

# Über den Weg zum höheren Atem

Victor Robert© März 2021

„pūrṇam adaḥ, pūrṇam idaṃ, pūrṇāt pūrṇam udacyate  
pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam evāvaśiṣyate“

"From infinite or fullness, we can get only  
fullness or infinite"

(Brihadaranyaka Upanishad)

Mein erstes Erlebnis mit jener "Wegspur, der man nachzugehen hat" um zum unendlichen All zu gelangen - so heißt dies in einem Versabschnitt des Brihadaranyaka -Upanischads im Weissen Yayurveda -, vollzog sich in meinem siebzehnten Lebensjahr. Es geschah mir ganz unvermittelt, völlig blitzartig und entriss mich regelrecht aus den gewohnten Umrissen meiner bis dato bekannten Welt. Aber nicht im Sinne eines transzendierenden Phänomens, sondern als ein unmittelbar durchscheinendes Erleben, welches die normal gewohnte Trennmembran zwischen dem Ich und der Welt völlig porös und durchlässig werden ließ. Die hierdurch resultierende Transparenz ließ mich in jenem Augenblick mit dem Universum verschmelzen: - Ich wurde zur Sonne, zum Mond und zu den Sternen im Himmel; ich wurde Blume, Biene und Vogel. Ich war Fluss , Berg und Tal. Ich war der Mensch, der in allen Menschen ist.

Das Durchscheinende dieses Erlebnisses in meinen jungen Jahren lässt sich in seinem Antlitz, wie ein Atem in Allem, was war, ist und sein wird, beschreiben. So heftig war sein Impakt in mir, dass ich mich wie ein ganz Anderer vorgekommen bin, als ich völlig davon ergriffen aus dem Stuhl auf dem ich saß, wieder aufstand. Und dieses Empfinden ein ganz Anderer zu sein, war von dem aufwirbelnden, erschütternden Schauer markiert, der durch meinen ganzen Körper hindurchging, als das Numinöse mich berührte. Heute bezeichne ich dies als die Erfahrung zum höheren Atem in uns. Ihn für unsere Patienten bzw. Klienten zum Heilweg erfahrbar zu machen, stellt das größte Ziel unserer Therapie dar.

Es gibt bestimmte Werkzeuge in unserer Quaternio-Praxis, die uns die Möglichkeit geben unseren Patienten eine erste Annäherung dorthin zu verschaffen. Wir haben hierin die Aufgabe ihnen Raum für sich selbst, wo sie sich spüren können, zu geben. Und vor allem diesen Raum für sie, während der Behandlung auch zu halten. Dann darf in ihm der Schmerz allmählich kommen. Es ist wichtig dann unseren Patienten mitzuteilen, dass er als erstes den Schmerz ohne ihn zu benennen, zulassen sollte; ihn einfach kommen und in ihm Gestalt annehmen lassen. Die Gestalt des Schmerzes kann variieren; mal umfasst sie eine umzirkte Stelle im Körper, oder sie oszilliert zwischen mehreren Orten, aber dies in der Regel nur solange bis sie sich an einer hauptsächlich Körperstelle konkreter niederlässt. Dann gebiert der Schmerz ein bestimmtes Bild oder die Abfolge von mehreren davon. Ich bezeichne diesen Moment als jener des Antlitz-Findens. Das Bild bekommt dann gleichsam ein zu erkennendes Gesicht, dessen Züge sich allmählich formen und Erinnerungen auf den Plan rufen. So kommt aus anfänglichen Bildumrissen eine eindeutige Gestalt, die einen klaren Sinngehalt aufweist. In diesen Augenblicken darf kein bemerkender sprachlicher Hinweis mehr von uns während der Therapie fallen; einzig die Körperberührung zählt. Das heißt: Die schmerzende Stelle halten, den nun dort entstehenden Raum für den Patienten mit unseren Händen halten und somit sein Sich-Finden sprich sein Empfinden dort immer mehr Körper in ihm werden lassen. Steigt das Empfinden aus der Tiefe seiner Gewebe so wird es auch zur unabdingbaren Urteilsschnur seines Seins. Denn nichts ist so einprägsam für den Menschen, wie ein solches Erlebnis, wo es kein Wenn und Aber mehr gibt, sondern die absolute Gewissheit: "Es ist so".

