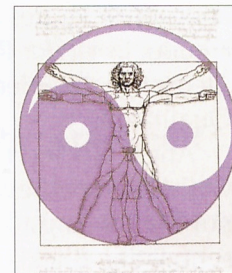


Viele Menschen haben das Gefühl, nicht so richtig durchatmen zu können. Sie beobachten eine diffuse Atemstörung bei sich selbst, verspüren Druck auf der Brust, ohne genau den Grund hierfür erkennen oder gar angeben zu können.



Angst

Gabriele Callegari

- Das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können -

So kommen sie in meine Praxis für Atemtherapie & Atemschiulung und suchen Rat - und natürlich auch Heilung. Manche von ihnen wissen zwar, dass es auch eine Bauchatmung gibt, sehen aber bei sich selbst mehr nur die oberen oder obersten Atemräume aktiv. Und auch da vermuten sie instinktiv die Möglichkeit eines wesentlich erweiterten Atemvolumens. Was ist die Ursache?

Häufig liegt dem eine eher unbewusste Angst zugrunde, die nicht unbedingt persönliche Ursachen hat. Auffällig ist die Häufigkeit ihres Auftretens. Sehr viele Menschen haben/ hatten Angst: Angst vor großen Menschenmengen, Angst vor zu engen Räumen oder auch vor sehr großen Räumen, Angst, Brücken zu überqueren, Prüfungsangst, Angst vor Mobbing, Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren etc. Angst kann soweit gehen, dass Menschen ihre eigene Wohnung nicht mehr verlassen. Es drängt mich geradezu, über dieses Thema zu schreiben, da ich es für ein großes Thema unserer Zeit halte.

Es scheint sich vorwiegend um ein kollektives Thema zu handeln, dessen Symptomatik sich in vielen Einzelheiten zeigt. Sicher ist es zum Teil noch ein posttraumatisches Symptom der Kriegserfahrung, die unsere Eltern generation erlebt, ganz sicher aber noch nicht verdaut hatte: die Angst vor Vernichtung, Angst vor Zerstückelung des Körpers durch Bombeneinschlag, Angst unzähliger Frauen und Kinder vor Vergewaltigung.

Den meisten Patienten, die mit Angstsymptomatik meine psychotherapeutische Praxis aufsuchen, ist ihre Angst bzw. der Grund ihrer Angst nicht bewusst. Sie kamen wegen der Atemstörung. Doch Atem und

Psyche sind unmittelbar verbunden miteinander verbunden (Angst = eng). Häufig sind die Ängste auch überlagert durch Glaubenssätze wie „da musst du drüber stehen“ oder „sei keine Memme – sei ein Mann“... In jedem Falle blockieren sie den natürlichen Fluss des Lebens.

Schließlich leben wir in einer erfolgsorientierten Gesellschaft, in der eigenes Versagen tabuisiert wird, zumindest in jenen Kreisen, die so offensichtlich erfolgreich sind. Diese Art von Erfolg strahlt häufig aber nur an der Oberfläche. Doch bleibt bekanntlich die Angst darunter, weil sie ja nur in unbewusste Bereiche verdrängt ist. Und wo genau sind diese „unbewussten Bereiche“? Irgendwo im Körper sind sie abgelagert: im Bindegewebe, in den Muskeln, Sehnen, Bändern, ja sogar in den Knochen können sie noch stecken. Bei einer traumatischen Unfallerfahrung zum Beispiel steht das Knochengewebe unter einer viel zu hohen inneren Spannung, so lange, bis es gelöst wird. Wer kennt sie nicht, die „Angst im Nacken“ oder den Druck auf der Brust.

Mir geht es in meinem Wirken jedoch um Heilung, um wirkliche und nachhaltige Heilung. Und das heißt in diesem Fall, es geht um wirkliche und tatsächliche Befreiung von Angst, um ihre Auflösung und somit das Eindringen in eine neue Dimension



Verfasserin:

Gabriele Callegari,
Atemschule Köln,
Sülzburgstr. 211,
50937 Köln, Telefon:
0221 411462, Mail:
gabriele.callegari@
koeln.de, Web: www.
atemschulekoeln.de

der Offenheit, des Lichtes und der Freude. Es ist der Raum des freien Atems mit all seinen inneliegenden Qualitäten.

Angst blockiert die Menschen, weil Atem und Bewusstsein immer nur bis zur Angst kommen. Oft ist schon der Blick über diese Blockade hinaus heilsam, immerhin hat man erkannt, dass es da noch etwas hinter der Mauer gibt. Wie sieht das in der Praxis aus?

