

# Sunnehus

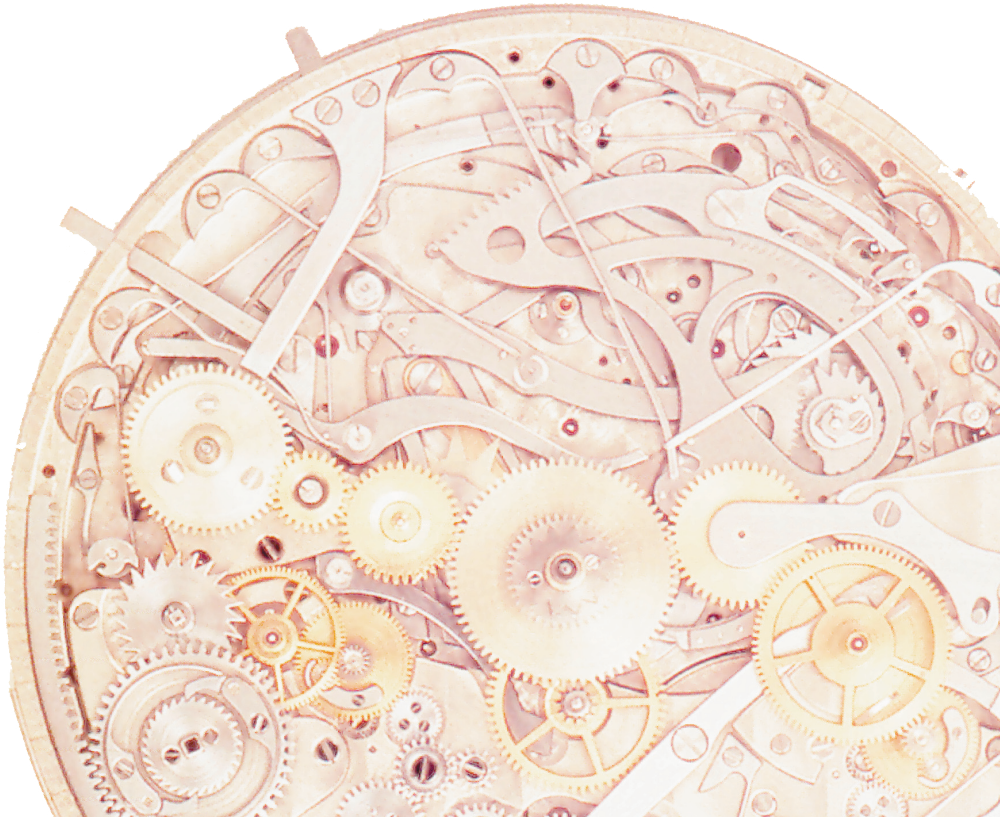
Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

*Leo Nauer*

Gedanken zum Wort

## **Odem**

vorgetragen anlässlich des 3. Symposiums  
der Schweizerischen Gesellschaft ATLPS  
am 8. Juli 2006



«Der Atem ist eine Dreieinheit: Einatmen der kosmischen Kraft–ausatmen ins Innere–zulassen des Odems.»

«Je mehr Odem wir zulassen können, desto stärker ist unsere Person, die wir sind, desto mehr kann das zum Ausdruck kommen, was unsere Aufgabe ist. Die Begabungen, die wir sind, können zum Strahlen kommen und stehen uns zur Verfügung. Dadurch werden wir voll der Kräfte, die wir sind.»

*Margrith Schneider*

## Der Odem

Mit diesem Vortrag möchte ich meine Recherchen vorstellen und mit persönlichen Gedanken das Wort Odem erschliessen, um den Begriff, zumindest für mich, begreifbarer werden zu lassen.

Da wir nicht alle gleich sind, empfinden wir auch nicht alle gleich, sondern immer jedes auf seine differenzierte Art und seine eigene Weise. Das unabsichtlich Bewirkende, das heisst, ein Wirksamwerden der selbsterlebten Kräfte durch die innere Ordnung, erschliesst sich in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem in vielen körperlichen Manifestationen, seelischen Facetten und geistigen Erscheinungen. Deren, sicher immer wohlwollend gemeinte, Interpretationen oder Deutungen können jedoch eine Entfaltung ins Eigene auch hemmen. Die eigene Auseinandersetzung mit dem Begriff Odem und das Sich-ein-Empfinden in die Wesenheit Odem kann zu einer sehr persönlichen, auch unsagbaren Erfahrung führen. Es ist immer wertvoll, diese Erfahrung in die eigene Arbeit einzubringen, unabhängig von der Lehre, deren Menschenbild und Methodentheorie, umschrieben in einer persönlichen Prägung, ohne Angst vor Zurückweisung und allein dadurch im eigenen Sinne lebbar und im seelsorgerischen oder therapeutischen Alltag verpflichtend. So kann zum Ausdruck kommen, was als Charisma bezeichnet wird, nämlich nichts anderes als das Sich - Trauen, für sich selbst einzustehen, ein Sich-nach-aussen-hin Ausdrücken und dabei den Wahrnehmungs- und Empfindungsraum des anderen in Freiheit zu bewahren. Jedoch, wenn die Orientierung nicht mit dem wahrnehmenden oder empfindenden Erleben einhergehen kann, können sich Projektionen bilden. Zu hohe Vorstellungen oder Übertragungen auf den Atem oder Odem oder auf diese Begriffe vermittelnde Personen können, anstelle einer progressiven Persönlichkeitsentwicklung, zu Regression und Abhängigkeit führen.

