

ATEM IST LEBEN

Atem ist Leben.
Ohne Atem keine Existenz.
Ich atme ein – und nehme die Welt in mich auf.
Ich atme aus - und schenke mich der Welt.
Es atmet mich.

Über den Atem bin ich mit euch verbunden... mit dir und dir und dir...
und ihr seid über den Atem miteinander verbunden.
Über den Atem bin ich mit allem Lebendigen verbunden.
Wo Atem frei fließt, gibt es keine Erfahrung von getrennt sein.
Der Atem ist die Brücke zwischen Himmel und Erde,
zwischen Kosmos und Körper, von mir zu dir.

Vom Atem werden die Klänge getragen
beim Sprechen und Singen und Tönen.
Dein ureigenster Klang, deine Stimme, deine Stimmigkeit
vom Atem, der alles verbindet, getragen.

Wer von Angst gelähmt ist, hält den Atem an.
Denkst du, du seist falsch als die du bist, hältst du den Atem an.
Der Körper verspannt sich dann, Kälte dringt ein.
Das natürliche Fließen, der freie Ausdruck werden behindert.

Wir können uns dann nicht mehr gut spüren. Und wenn wir
uns nicht spüren können, geben wir die Hoheit über uns
an andere ab. Oder wir tun schreckliche Dinge und merken
es nicht, weil wir den Schmerz des anderen nicht spüren
können, wie wir unseren eigenen Schmerz nicht spüren.

So kann strukturelle Gewalt an Menschen ausgeübt werden
und sie spüren es nicht. Spüren nicht, dass ihnen die Würde
geraubt wird, dass sie gleichermaßen, wie sie Übergriffigkeit
bei sich zulassen, dies wiederum an andere weitergeben.

Auch die Erde, die Pflanzen, das Wasser, die Tiere werden
dann nicht gespürt. Wir atmen nicht mehr mit ihnen und werden
so fähig, ihnen Leid anzutun. Abgeschnitten vom Mitgefühl.

Wird uns die Angst bewusst, kann sie sich wandeln in Kraft
und Lebensenergie. Im bewussten Fühlen löst sich die Angst
aus der Erstarrung, der Atem befreit sich.
Und werden wir uns bewusst, dass wir auf der Basis toxischer
Gedanken handeln, kann der Ausgang aus einem leidvollen und
leidverursachenden Denken gefunden werden.

Kaum ein Gedanke ist toxischer als der, dass unser
Atem gefährlich sei und wir somit eine wandelnde Gefahr.
Jeder einem Jeden ein Gefährder.

Nicht mehr Mitmensch, Oma, Tante, Lebensgefährte...
nein, Lebengefährder sollen wir sein seit 2020
und keine Behauptung ist schlechter bewiesen als diese.

Unser Atem bedeutet Leben nicht Tod!
Unser Atem bedeutet Leben nicht Tod!

Er verbindet uns miteinander
mit der Erde
mit dem Kosmos
mit unserem Ursprung.

Erinnert ihr euch an jenen toxischen Gedanken,
der vor langer Zeit in uns gepflanzt wurde
und teilweise noch immer in uns wurzelt?
Der Körper sei sündig oder
wir seien sündig aufgrund einer Erbschuld und könnten uns
von unserer Schuld nur frei kaufen mit Geld. Heute kann man sich
mit einer Impfung freikaufen von der Schuld, ein giftiger
Freiatmer zu sein.

Wir leben derzeit in einem Drehbuch, das uns in Angst versetzt
und Spaltung verursacht. Das von der Gutgläubigkeit der Menschen
und ihrer Angst vor dem Tod profitiert. Und viele übernehmen
die ihnen zugeordneten Rollen gehorsam und eifrig, ohne je nach
den Regisseuren des Drehbuchs zu fragen. Und wenig wird erkannt,
dass diese zwar sehr intelligent, gleichzeitig aber auch seelisch sehr
krank sind, den Gutgläubigen nicht wohlgesonnen sind, sondern von
deren Energie zehren.