Als Atemtherapeutin arbeite ich an den Körpern der Menschen, ich „sehe“ die Blockaden mit meinen Händen als energetische Verdichtung in den Körpern meiner Patienten. Häufig im Brustkorb, doch kann sich „Angst“ durchaus auch in der Magengegend manifestieren, im Gesäß, eigentlich überall im Körper, also auch im Oberschenkel, im Fuß, in der Kopfhaut. Sie wurde verdrängt an einen Ort, der dem Bewusstsein nicht so zugänglich war, also „weg“. Wer hat nicht als Kind geglaubt „weg“ zu sein, wenn man sich die Augen zuhält?

Wie sehen energetische Verdichtungen aus, die gefühlsmäßig als Angst beschrieben werden? Typische Seelenbilder sind in diesem Zusammenhang ein Gemäuer aus Ziegelbacksteinen oder eine alte Ruine; es kann aber durchaus auch eine dicke, feste Schicht sein, eine Ummantelung wie bei einem Atommeiler. Manchmal ist es auch nur eine feste Lehmschicht oder ein Vorhang, den man auch leicht beiseite schieben kann. Immer scheint es eine Ummantelung eines inneren Komplexes zu sein. Das sind Seelenbilder, die die Therapeutin – häufig auch der Patient – erkennt und nun einen Umgang hiermit sucht.

Zugrunde liegt hier die Aussage der Quantenphysiker, dass Realität sich allein durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit verändert. Das kann ich aus meiner Praxis hundertfach bestätigen. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf „einen Felsbrocken“ und sehe zu, wie er beginnt, sich zu verändern. Manchmal zerfällt er in 100.000 Atome, ich schaue geduldig zu, wie sich der Sandsturm dann irgendwann legt, wie die Luft bereinigt wird, wie es „heller“ wird im Körper meines Patienten, wärmer, bis schließlich jenes warmgoldene Licht erscheint, das emotional als „Liebe“ beschrieben wird. Dieses Licht nun lasse ich auf einen größeren Raum sich ausbreiten, wenn möglich in den ganzen Körper hinein und darüber hinaus. Begleitet wird dieses Stadium der Heilung in aller Regel durch einen ertiefen Atemzug, ein regelrechtes Aufatmen, das alle Körperzellen zu erfassen scheint.

Die Seelenbilder sind nicht immer gleich, weil jeder Heilungsprozess individuell vonstatten geht, so wie die Störung sich ja auch individuell manifestiert hat. Wichtig ist es, das Heilbewusstsein lange genug zu halten, bis der Prozess abgeschlossen ist. Natürlich sind Eisenbänder, die ums Herz gelegt wurden, schwerer zu sprengen als ein einfaches „dickes Fell“, das sich jemand irgendwann einmal zugelegt hat.

Das hängt aber auch von der Bereitschaft des Hilfesuchenden ab, sich von derartigen Gebilden zu trennen. Wenn jemand nicht loslassen will, dann ist auch der Heiler machtlos. Heilung geschieht durch das Zusammenwirken des Bewusstseins von Patienten und Therapeuten, möglicherweise von noch einem „höheren“ Bewusstsein, das bei einem solchen Prozess hinzukommt.

So sollte nicht vergessen werden, dass jede Ummantelung ja

auch einen Schutz darstellt für das, was darin ist: unser sogenanntes Inneres Wesen. Man nennt es den göttlichen Funken, die Liebe, das Licht, Licht, das verbunden ist mit dem großen alleinigen Licht, der allumfassenden göttlichen Liebe. Diese große allumfassende Liebe hat natürlich immer ein Interesse daran, sich wieder mit sich selbst zu vereinen, und wirkt unterstützend, wenn sie erkennt, dass Teile von ihr abgespalten sind oder „noch nicht geboren“.



So gesehen steht die Angst genau zwischen zwei lichten Bereichen. Diese Sicht ist sehr hilfreich bei der Auflösung der Angst, weil man nicht mehr auf sie als Objekt fixiert ist. Gelingt es dem Therapeuten, den Blick des Hilfesuchenden auf das (ewige) Licht hinter der Angstblockierung zu lenken, dann ist die Auflösung dieses mitunter doch sehr dichten, kompakten, tiefschwarzen Schattens unendlich viel leichter, weil man nicht mehr auf das Hindernis fokussiert ist, sondern auf die dahinter liegende Lösung, das Ziel, die Befreiung. Mit diesem Trick arbeitet jeder Karatekünstler, der zur Schau einen Ziegel mit der Handkante durchschlägt. Würde er auf den Ziegel ausgerichtet sein, der ja durchtrennt werden soll, so kämen im Körper gleich Erinnerungsmuster hoch, die irgendwie mit Schmerz verbunden sind oder mit dem Gedanken „geht nicht“. Blickt er jedoch auf den Punkt unterhalb des Ziegels, so ist er mental schon am Ziel – in der Lösung, in unserem Fall im Licht.