Was aber sind denn Kriterien für «richtiges» oder «falsches», «schon reifes» oder «noch ungenügendes» Odemverständnis, für einen «gut genug» empfundenen Odem oder für einen «erfahrbaren», «zugelassenen» oder eben «erschlossenen» Odem? Wo beginnt die Wertung durch die Betonung «man werte nicht»? Wie ist es möglich, unsagbare Sinnesempfindungen des Eigenen sagbar werden zu lassen, ohne dieses durch ein Abbild auf andere zu übertragen?

Es gibt etliche Schulen und Methoden der Arbeit am, mit dem und durch den Atem und somit verschiedene Ausrichtungen von Arbeitstheorien und praktischer Arbeit. Es gibt formelle und informelle Beurteilungskriterien innerhalb einer Methode, die auch der Abgrenzung zu anderen Methoden oder Schulen dienen. Oft finden wir in der Methodenvielfalt einander widersprechende Aussagen und nicht ausformulierte

Lehrmeinungen zu Wirkung, möglichen Forschungsinhalten und zur Evaluation der Atemarbeit. Dies kann zu einer ambivalenten Haltung führen. Forschung oder Evaluation seien für die Atemarbeit zu intellektuell oder zu theoretisch. Zudem wird auch beklagt, dass die Schulmedizin in der heutigen «Wissen schaffenden» Zeit so genannte erfahrungsorientierte Behandlungsweisen nicht verstehen kann oder nicht anerkennen will. Andererseits tun sich Vertreter der Komplementärtherapie schwer damit, sich im heutigen Zeitgeist klar darlegend und etablierend auszudrücken. Dies führt letztlich zur Bewahrung von Privilegien einerseits und Glaubenssätzen andererseits, indem aus Gefühlen von Unsicherheit an Lehrmeinungen festgehalten oder der Stil eines Lehrers kopiert wird. Das individuelle Eigene jedoch, welches von innen nach aussen für die Aufgabe dienlich durchklingen könnte—eben «personare»—findet dabei wenig Ermutigung und dadurch auch kaum Nachhaltigkeit.

Wir erleben in unserer Zeit der Menschheitsgeschichte den Übergang von einer in Jahrtausenden entwickelten Lebensform der Muskelarbeit in eine neue Daseinsform, die als «Nervenzeitalter» bezeichnet werden könnte. Nicht mehr «im Schweisse des Angesichts» wird das Brot verdient, da die Technik die Muskelkraft unterstützt oder ersetzt hat. Hingegen wird unser Nervensystem zunehmend beansprucht und die Sinne werden durch Reizüberflutung beansprucht. Oft vermag der Mensch infolge beträchtlicher vegetativer und psychischer Belastung nicht mehr durchzuatmen, das vegetative Regulationssystem brennt aus und erschöpft sich. Gerade durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem kann Mensch sich neu erleben und sich erinnern, dass nicht sein Ehrgeiz, sein Wille die Karriere schöpft, sondern dass «Es» schöpft, aus dem kosmischen Schöpfungsprinzip. Die Atemarbeit eignet sich also in besonderem Masse dazu, auf ansonsten autonome vegetative Funktionen therapeutischen Einfluss zu nehmen. Es ist seit jeher nahe liegend, dass die Heilkraft des Atems genutzt wird, um auf den gesunden Menschen belebend einzuwirken und um Kranke zu behandeln. Die Entwicklung des Menschen hin zum eigenen Sein als Mensch hat sehr viel mit der Atmung, dem Atmen und der bewirkenden Kraft im Atem zu tun. Durch die Aufrichtung des Menschen wurde sein Horizont erweitert. Durch die Entwicklung technischer Mittel wurde die Handlungskraft stärker und beanspruchte gleichzeitig weniger Energie. Dadurch stand Energie zur Verfügung, welche zur Ausbildung der Hirnstrukturen zum Neokortex und zur Verfeinerung des Vegetativums führte. Wir wissen alle, dass Hirnleistung viel Energie beansprucht und Lufthunger weckt, der z.B. durch das Gähnen gestillt wird.

Der Atem begründete, nebst dem Wort (Logos), im Schöpfungsverständnis eine zu ertrauende Gewissheit und im Lebensverständnis des Menschen ein tragendes Wissen. Die Atmung mit dem Erleben des Atems ist einerseits der Ursprung des Lebens und andererseits der Leitfaden, der das Leben webt. Bemerkenswert dabei ist,

dass die Organe der Atmung, ähnlich wie das weibliche Fortpflanzungsorgan, einen Urmundcharakter haben, das heisst, Einfuhr und Ausfuhr bedienen sich derselben Pforte. Dies hat zur Folge, dass die einzelnen Umbildungen der Atmung und des Atmens viel unmittelbarer aufeinander einwirken und erlebbar sind. Bei jedem ergiebigen Atemzug wird der Rauminhalt des Menschen erheblich verändert. Die Atmung repräsentiert damit unmittelbar einen grossen Bereich des Vegetativums. Die biologische und physiologische Bedeutung der Atmung, die sich auf alle Lungenatmer bezieht, ist jedoch nur eine Seite des Atemgeschehens. Das Atemgeschehen hat auch eine ganz eigene, menschliche Seite. Diese zeichnet sich unter anderem aus durch die eigene Bezogenheit, die das Bewusstsein, das Denken und die Gefühle mit der Atmung eingehen können, durch die Wechselwirkung, die zwischen Atmung, Aufrichtung und Stimme besteht, oder durch die Sprache, die sich des Atems und der Stimme bedient.