Wir könnten erkennen, dass auf der Basis eines Weltbildes agiert wird,
das materiell atheistisch ist, das Mangel, Angst und Kontrollbedürfnis
zur Grundlage hat und Krieg führt gegen alles, was nicht kontrollierbar ist.
Es fehlt an Empathie und Liebe und Vertrauen in die Verbindung mit allem.
Dass wir uns kollektiv von Vertretern dieses Weltbildes vorschreiben lassen,
was wir zu tun und zu lassen haben, ist schon bemerkenswert.

Wie wäre es, wenn wir uns die Souveränität zurück holten?
Wenn wir uns entscheiden würden, Gedanken zu pflegen, die uns in unserer
Essenz schwingen lassen, die uns als göttliche Wesen würdigen, die
Vertrauen fördern und uns mit uns und anderen in Verbindung
bringen? Die unseren Atem befreien und uns den Ursprung erkennen
lassen, aus dem wir kommen und in den wir zurückkehren?

Die Welt wäre eine andere. Die Welt ist bereits eine andere
für all Jene, die sich in sich befreien und wieder spüren können.

Atem ist heilig. Atem ist gewöhnlich.
Atem ist allgegenwärtig in jedem Moment.
Wollen wir uns auf die Gegenwart besinnen,
reicht es, dem Atem zu lauschen.

Atem ist Bewegung.
Tauchen Gefühle auf und werden sie atmend bewegt,
werden sie Teil unserer lebendig strömenden Energie.

Der Atem wird uns geschenkt.
Mit der Geburt - der erste Atemzug.
Atemluft gehört uns allen.

Die Maske erschwert uns den Zugang zu ihr.
Die Maske erschwert den Austausch zwischen mir und der Welt.
Die Maske erinnert uns, dass mit unserem Atem etwas nicht in Ordnung sein soll.
Und symbolisch scheint sie auszusagen:
Dein Mund soll nicht sprechen.
Halte deine Wahrheit zurück.

Atmen ist Sein.
Sich des Atmens schuldig fühlen bedeutet,
sich des Existierens schuldig fühlen.
Wie kann ich, einfach nur, weil ich existiere und atme, Gefährder sein?
Was für ein schuldauslösendes Welt- und Menschenbild ist das?

Mit dieser Geschichte werden derzeit unsere Kinder programmiert:
(und sie sind noch sehr offen für Programmierungen)
sie trügen unsichtbare Teilchen (oder Tierchen) in sich,
die andere Menschen – geliebte Menschen – töten könnten
und die sich über den Atem übertragen.
Atem als Todbringer.

Kinder empfinden sich so in ihrem Lebendigsein
als gefährlich für andere.
Und im Glauben an diese Geschichte, weil sie ja
niemanden töten wollen, nehmen sie sich zurück.

Nehmen sie ihre Spielfreude, ihren natürlichen Ausdruck,
ihren Umarmungswunsch, ihr Recht auf freies Atmen
zurück. Werden misstrauisch anderen gegenüber, die
ja auch per se Gefährder sind. Und das auf unendlich,
weil wir immer atmen werden, so lange wir in diesem
Körper sind.

Wollen wir mit einer solchen Geschichte leben?
Einer Geschichte der Angst und der Urschuld?
Oder wollen wir das Wagnis eingehen, anders zu denken,
als es uns vorgegeben wurde?
Und mit diesem frischen Denken unsere Welt liebevoller
und kooperativer gestalten?

Ich jedenfalls möchte frei von dem Stigma leben,
eine Krankheitsüberträgerin zu sein.
Meine Freude dagegen darf gerne ansteckend sein.

Atem ist Lebendigkeit und Verbindung.
Verbindung zu unseren Körpern, zu unseren Gefühlen
ist Anbindung an die Quelle
führt ins Vertrauen.

