ausatmen jeweils ca. 5,5 Sekunden lang sind, begeben wir uns in eine Frequenz, in der sich alle körperlichen, mentalen und seelischen Prozesse harmonisieren und wir uns aufeinander »eintunen«. Pulsfrequenz und Blutdruck gleichen sich in dieser Atemfrequenz an. Wir behalten unsere Individualität und werden doch ein Organismus. Alle spirituellen Traditionen scheinen das gewußt zu haben. Denn die Mantras, die wir zur betenden Meditation verwenden (in der christlichen Tradition z.B. der Rosenkranz) sind für diese Atemfrequenz geschrieben.

Atmen verbindet uns nach innen und nach außen. Wir tauchen in uns selbst ein und erleben dadurch, wie sich die Grenzen zu unserem Umfeld öffnen. Wie Freund-Feind-Kategorien keine Rolle mehr spielen, wie wir uns voll und ganz auf das Verbindende ausrichten anstatt auf das Trennende. Unser Denken wird klar, Illusionen »docken« nicht

mehr an, die eigene Wahrheit wird spürbar. Je mehr Verbundensein wir empfinden, desto intensiver wird das Gefühl, desto weiter unser »Radius des Wohlwollens«. Dies alles geschieht, weil wir uns unserer fundamentalen Verbindung zu allem Lebendigen bewußt werden, die Albert Schweitzer so treffend beschrieben hat: »Ich bin Leben, das leben will, umgeben von Leben, das leben will.«

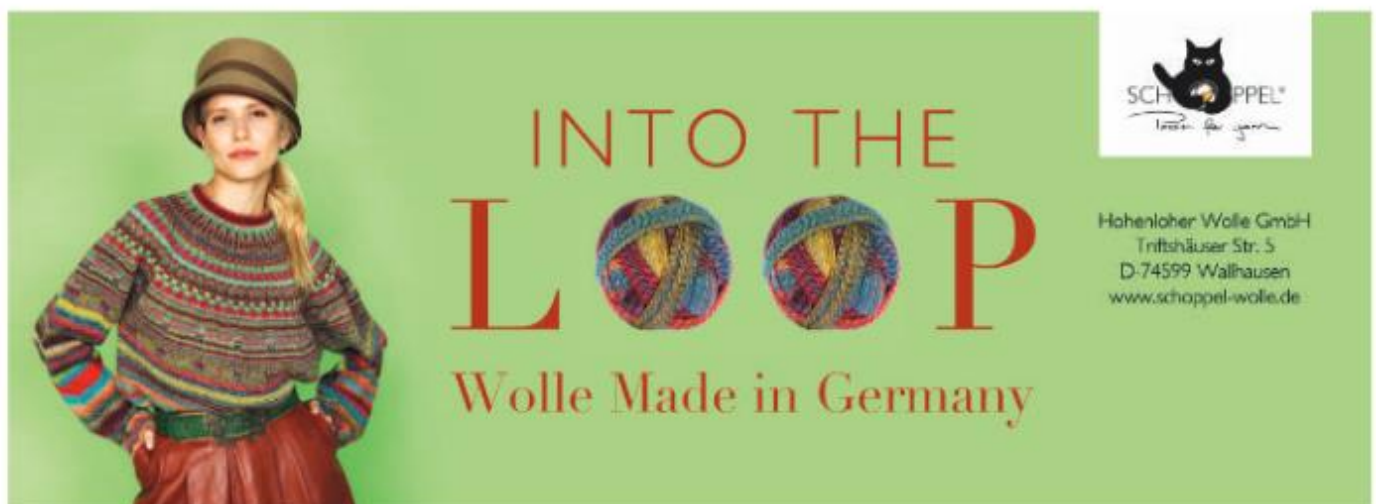
## Atmen wider die Angst

Jeden Tag können wir erleben, wie Angst und Mangel das Gefühl von Verbundensein zersetzen. Wider besseren Wissens folgen wir ihren Einflüsterungen und oft genug auch denjenigen, die es verstehen, sie sich zu Nutze zu machen. Denken Sie an die Werbung von Nahrungsmitteln. Tonnenweise und mit großer Lust konsumieren wir Schokoriegel, obwohl die verheerende Wirkung von Zucker hinlänglich bekannt ist. Wie viele große und kleine Menschen sind süchtig nach Likes und Followern, weil diese meisterhaft einerseits die Angst vor dem Verlust von Zugehörigkeit schüren und zugleich das Bedürfnis nach Geborgenheit in der Gemeinschaft bedienen? Von der Logik der Wirtschaft und des Krieges und so vieler anderer Angstthemen gar nicht erst zu sprechen.

Regelmäßig werden wir dazu aufgefordert, die Verbindung zu uns selbst und zu anderen für das Versprechen von individuellem (wenn auch sehr kurz gedachtem) Glück und unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung zu opfern. Atmen Sie sich durch diese Ängste und Verführungen hindurch! Ein paar bewußte Atemzüge, und Sie werden klar und kommen wieder bei sich an. Sie können wieder unterscheiden, was Sie wirklich brauchen und was Ihnen wirklich gut tut.

## Gesunde Entwicklung entsteht in der Gemeinschaft

Die Idee von Vereinzelung und Individuen als wichtigste Einheiten hält sich hartnäckig, auch wenn sich in praktisch allen Naturwissenschaften die Einsicht durchgesetzt hat, daß sie falsch ist. Alles Leben auf diesem Planeten ist auf die Gemeinschaft ausgerichtet, nicht auf Individuen. Fortschritt und Entwicklung entstehen mit nur wenigen Ausnahmen in symbiotischen Gemeinschaften. Einzelne Zellen tauschen sich über »Neuronenfunk« permanent mit ihren nächsten Nachbarn aus. Weil dies alle Zellen gleichzeitig tun, stehen durch dieses geniale Prinzip automatisch alle individuellen Einheiten eines Organismus mit-



INTO THE  
LOOP  
Wolle Made in Germany

SCHOPPEL®  
Trocken für immer

Hohenloher Wolle GmbH  
Trittschäuser Str. 5  
D-74599 Wallhausen  
www.schoppel-wolle.de

einander in Verbindung. Und weil Neuronen superschnelle Datenleitungen sind, steht allen Einheiten jegliche Informationen praktisch zeitgleich zur Verfügung.