Menschlichen Kulturen ist die Heilkraft des Atems seit jeher bekannt. Die Atmung wurde geübt und der Atem gepflegt. Das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel, wurde beispielsweise schon früh als Sitz der Seele angesehen. Viel später stand dieser Zusammenhang Pate für die Bezeichnung einer psychischen Pathologie, auch galten die Lungenflügel als Flügel der Seele. In der Art und Weise, wie sich die Lungenflügel bewegen, welchen Raum sie füllen, drückt sich etwas vom Innenleben, vom seelischen Zustand des Menschen aus. Man ist flügelahm oder lässt gar die Flügel hängen, bis sie sich durch den Atem wieder füllen und so neuer Lebensschwung entsteht. Im Flügelschlag der Lunge, in der Atembewegung, im Ein- und Ausströmen des Atems offenbart sich neben der körperlichen Befindlichkeit auch der seelische Zustand oder die geistige Ausrichtung eines Menschen. Psychische oder emotionale Regungen gestalten die Atmung und den Atemrhythmus. Umgekehrt kann die Atmung aber auch durch das Prinzip der Rückkoppelung seelische Stimmungen beeinflussen und schwere Gedanken belüften (sich Luft verschaffen). Mittels affirmativer Atemsprüche in Form von Mantrien oder Gebeten sowie rituellen Gesangs wurde das natürliche Atmen gefördert und die geistigen, mystischen oder spirituellen Lebensdimensionen wurden gepflegt. Berufene lehrte man in Tempeln und Ordensstätten besondere Atemübungen, um den Atem zu beleben, das Atemwissen zu erhalten und zu fördern. Vieles davon ist erhalten geblieben und wird in verschiedenen Ausprägungen in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem weitergepflegt.

Die Atmung versorgt uns vom Zeitpunkt der Geburt an unaufhörlich mit Kraft zur Erhaltung der Lebensenergie und, nebst den biologischen Funktionen, zur Bewahrung des uns innewohnenden Lebensfeuers. Diese Tatsache ist so selbstverständlich, dass sie sehr oft keine Beachtung findet. Im Atem ist die unsichtbare und doch erlebbare

Kraft vorhanden, von der wir wissen, dass sie uns am Leben hält, deren Bewirkendes wir aber zunächst nicht erkennen. Doch wie alles innerhalb unseres irdischen Lebens haben auch der Atem und die Atemluft verborgene Seiten und zu erschliessende Dimensionen.

Bevor wir beginnen, dieses wunderbare Wirken in allen Bereichen unseres Lebens wahrzunehmen, ist meist bereits ein mehr oder weniger grosses Stück Geschichte unseres Lebens erlebt worden. Wir leben mit unseren und durch unsere Ahnen und ahnen gleichzeitig Kommendes. Bis ins «Hier und Jetzt» hat die schöpferische gestalterische Kraft auf geheimnisvolle Weise unsere Geschicke schon so gelenkt, dass wir Erkenntnis aus unseren Erfahrungen ziehen können. Das individuelle Atembild und die persönliche Atemweise sind Teil und Ausdruck der Lebensgeschichte eines jeden Menschen. Indem wir die Kraft unseres Atems nutzen lernen, entfaltet sich auch unser Bewusstsein in immer neue Höhen und Tiefen. Die Wege dazu sind so vielfältig, wie es Menschen gibt. Der Übungsweg dafür mag gelegentlich genauso verwirrend und verzweigt erscheinen wie die Atemwege selbst. Die Übenden können den eigenen Weg ebenso finden und erfahren, wie die Luft ihren Weg durch die Verzweigungen der Bronchialäste, in die Lungenbläschen und weiter in die Zellen findet.

Das Bewirkende im Atem heilt, und Heilung beruht auch auf einer innerhalb der schöpferischen Ordnung liegenden Kraft und nicht ausschliesslich auf einer Berechnung der Naturgesetze oder auf dogmatischen Glaubens- und Lehrsätzen. Aber worin besteht diese Kraft oder Energie genau, und woher kommt sie? Lebenskraft, die Urkraft allen lebendigen Seins, welche auch als Lebensenergie bezeichnet wird, ist als ein Phänomen feststellbar, das nicht nur in unserem physischen Körper durch sämtliche Gewebe, Organe, Blut und Nerven wirkt. Sie verwebt darüber hinaus die Lebensbereiche von Materie, Körper, Seele und Geist miteinander und belebt diese untereinander. Sie hält uns nicht nur gesund, sondern ermöglicht, dank ihres schöpferischen Ursprungs, seelisches Wachstum und geistige Entfaltung.

«Kraft» und «Energie» sind zwei besonders gebräuchliche Bezeichnungen, auch in der Atemarbeit. Sie werden hier nicht als lediglich physikalische Grössen definiert, sondern umfassender verstanden. Kraft und Energie sind auch Urbegriffe der Weltdeutung. Sie beschreiben die bewegenden Mächte unserer Seele, der gestaltenden Kräfte des Individuums, der Träume und Künste.

Die Begriffe «Kraft» und «Energie» haben ihre Geschichte. Sie sind in einem kulturellen und geistigen Umfeld gewachsen. So sind Kraft und Energie seit jeher eben nicht nur physikalische, sondern auch philosophische Begriffe.

Aristoteles zum Beispiel formuliert Kraft (potentia) als das Innewohnende, das Formgebende, welches ungeformte Materie zur Wirklichkeit der Einzeldinge werden lässt sowie als Möglichkeit zur Formung, aber auch als Widerstand gegen eine solche. Materie ohne Form ist nicht wirklich, erst unter der Wirkung von Kräften erhält sie die Möglichkeit, Form und fassbare Wirklichkeit zu werden. In der ungeformten Materie lebt auch die immanente Kraft des Widerstandes gegen Formung. Als Folge ist die reale Welt unvollständig, und es gibt eine bleibende Entwicklung zur Vollständigkeit in der Welt. Dies führt zum Spiel der Kräfte in dramatischen und freudvollen Erscheinungen.