Ich sehe also bei meiner Arbeit die Angst, sagen wir den Felsbrocken vor der Höhle des Drachen, in der der Schatz verborgen liegt, und gleichzeitig auch den Schatz, den ich dort herausholen möchte, wachsam genug, dabei auch dem Drachen begegnen zu können, denn ich weiß ja nicht, ob er gerade in seiner Höhle ist. Sollte er mein Tun beobachten, so wird er dies nicht unbedingt mit seinem wohlwollenden Blick sehen. Vorsicht ist also angesagt, keinesfalls jener übertriebene Ehrgeiz, das Problem sofort und unumwunden lösen zu wollen. Manchmal muss man es aus verschiedenen Perspektiven betrachten und prüfen, wo und wie es sich am besten „anpacken“ lässt. Das alles tue ich mit meinen Händen, die den Felsbrocken ja „sehen“, und gleichzeitig mit meinem Bewusstsein des allumfassenden Lichtes, das hinter der Lösung ist. Der Augenblick der (Er-)Lösung ist deutlich spürbar: Kennen Sie das Gefühl, wenn einem ein Stein vom Herzen fällt? Immer ist er von einem sehr tiefen Atemzug begleitet, der nun völlig neue Atemräume durchdringen kann und der in der Regel von einem ertiefen Glücksgefühl durchdrungen ist.

Quellen der Angst

Orientierungslosigkeit

Eine weitere Quelle relativ unbewusster Angst ist die Orientierungslosigkeit. Auch sie ist ein relativ häufiges Symptom unserer Zeit. Altes bricht weg, Neues zeigt sich noch nicht so recht. Natürlich sind solche Prozesse auch von

Angst begleitet: die Angst vor dem Unbekannten. Alteingefahrenes birgt ja in aller Regel ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit. Würde man es freiwillig je verlassen wollen? Allein die Lebensumstände zwingen uns mitunter dazu. Später, nach vollzogenem Wandel erst, weiß man, dass man in die alten Muster gar nicht mehr zurück möchte. Denn meistens ist das Neue ja auch mit viel offenerem Raum verbunden.

Menschen, die mit der Symptomatik der Orientierungslosigkeit in meine Praxis kommen, zeigen in der Regel auch in ihrem Energiekörper Fragmentierungen auf. Sowie diese in ihre innere Ordnung gebracht werden können, finden sie auch im Außen ihren neuen Weg.

Diese energetischen Fragmentierungen können auch durch traumatische Ereignisse entstanden sein, wie zum Beispiel bei Unfallopfern. Das Knochengewebe hat nach dem Schock des Aufpralls noch viel zu viel Spannung in sich. Und das bedeutet immer auch festgebundene Energie. Eine typische Blockade von Unfallopfern sitzt im Nacken. Da hier alle Energie- und Nervenbahnen durchlaufen, spricht man von einer sogenannten Zentralblockade, die Kopf und Körper energetisch trennt(!). Allein durch die bewusste Berührung mit den Händen und die Ausrichtung des Bewusstseins auf die traumatisierte körperliche Region „beschließt“ der Körper, die Spannung wieder loszulassen. Das wiederum wirkt sich auf das gesamte System aus: auf die Atmung, Durchblutung

und die Vitalität, auf muskuläre Verspannungen ebenso wie auf das allgemeine Wohlbefinden.

Körperliche Krankheit

Ein weiterer angstbesetzter Bereich ist jener, der im Zusammenhang mit körperlicher Krankheit ausgelöst wird. So begleite ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie seit längerer Zeit schon einen Krebspatienten, dessen Carcinom nicht herausoperiert werden kann, weil es bereits bis tief in die Knochen hinein metastasiert ist. Ich glaube, ich würde mich verheben, wenn ich ihm von der Chemotherapie abriete. Doch begleitend zur Anwendung der Chemotherapie nimmt er sehr gerne regelmäßig seine Sitzungen mit Atem- und Energiearbeit mit dem Erfolg, dass ihm keine Haare ausgefallen sind, er muss sich nicht übergeben und kann auch psychisch seine Krankheitsgeschichte ganz gut verkraften. Die ganze Zeit über ist er fast durchgehend arbeitsfähig.

Sehr gute Erfolge werden auch bei Rückenleiden beobachtet, schmerzfrei sind die Patienten oft schon nach wenigen Sitzungen. Die Hauptenergieleitbahnen (nadi) verlaufen ja gleich neben der Wirbelsäule. So stark ist die geweckte Energie, dass sie schief sitzende Wirbel zu begradigen vermag.

Die Rückenpanzerung im Herzraum muskulär zu lösen, ist sicher eine gute Sache, doch dauert diese Lösung wesentlich länger an, wenn ihr eine energetische Behandlung folgt, durch die sich die Seele angesprochen fühlt. Das bewirkt eine dauerhafte Lösung.