Den damit verbundenen Schmerz hat unser Patient standzuhalten und zu ertragen, denn nur durch dieses bewusste Durch den Schmerz Hindurchgehen kommt er aus der Verdrängung heraus und kann über den Weg des gewahrenden Körpers endlich vergänglich gemacht werden. Der Hindurchgang ist die Schwelle, wo Altes zu Ende geht und das Neue noch nicht sichtbar ist. Die Schwelle ist der Eigentum unseres Patienten und nur er selbst vermag sie zu erfassen. Wir halten lediglich den Raum für ihn, damit er aus seinen eigenen Bildern und Empfindungen sich neu definieren und orientieren lernen kann. Dieses Halten ohne uns frühzeitig mit unseren eigenen Lösungsvorschlägen einzumischen, will von uns Therapeuten auch gelernt sein! Wir haben genauso die Spannung an der Schwelle auszuhalten und sollten uns hierbei wirklich von unseren eigenen Gedanken und Vorstellungen zurücknehmen. An der Schwelle zu verbleiben, bedeutet lediglich unsere liebende Anteilnahme, Präsenz und Achtsamkeit zu mobilisieren. Mehr eigentlich nicht. Wir haben gleichsam bei diesem Geschehen die Rolle einer Geburtshebamme einzunehmen... Es zeichnen sich bei diesem Weg vier Phasen, die somit eine Vierheit, ein Quaternio bilden.

1. Die erste Phase zeichnet sich durch Schmerz mit unklaren Empfindungen, die instinktiv vom Patienten abgewehrt werden. Es ist die Chaos-Phase mit zeitlich und räumlich unklarem Ausgang. Die zeitliche Komponente lässt sich nicht immer absehen; oft stellt sie sich bereits innerhalb nur von ein paar Sitzungen, aber es gibt auch Fälle, wo das Hochkommen vom verborgenen Unklaren und schmerzlich Diffusen sich durchaus länger hinziehen kann. Die räumliche Komponente kann auch mehrere schmerzende Körperstellen mit örtlich ungenauen, umherziehenden Charakter aufweisen.

2. Bei der zweiten Phase, der Verkörperungsphase beim Erlebnis der Schwelle, fügen sich dann eigenen Bilder und Empfindungen vom Patienten zusammen; Zu-Ordnungen entstehen in dieser Phase ganz von selbst und werden auch vom Patienten verbal mitgeteilt. Diese beziehen sich dennoch auf das, was sich in der Vergangenheit abgespielt und aus dem leibseelischen Erleben im Körper gleichsam verlagert, deponiert und sich schließlich dort dauerhaft festgesetzt hat. Der damit verbundene Schmerz muss nun in dem Atem bewusst hineingenommen und wird während der Behandlung wieder bewusst erlebt. Der Heilweg Quaternios stellt den direkten Zugangsweg zu diesem besonderen Atemprozeß dar.

3. In der dritten Phase muss die erkennende Quintessenz aus diesen zwei vorausgehenden Phasen dem Neuen, aber noch Unbekannten hingegeben, ja geopfert werden. Die Opferung ist ein bewusstes Weggeben des vorhergehenden Erlebten und Erkannten zugunsten des kommenden Neuen, dessen Umrisse aber bereits erspürt werden können. Gelingt unserem Patienten diese Weggabe dann eröffnet sich jener Raum in ihm, worin eine unmittelbare Fühlung mit dem höheren Atem möglich ist. Es gibt für den Therapeuten kein schöneres Erlebnis, als dies miterleben zu dürfen!

4. In der vierten Phase kommt es schließlich durch das vorhergehende Erlebnis zur Bildung einer anderen Sicht und Einstellung gegenüber dem eigenen Körper, der nun im Lichte eines neugewonnenen leibseelischen Empfindens eine andere Wertigkeit erhält. Aus ihr entstehen neue Perspektiven und Impulse, die sich für unseren Patienten innerhalb der sozialen und kulturellen Gestaltung des Zusammenlebens mit seiner umgebenden Welt auswirkt.