Dieses Verständnis von Kraft als eine der Materie innewohnende Stärke und Dynamik vermittelt also zwischen der Welt des wahren Seins, das auch Weltgeist, Schöpfungsprinzip oder Gott genannt wird, und der Welt der konkreten Dinge.

In vielen Kulturen finden wir die Annahme einer allgewaltigen, alles durchdringenden Kraft, die im ganzen Kosmos vorhanden ist und alle Lebewesen nährt und erhält. Diese Urkraft, die auch teilweise mit dem Gottesbegriff verwandt ist, nimmt in den Vorstellungen der meisten Kulturen verschiedene Erscheinungsformen an. Sie prägte Philosophie und Wissenschaft aller Kulturen über Jahrtausende bis hin zur Entwicklung der heutigen Wissenschaften, als Chi der Chinesen, als Ki der Japaner, als Prana der Inder und als Pneuma in der Wiege der europäischen Kultur.

Der Begriff der Lebenskraft ist so alt wie die wissenschaftliche Beschäftigung mit den Erscheinungen des Lebens. Grund dafür war zunächst das Bestreben, die augenfällige Besonderheit des Lebendigen gegenüber dem Unbelebten hervorzuheben und begrifflich festzuhalten. Dabei wurde die Lebenskraft jeweils unterschiedlich bestimmt und lokalisiert oder in der volkstümlichen Form als eine Wundererscheinung des Lebens aufgefasst.

Als ‹Lebenskraft› werden nicht materielle, jedoch seelische und geistige Steuerinstanzen bezeichnet, neben den chemischen und physikalischen Gesetzmässigkeiten, die zur belebten Natur gehören. Sie haben die Aufgabe, den geordneten und koordinierten Ablauf der im lebendigen Organismus stattfindenden Prozesse zu bewirken und zu gewährleisten.

Die strömende Lebenskraft wird als Grundlage allen Lebens betrachtet und bildet die Basis vieler Naturbeschreibungen. Kraft ist Leben, ständig in Bewegung, fließend, Veränderungen hervorbringend. Sie ist überall in der Natur vorhanden. Es ist die Lebenskraft, die sich in allem Lebendigen in Form von Funktion und Bewegung zeigt. Jede Stagnation der fließenden Lebensenergie führt zu Hemmung der Lebensvorgänge und zu Schmälerung der Lebensqualität.



Was ist die Wurzel dieser Lebenskraft, woher kommt sie? Frühe Zeugnisse für die systematische Erforschung und Anwendung der Lebenskraft oder -energie stammen aus dem fernen Osten. Die Lebenskraft, zum Beispiel Chi genannt, gilt als Ursache allen Entstehens und Vergehens. Die Urenergie manifestiert sich als äusseres Chi, das im ganzen Kosmos vorkommt, und als inneres, individuelles Chi. Chi wird durch die Atmung in den Körper aufgenommen. Die kosmische Energie wird in den Organen gesammelt und umgewandelt. Neben dem chinesischen System sind die indischen Vorstellungen einer kosmischen Energie am einflussreichsten geworden für moderne westliche Vorstellungen. «Prana», wörtlich übersetzt Atem, Lebenshauch, durchdringt den Körper. Wir nehmen es mit der Atemluft, aber auch durch die Nahrung auf. Prana ist zwar in der Luft enthalten, aber nicht identisch mit Sauerstoff oder einem anderen chemischen Bestandteil der Luft. Prana ist die Energie, die jegliche Materie belebt. Die indische Vorstellung besagt z. B., dass Prana von «Atman», der Seele, kommt. Atman hat denselben Stamm wie Atmen, bedeutet das im Menschen wirkende Göttliche und meint auch Hauch oder Atem. Die universelle Lebenskraft, dieses schwer beschreibbare und doch erfahrbare Phänomen, das man in China durch Qi Gong, in der indischen Tradition durch Yoga oder im christlichen Sinn durch Kontemplation kultivieren kann, ist eng mit dem Bewusstsein und der Seele verbunden. Die Hochkulturen des Ostens haben sich schon vor unserer Zeitrechnung intensiv mit den vier Phänomenen Lebenskraft, Bewusstsein, Seele und Geist beschäftigt. Der christliche Glaube versteht Lebenskraft als göttlichen Schöpfergeist, als immanente Urkraft allen lebendigen Seins.

In der abendländischen Kultur geht der Begriff «Pneuma» als Lebenskraft auf Hippokrates zurück. Auf den Wirkungen von Pneuma beruhen alle Lebenserscheinungen. Die Physis, unser stofflicher Körper, ist nach dieser Auffassung eine Manifestation der Lebensenergie in einer materiellen Welt. Dieses Pneuma wird über Bahnen im ganzen Körper verteilt, ähnlich wie nach chinesischer Auffassung das Chi über die Meridiane im Körper geleitet wird. Auch die Säftelehre von Hippokrates ist als Beschreibung von Wandlungsformen einer Lebensenergie zu verstehen. Die Griechen nannten das menschliche Energiefeld «Psyche» (psycho: hauchen, atmen). Beim entspannten und vertieften Atmen kann der Mensch den inneren Kräftefluss erleben.