Anpassung, Schutz und Weiterentwicklung sind Sache der Gemeinschaft, in der jede Zelle gibt, was sie als Besonderheit zu geben hat und von der Gemeinschaft erhält, was ihr fehlt. Dieses Prinzip gilt für Mikroorganismen genauso wie für Menschen. Wenn wir atmen, erweitern wir dieses Prinzip von innen

nach außen: Über unseren Körper hinaus sind wir mit allen anderen Lebewesen dieses Planeten verbunden und in permanentem Austausch. Symbiotische Gemeinschaften sind übrigens nicht kommunistisch. Denn Symbiose heißt eben nicht, daß das Individuum nichts und die Gemeinschaft alles ist, sondern Symbiose heißt: Dem Individuum geht es gut, wenn es der Gemeinschaft gut geht – UND UMGEGEHRT! Auch der Gemeinschaft geht es nur gut, wenn einzelne Zellen mit allem versorgt sind, was sie benötigen.

Kooperation und Wettbewerb in Balance.

Mit der Fülle aller Informationen ringen kleine Einheiten um beste Lösungen für die gesamte Gemeinschaft. Die Belange des Nachbarn genauso wichtig zu nehmen wie die eigenen, führt zu Umsicht, führt zu Rücksicht, führt zu GeMEINWOHL.

Organismen könnten mehr sein als eine Ansammlung individueller nutzenorientierter, kriegerischer Zellen. Dadurch konnten sie etwas sehr Spannendes entdecken: Einzelne Zellen haben Sensoren dafür entwickelt, um den Zustand der sie umgebenden Zellen zu erfassen. Sie »fühlen« also ihr Verbundensein und stellen ihr durchaus individuelles Verhalten auf den Bedarf ihrer Nachbarzelle ein.

## Der Drang nach Leben

Atmen nährt unser Gefühl von Verbundensein und öffnet uns für integrierendes Denken und Handeln. Zwanghaftigkeit, Zwang und Ausgrenzung verlieren ihren Reiz. Zwar sind wir von einer flächendeckenden konzentrierten Umsetzung solch gesunder persönlicher und sozialer, geschweige denn globaler Entwicklungsprozesse noch meilenweit entfernt. Doch haben wir uns mit dem Internet immerhin schon »externe Neuronen« geschaffen, die dafür sorgen, daß Informationen sich rasend schnell verteilen und überall nahezu zeitgleich zur Verfügung stehen. Das macht doch Hoffnung.

Doch es braucht eben viele Wiederholungen und viele Varianten der immer gleichen Botschaft, bis Veränderungen manifest werden. Zum Beispiel diese: Eine neue Generation von Biologen hat für sich beschlossen, es für möglich zu halten, größere

Verbundensein verwebt also den individuellen Drang nach dem eigenen Überleben, die jeder einzelnen Zelle und jedem Lebewesen innewohnt, zu einer Co-Evolution, die Anpassung, Heilung und Weiterentwicklung ermöglicht. All das entsteht, weil jede Zelle der anderen »zuhört«. Auf diese Weise ist der Organismus gesund; und der einzelnen Zelle fließt genau das zu, was sie braucht. Die weisen Worte »auf den Körper hören« bekommen so noch einmal eine ganz andere Note.

Tun Sie deshalb das Einfachste der Welt: Atmen Sie. Am besten in Gemeinschaft. Hören Sie zu. Spüren Sie sich und Ihre Verbindung zu allem Lebendigen.

*Autorin*

Eva Wagner

*Weitere Informationen*

[www.atemwege-rhein-neckar.de](http://www.atemwege-rhein-neckar.de)



**BIO VOGEL**  
alles in Bioqualität

 1. Arche-Hof  
in Baden-Württemberg

**Jeden Freitag von 10-18:30 frisches Holzofenbrot Dinkel und Einkornbrot aus eigenem Anbau Fleisch und Wurst von eigenen Tieren**

Gerda und Martin Vogel  
Lanzenthalderweg 7  
73642 Weizheim-Eberhardsweiler  
Tel.: 07182 - 7882 - [www.biohof-vogel.de](http://www.biohof-vogel.de)

## Co-Evolution ist mehr als Kooperation

Heißt das, wir müssen einfach lernen, mehr zu kooperieren? Ja und nein. Kooperation ist auf jeden Fall ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung, greift aber meiner Ansicht nach zu kurz. Denn das Grundproblem wird ja auch in einer Kooperation beibehalten: Die meisten Menschen verstehen unter dem Begriff »Kooperation« die Bereitschaft zur Zusammenarbeit, weil damit die Aussicht besteht, den jeweils eigenen, individuellen Vorteil zu steigern. Co-Evolution ist deshalb vielleicht der bessere Begriff, um auszudrücken, wie Wohlergehen von der Gemeinschaft her gedacht werden kann:





**Montagen von Metall- & Holzzäunen**

**Seit über 70 Jahren ...**

Besuchen Sie unsere Ausstellung

**KASSECKERT**

der Holzzaun-König

74226 Nordhausen - Oststr. 10  
Tel.: 0 71 35 / 98 59-0 - Fax: 0 71 35 / 9859-29  
mail@kasseckert.de - [www.kasseckert.de](http://www.kasseckert.de)