Wir haben die Wahl, auf der Grundlage welcher
Geschichte(n) (welcher Selbst-, Welt- und Gottesbilder)
wir leben wollen. Diese bewusste Wahl – die sich auch
immer wieder neu formt – macht uns zum Souverän
unseres Lebens und gestaltet auf diese Weise mit an
einer Gesellschaft, die sich dem Wohl des Gesamten,
die sich dem Lebendigen verpflichtet fühlt.

Nochmal zurück zum Atem:
Beim Atmen dehnen sich die Lungen aus und ziehen
sich wieder zusammen. Kann dieser Zyklus ungehindert
geschehen, gibt es ein gesundes Empfinden im Menschen,
den eigenen Raum in der Welt einnehmen zu dürfen
und sich auch wieder zurückziehen und das Erlebte
integrieren zu dürfen. Es gibt dann auch ein natürliches
Empfinden für persönliche Grenzen und ein Einstehen
dafür.

Es ist ja schon lange so, dass der lebendige Ausdruck von
Kindern eingegrenzt und flach gehalten wird. Kinder wollen
forschen, wollen als Wesen gewürdigt sein, auch und
gerade in der Grenzerfahrung. Ihr Wesen braucht es, frei
schwingen zu können. Und gleichzeitig wegunterstützende
Begleitung darin zu finden und die Geborgenheit der Annahme
zu erfahren.

Viele Erwachsene, die selbst verletzt sind, deren Leben unerfüllt
ist, ertragen die Bewegungs- und Gefühlsintensität von Kindern
kaum. Aus ihrem eigenen eingegrenzten Sein heraus, wollen sie
Kindern ihre begrenzten Sichtweisen und Vorstellungen darüber,

wie Leben zu sein hätte, aufdrängen, und verletzen damit die Grenzen der Kinder. Besonders unangenehm wird es, wenn sich diese begrenzten Ideen zu Strukturen, Ideologien, zu Institutionen verdichten.

Derzeit werden wir alle per „höherer“ Verordnung und auf der Grundlage einer angstbasierten Geschichte zu unmündigen Bürgern deklariert, denen man alles vorschreiben muss. Als ob wir kein eigenes Empfinden mehr hätten, was gut für uns und unser Umfeld ist, was gut für unsere Gesundheit und unser Immunsystem wäre.

(Wir Menschen dieses Landes, ja des ganzen Globus werden behandelt, als seien wir ein einziger grosser Kindergarten, dessen mögliches Chaos durch staatliche Kontrolle in Schach gehalten werden muss.)

In dieser verdichteten Zeit können wir erkennen, in welchem Ausmass wir als Gesellschaft und Einzelne bereits Macht an andere abgegeben und uns selbst verleugnet haben. Wir haben die Wahl, das zu ändern.

Und hier mein besonderer Appell an uns Frauen:
Wir weiblichen Wesen, mit der Fähigkeit, Leben hervorzubringen, mit der Erfahrung von wachsendem Leben in unseren Körpern, ohne dass wir es kontrollieren könnten, die wir wissen um das Wunder der Natur und ihrer Zyklen, wir sind nun im besonderen gefragt, uns an unsere innewohnende Weisheit zu erinnern und die Macht zu uns zurück zu holen. Das heisst auch, klare Grenzen zu setzen, wo es Übergriffe auf das Lebendige gibt.

Eve Ensler sagt:

„The Revolution lives in my body“
„Die Revolution lebt in meinem Körper“
Der Körper ist heilig. Der Körper ist über den Atem mit allem Lebendigen verbunden.

Nie werde ich zulassen, dass etwas in ihn hinein gegeben wird gegen meinen Willen, das ihm schadet.

Frauen besinnt euch!!

Auf die Heiligkeit eurer Körper, auf euren freien Geist,
auf euer mutiges Herz und eure Würde!

Und besinnt euch auf die Unantastbarkeit der Körper
eurer Kinder, auf deren reines Herz und ihren freien Geist
und ihre Würde.

Lasst nicht zu, dass ihnen geschadet wird!!

Atem ist Leben.
Die Würde des Menschen ist unantastbar.
Wir sind freie Wesen.

Susanne Brian im März 2020