Die westliche Linie dieser Lebensenergiekonzepte lässt sich bis in die Mitte des 17. Jahrhunderts weiterverfolgen über Paracelsus mit seinem Kraftbegriff «Archaeus» und die Alchemisten, bis in Europa mit der Begründung des mechanisch-materialistischen Weltbildes die bis heute anhaltende Auseinandersetzung zwischen Vertretern materialistischer und idealistischer Auffassungen einsetzte. Fortan war die Welt in einen künstlichen Dualismus von Materie und Seele gespalten.



Im 19. Jahrhundert war der Chemiker und Naturphilosoph Freiherr Carl Ludwig von Reichenbach eine wichtige Gestalt der Lebensenergieforschung. Seine Beobachtungen stehen wohl in einem Zusammenhang zur Biophotonentheorie von Albert Popp. Rund hundert Jahre später führte Wilhelm Reich ähnliche Versuche zur Lichtausstrahlung von Lebewesen durch, die Reichenbachs Versuche bestätigten. Die von ihm «Orgon-Energie» genannte Kraft ist eine universelle, kosmische Ur-Energieform. Aus dieser gehen durch einen Differenzierungsprozess die mechanische Energie, die anorganische Masse und die lebende Materie hervor. Sie ist vergleichbar mit jener Energie, die Sigmund Freud metaphorisch Libido nannte, die für Reich jedoch wie Elektrizität und Magnetismus eine an ihren Wirkungen erkennbare und beschreibbare Kraft war. Diese Art atmosphärischer Energie kann nach Reich bei Mangel wieder zugeführt werden (sog. «Orgontherapie»).

«Dynamis», von Hahnemann formuliert, ist ein weiterer Kraft- oder Energiebegriff der westlichen Welt. Nach ihm ist Dynamis die geistartige, den materiellen Körper (Organismus) belebende Lebenskraft (Autokratie). Diese hält, in gesundem Zustand, alle seine Teile in einem harmonischen Lebensgefüge, sodass unser innewohnender Geist sich dieses lebendigen Werkzeugs frei zu dem höheren Zwecke unseres Daseins bedienen kann.

Das Verständnis der Kraft- und Energiebegriffe unterscheidet sich von Kultur zu Kultur und ist abhängig davon, worauf der Fokus der jeweiligen Sichtweise gerichtet ist. Es kann sich auf religiöse, philosophische, physikalische, bio-logische oder medizinische Erklärungsmodelle beziehen. Der Begriff «Energie» wurde ursprünglich vom Kraftbegriff abgeleitet, um die Wirkung der Kraft auch mengenmässig durch mathematische Gleichungen zu beschreiben.

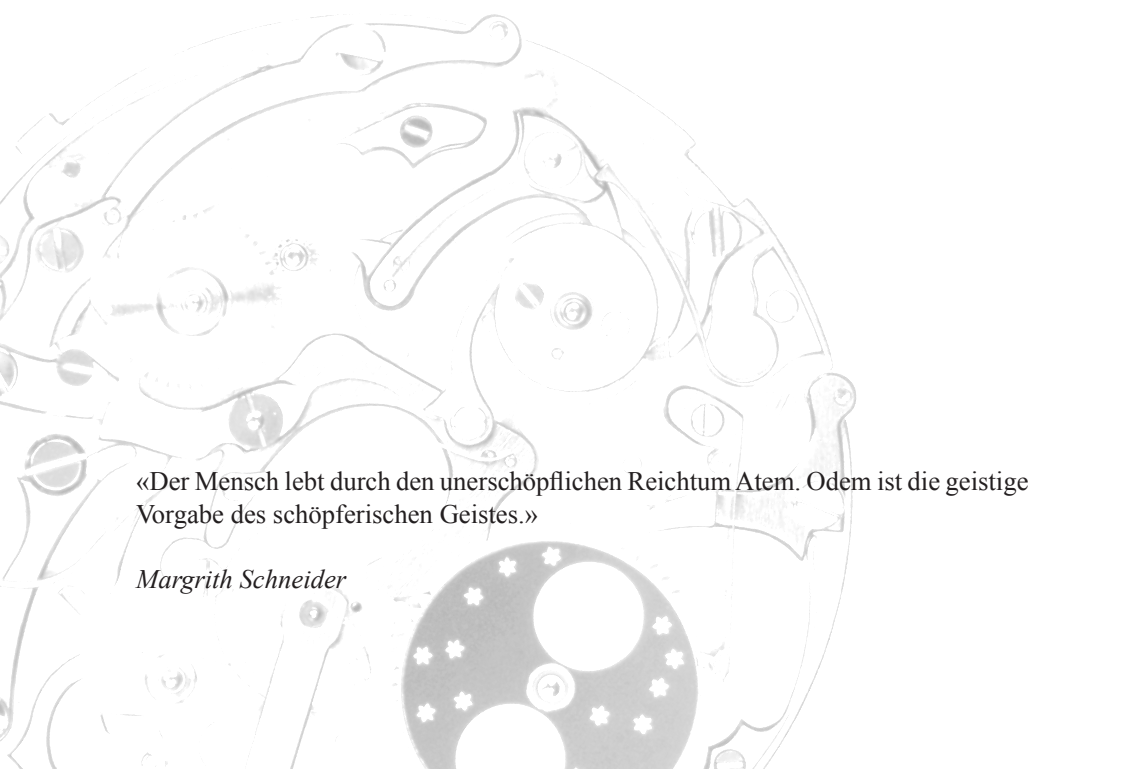
Die Energie ist keine Intensitätsgrösse wie die Kraft, sondern eine Mengengrösse. In der Physik ist Energie eine fundamentale Grösse, die mit der in einem System geleisteten Arbeit zusammenhängt. Es ist also das Arbeitsvermögen gemeint. Um bestimmte körperliche Zustände zu beschreiben, wird in der Umgangssprache der Begriff «Energie» verwendet: Wir können voller Energie oder energiegeladen sein, die Batterien können aber auch leer sein.

Auch für viele therapeutische Methoden spielt der Energiebegriff eine wichtige Rolle. Zahlreiche Therapeuten und Therapeutinnen gehen davon aus, dass sie bei ihren Behandlungen mit Energien arbeiten, indem sie diese Energie fliessen lassen oder Energien übertragen.

Der Mensch nimmt die Lebensenergie mit dem Atem auf. Sie ist unsichtbar. Ihre Wirkung kann jedoch erfahren und im gesamten Organismus wahrgenommen werden. Lebensenergie ist es, die uns körperlich gesund erhält und uns seelisches und geistiges Wachstum, Kreativität und Lebensfreude ermöglicht.

«Kraft» hingegen kann weder entstehen noch vergehen. Sie ist. Die ordnende Kraft ist eine immanente Dynamik der Materie, ein ideales oder seelisches, geistiges Prinzip unserer Welt, das hinter bzw. ausserhalb der von uns erfahrbaren Realität steht. Die Dinge der Welt sind «Subjekte», gewachsen durch geistige Gesetzmässigkeiten oder Kräfte. So verschmilzt der Begriff Kraft mit dem Begriff Leben. Im Christentum wurde diese Kraft an einen göttlichen Zweck gebunden, bei dem es nicht um den Menschen alleine geht, sondern vielmehr um seine Seele in Bezug auf das Göttliche. Schöpfung, Natur und Mensch sind eine Einheit und der Mensch ist zur Erkenntnis der Welt berufen, nicht weil er das Ebenbild Gottes ist, sondern weil er dazu befähigt ist. Durch diese Einheit unterliegt er dem gleichen Schöpfungsprinzip, das auch den Kosmos ordnet.

Es gibt aber auch ein Sein, welches wir ganz persönlich leben müssen, eine Innenwelt, die nicht zu (be)greifen ist, weil sie nicht als Gegenstand greifbar ist und sich Begriffen entzieht. Diese nicht physikalische Welt hinterlässt reale Wirkungen in uns. Sie gibt uns (Lebens-)Impulse und bestimmt unsere Bewegung hin zum Lebensziel, sie entspricht also einer Kraft, einem Anstoss, sich im Leben zu orientieren bzw. seine eigene Richtung zu finden. Es ist unsere Aufgabe, uns diesen Kräften zu stellen, sie nicht zu ignorieren und sie ins Gleichgewicht zu bringen. Es gibt Erfahrungen von Kräften, die nicht begrifflich fassbar sind, deren Beschreibung nur in Bildern, Symbolen oder Gleichnissen gelingt.



«Der Mensch lebt durch den unerschöpflichen Reichtum Atem. Odem ist die geistige Vorgabe des schöpferischen Geistes.»

*Margrith Schneider*

Seit jeher ist dem Menschen das tief greifende Bewirken einer besonderen Kraft bewusst. Der erste Zustand unseres Sonnensystems wird von verschiedenen Kulturen als Urstoff aller folgenden geistigen, feinstofflichen und grobstofflichen Seins-Zustände betrachtet und mit Begriffen wie geistig, göttlich, Qi, Tao, Prana oder universelle Lebensenergie bezeichnet. Damit gemeint ist der Weltgeist, das den Dingen innewohnende geistige Feuer oder auch das Wesen einer Substanz. Ein Hauch, Dampf oder Atem, der den gesamten Kosmos durchdringt als ein ewiges Wirk- oder Schöpfungsprinzip, das für den Ursprung der Einheit und Dualität und damit für die Entstehung der Welt verantwortlich ist. Im abendländischen Kulturkreis wurde dieses Wirkprinzip Pneuma, göttlich, auch Od oder Odem genannt.

In den Schöpfungsgeschichten verschiedener Religionen findet man zudem überall Symbole des Urklanges. Der Bereich der Töne und Schwingungen ist näher am Ursprung des Seins als die Welt der festen Objekte. Das Aufsagen von Mantren und Meditationssilben erzeugt Schwingung, die ja wiederum Worte und Klang sind. Ein Beispiel ist die Silbe OM. OM ist die Wortwurzel für Odem. Nur durch Odem (Atem) entsteht Leben und wird Leben erhalten. Das Wort Odem entspricht weit besser mystischen, spirituellen oder geistigen Stimmungen als das Wort Atem. Atem klingt mit dem <T> in seiner Mitte wesentlich härter als das weiche, regelrecht hingehauch-te <O-dem>, welches geradezu eine zärtliche, verinnerlichte Schwingung entstehen lässt.

Mit Atem und Odem wird oft vom Gleichen gesprochen, ohne jedoch im tieferen Verständnis dasselbe zu bezeichnen. Unterschiedliche Begriffe dienen also als besondere Bezeichnung von etwas Umfassenderem, im Gegensatz zum rein biologischen Atem. Diese sprachliche Umschreibung verdeutlicht eine Differenzierung zwischen dem biologischen Atem und anderen feinstofflicheren Atemdimensionen, in denen diese besondere Kraft erfahrbar ist. In ihr wirkt die Dynamik der schöpferischen, göttlichen oder evolutiven Kraft zeitlos. Durch diese dynamische Bezogenheit zum Schöpferischen oder Göttlichen gilt der Odem als eine den Tod überdauernde Seinskraft.

Im Atem und im Odem ist das gleiche Phänomen enthalten wie in der Atem- und der Lebensluft, aber jeweils in einem doch ganz anderen Licht. Es geht um die Lebendigkeit im Jetzt und um das Leben im Künftigen.

Der Atem ist an das endliche Räumliche und an die Zeit gebunden. Der Odem wirkt zeit- und raumlos. Der Atem führt von der Begrenztheit zur Unbegrenztheit. Im Odem wirkt die Dynamik der schöpferischen Kraft. Der Atem verbindet das Irdisch-Vergängliche mit dem Immer-Seienden. Im Odem ist etwas von dem Geheimnisvollen bewahrt, das unser Leben bestimmt. Vom Atem kann man sagen: «Mein Atem» und er ist das selbstverständliche Lebenszeichen. Der Spiegel vor der

Nase eines Toten zeigt: Wo der Atemhauch fehlt, ist kein Leben. Der Odem gehört dem Menschen nicht. Der Odem ist geliehen. Ausgeliehen von einer anderen Instanz als Gabe zur Pflege und Bewährung, ohne dass Mensch etwas hinzufügen müsste. Der Atem kann vorsätzlich angehalten werden und bei anderen abgeschnürt werden. Der Mensch kann zwar vorsätzlich atmen, aber das Verb <odmen> gibt es nicht: Odem kann nicht gemacht, sondern nur empfunden werden.

Der Odem steht für das beseelte Leben. Er ist in der Seele das Gefäß für die Durchgeistigung des Menschen. Er ist der besondere Hauch im Einerlei und Vielerlei der kosmischen Welten. Im Odem wirkt die Dynamik der schöpferischen Kraft. Diese wird durch den Atem erfahrbar. Odem kann einerseits das poetische Wort für Atem sein und wird als Nebenform und im dichterischen Sinn für Atem gebraucht, andererseits ist der Lebensodem des Schöpfergottes der Genesis gemeint.

Durch das Zulassen des Atems und das Erschliessen des Odems werden die bildungsfähigen Begabungen durch die leibliche Erfahrung offenbar und stehen uns durch die Erkenntnis zur Verfügung. Der Odem ist die wundervolle Gabe, durch die die Erkenntnis durch den Geist zur Weisheit wird. In der Empfindung, die der Mensch üben kann, wird die Odemerfahrung erlebbar.

Von Martin Luther wurde der Begriff Odem bevorzugt und auf die religiöse und gehobene Sprache beschränkt. Odem ist dadurch in die Dichtersprache eingegangen und wird heute kaum noch verwendet. In der Bibel wird Odem, der Lebensgeist, als göttlicher Atem im Menschen in mindestens 48 mehr oder weniger bekannten Bibelstellen erwähnt.

Im Atem wirkt der Odem. Im Odem wirkt der Logos als das männliche Prinzip des Symbols geistiger Klarheit, in der Bezogenheit zur weiblichen Kraft, der Weisheit der Sophia. Odem ist das immanente Göttliche, das schöpferische oder evolutive Selbst. Das schöpferische Wort steht in engstem Zusammenhang mit dem Atem, dem Hauch, dem belebenden Odem. «Durch den Hauch sind die Gestirne gemacht» (*Ps. 33.6, Hiob 26.13*); «der Geist oder Odem belebt die Erdenwesen» (*Gen. 2.7, 6.17 und 7.15, Hiob 33,4*).

Die Genesis beschreibt, dass Gott den Menschen aus einem leblosen Klumpen Erde schuf und ihm den lebendigen Odem einhauchte. Durch das Einhauchen des Lebens empfängt der Mensch gleichzeitig seine Seele, wodurch auch Atem und Seele miteinander verwandt werden. Auch im lateinischen <anima> (Seele) klingen die Wörter <spiramen> (Atmung) und <anemos> (Wind) an. Gott hat dem Menschen demnach keine Seele gegeben, sondern der Mensch wurde eine lebendige Seele, indem Gott seinen Odem in seine Nase hineingeblasen hatte. Die Seele allein kann nicht ohne Körper und ohne Geist existieren.

Im Wort *Odem* lässt sich auch der Name des nordischen Gottes Odin bzw. das germanische Wort *Od* erahnen. In der germanischen Religion ist Odin der Herr der Götter und der Menschen. Er ist der Verkünder der höchsten Weisheit. Dadurch ist er der Hochgott. Einer seiner vielen Beinamen ist auch *Allvater*, also höchster und ältester aller Götter. Er lebt durch alle Zeitalter, herrscht über Himmel und Erde und erschuf auch den Menschen mit seinem Atem oder eben mit *Od* oder *Odem*. So bringt er das göttliche Werk in Gang.

Eine weitere Parallele zu *Odem* kann in der Bezeichnung *Od*, die der Chemiker und Naturphilosoph Carl Ludwig von Reichenbach (1788–1869) einführte, gesehen werden. Mit *Od* meinte Reichenbach eine alles erfüllende Lebensenergie. Der erste Zustand unseres Sonnensystems wurde als Urstoff aller folgenden geistigen, feinstofflichen und grobstofflichen Seinszustände betrachtet. *Od* pulsiert im ganzen Weltall und ist die Kraft, die in allen diesen Lebensformen und Seinsdimensionen enthalten ist, das heisst in allen organischen und nichtorganischen Materialien, im Reich der Mineralien, im Reich der Pflanzen und der Tiere sowie in dem der Menschen. So ist auch der Mensch Ausdruck seines seelischen *Od*, desjenigen Teiles seiner Lebenskraft, der, sich selbst werdend, auf der Erde wandelt.

Dem Sinn und tieferen Verständnis nach hat der *Odem* also in vielen Kulturkreisen eine spirituelle Bedeutung. Er steht für das Leben, für alles Lebendige und Beseelte. Er ist der besondere Hauch im Kosmos, also eine Kraft, die vom Körper aufgenommen wird und die ihm erst das Leben einhaucht. Das Wesen dieser Geistsubstanz ist es also, dass sie mit dem Atem verbunden ist. Alles in der Schöpfung atmet und strahlt damit die jeweils eigene Geistsubstanz aus.

Die Schöpfung hat den Menschen aus dem materiellen Ton der Erde und dem immateriellen, unsichtbaren Ton des Lichtes als klangvolle Einheit geschaffen.

«Da machte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den *Odem* des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.»  
(*Genesis* 2,7).

Dazu das Gedicht eines Gastes vom Sunnehus:

*ODEM DU GÖTTLICHER LIEBES-HAUCH*

*Ich atme dich ein, ich atme dich aus, ich lasse dich zu, ich lasse dich ein.*

*WIRKEN WEBEN WERDEN*

*ich lasse mich durchwirken und durchweben*

*durch dich lasse ich ES werden*

*DU WUNDERBARER LEBENS-HAUCH*

*Bodenständig, mit GE-HALT-VOLLEM Brustbein,  
stehe ich staunend und SCHEU-BEINIG vor DIR  
Wunde um Wunde werden und weben sich zum WUNDER  
EMPFINDENDES DURCHWIRKENDES  
SCHÖPFENDES GENÄHRTES DA-SEIN*

Keinem anderen Geschöpf hauchte Gott mittels des Atems den Odem des Lebens ein. Durch diese Geistsubstanz wird der Mensch zu einer begeisterten und begeisterten Wesenheit mit einer Seele, die ihn z. B. fundamental von den Tieren unterscheidet und ihm erst ermöglicht, überhaupt die Frage nach dem Sinn und der Aufgabe zu stellen.

Atem ist nicht Odem. Der Atem ist jener Teil der Atmosphäre, den wir in uns aufnehmen, konzipieren und als etwas Gewandeltes zurückgeben in die Welt. Der Odem ist jene Kraft, durch die die Schöpfung lebendig wurde und lebendig erhalten bleibt.

Die Bewusstwerdung der Atmung, das Erleben des Atems und die Odempfindung sind die umfassendsten Kommunikationsmittel, die uns im Gegenübersein der Welt an ihr teilhaben lassen. Der Odem des Lebens ist also ein Symbol für das menschliche Leben selbst. Er ist dem Menschen, wie es in der mosaischen Schöpfungsgeschichte heisst, in einer Weise, wie Glasbläser vorgehen, eingblasen worden. So entstand ein Binnenraum/Innenraum, der es dem Menschen ermöglichte, sich selbst und der Welt gegenüber zu sein. Der Mensch war fortan mit der lebendigen Seele ausgestattet. Er atmete. Das war das Zeichen, dass er lebte. Der Mensch ist Leib und zugleich leibhaftiger Mensch, der sich entwickelt aus der Schöpfung, in deren Gesetze er eingewoben ist.

Der Mensch hat jedoch auch Raum zwischen sich und sich selbst und zwischen sich und der Welt. Durch die Atmung und das Wort ist der Mensch offen für sich und die Welt und befähigt, an der Welt teilzuhaben und nebst dem Ich und Du ein Wir mit der Welt zu schaffen. Und in dem allem ist es der Odem, der den Beleg für eine dialogische Seinsäusserung mit dem schöpferischen Prinzip (Gott) bildet. Der Mensch braucht die Kraft des Wortes durch den Mitmenschen und auch die Ansprache durch das Göttliche. So ist die Hörfähigkeit des Menschen viel mehr als eine sinnliche Wahrnehmung. Durch das Hören wird der ganze Mensch angesprochen, das gesamte leibliche Empfinden, Verhalten und Ergehen gestaltet. So ist zum Beispiel Salomo die Bitte um ein ‹hörendes Herz› wichtiger als Reichtum und langes Leben.

Die Rückgabe des Wortes erfolgt durch den Mund. Es ist das Privileg des Menschen, dass er zu Wort kommt. Dies ist ein Zeichen, durch das sichtbar wird, dass es auch hier der durch Gott eingeblasene Odem ist, der wirkt und schafft und den Menschen erst befähigt zu antworten. Dieses Schöpfungsprinzip von Logos-Sprache-Ohr-Mund verhilft dem Menschen in seinen irdischen Lebensdimensionen zu seiner werdenden Identität. Es ist der Odem, welcher dieses Prinzip durchhaucht.

*8. Juli 2006 Leo Nauer*

«In der tiefen Empfindung, zu der der Mensch fähig ist, ist der Odem erlebbar durch den einfließenden göttlichen Geist. Der Odem ist eine wundervolle Hilfe für die intellektuelle Erkenntnis und leibliche Erfahrung, die durch den einfließenden Geist zu Weisheit werden. Dieses Werkzeug ist vom Schöpferprinzip gegeben und in jeder Situation des Lebens erfahrbar.»

*Margrith Schneider*





# Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum CH-9658 Wildhaus  
Tel: +41 (0)71 998 55 55, Fax: +41 (0)71 998 55 56  
e-mail: [info@sunnehus.ch](mailto:info@sunnehus.ch), URL: [www.sunnehus.ch](http://www.sunnehus.ch)