



# Sich in die Liebe atmen

**amoBreathwork – das Geheimnis der Erneuerung:**  
Verbundenes Atmen in Kombination mit dem „Universellen Prozess“, der auf der Erkenntnis des alles durchwirkenden Grundprinzips unserer Existenz beruht

TEXT ■ DR. CHRISTINA KESSLER

Verändert der Mensch auch nur eine Kleinigkeit an seinem Atemrhythmus, kann das enorme Auswirkungen auf Organismus, Emotionen und Geist haben. Die überragende Bedeutung des Atmens für unser Leben lernen wir wahrscheinlich erst zu schätzen, wenn der Atem einmal ausbleibt. Und seine immense Kraft erfahren wir aller Voraussicht nach erst in einem umgekehrten Zustand: im vollkommen verbundenen Atmen – einer Technik, bei der es kein Halten mehr gibt.

In der Regel macht der Mensch zwischen dem Ein- und Ausatmen eine kleine Pause. Lässt er diese bewusst für 20 Minuten oder länger weg, wird der Organismus intensiv von Sauerstoff und damit von Lebensenergie (Sanskrit „prana“, Chinesisch „chi“) geflutet.

Noch wichtiger dabei ist, dass der Mind (Geist) diese Pause normalerweise nutzt, um Kontrolle auszuüben. Mit der Pause entfällt also auch

der Drang, zu kontrollieren. Der Effekt: GEIST, Spirit – der Große Geist, wie die Indianer sagen – übernimmt die Regie. Inspiration findet statt. So schildern es die Lehren, die sich um den Verbundenen Atem ranken.

*spirare (lat.) – atmen, leben, fließen  
spirit – Seele, Leben, Geist*

*Inspiration – Einbauchung von Leben, Geist.  
Erkennen, Sehen, Schauen*

Der Atem ist ein grundlegendes Instrument für Ganzwerdung und Heilung. Diese Tatsache ist aus allen traditionellen Medizin- und Weisheitssystemen der Welt bekannt. Heilung und Spiritualität hingen in vorzivilisatorischen Kulturen noch unmittelbar zusammen. So handelt es sich auch beim Verbundenen Atmen um eine uralte spirituelle Methode. Bekannt ist sie aus den östlichen Traditionen, wo sie zu den fortgeschrittenen yogischen Übungen gehörte. Vor einigen Jahrzehnten wurde sie von Stanislav Grof (Holotropes Atmen) und Leonard Orr (Rebirthing) in den Westen gebracht. Ich habe das Verbundene Atmen aber auch unter den archaischen Trance- und Ekstasetechniken indianischer Kulturen und Afrikas gefunden.

*„Der bewusste Atem ist der Königsweg zur inneren Einheit, ein mit kostbaren Steinen gepflasterter Weg, ein Fluss, der unaufhörlich strömt und zu seiner Quelle zurückkehrt.“*

*Du musst lernen zu atmen, wenn du den Zustand der Unschuld wiedererlangen willst. Deine Atmung gleicht der Bewegung des Vogels, der – um zu fliegen – seine Schwingen ausbreitet, sie wieder anlegt und dann erneut öffnet.*

*Finde zur Geste der Vogelmenschen zurück. Lerne zu atmen mit dem Gefühl, unaufhörlich zu geben und zu empfangen.“*

*(Indianische Weisheit)*



Die Wirkung des Verbundenen Atmens ist tiefgreifend, vielschichtig und äußerst intensiv. Der Strom der Lebensenergie, der sich, ohne vom Mind beschnitten zu werden, ungehindert im Organismus ausbreiten kann, arbeitet mit seiner ihm eigenen Intelligenz an seelischen, geistigen und körperlichen Blockaden. Toxine und Schlacken lösen sich. Erinnerungen, unterdrückte Emotionen, Gedanken und Seelenbilder drängen ins Bewusstsein und können unter geschulter Begleitung angeschaut, angenommen und verwandelt werden. Oft werden energetische Panzer gesprengt, wodurch sich der Kontakt mit höheren Dimensionen des Bewusstseins herstellt: Atem-Ekstase.

#### Die innere Ordnung – ein universeller Prozess

Bereits zu Beginn meiner Studienzeit keimte in mir die Ahnung, dass sich alle spirituellen Pfade in universellen Erkenntnissen treffen müssen. So begann ich, mich der Suche nach der gemeinsamen Essenz der Weisheitstraditionen zu widmen – wissenschaftlich, aber auch persönlich durch meinen eigenen geistigen Weg. 1992 entstand daraus die Holistische Energie- und Atemlehre (HEAL). Darin konnte ich zeigen, dass alle inneren Wissenschaften von den gleichen energetischen Prinzipien sprechen, auch wenn diese Prinzipien im Lauf der Geschichte auf höchst unterschiedliche Art beschrieben und methodisch umgesetzt wurden. Die unsichtbaren Wirkdynamiken sind konkret nicht zu erklären, ebenso wenig, wie sie rational zu begreifen sind. Sie können nur symbolhaft dargestellt, wahrnehmend erforscht und durch persönliche Erfahrung bestätigt werden.

Einige Zeit später fand ich heraus, wozu ich immer gesucht hatte: Tatsächlich basieren alle Energiesetze auf einer Grunderkenntnis, die wir in allen spirituellen Systemen finden. Diese Erkenntnis besagt: Die Wahrnehmung, das Universum bestünde aus einzelnen Teilen, dinglichen Objekten und mechanischen Abläufen, ist eine Illusion, allenfalls die Folge einer stark vergrößerten Betrachtung. Wer immer nach innen geht, erfährt genau das Gegenteil. Er erfährt die Rückverbindung mit einem alles verbindenden Wesensgrund. Er taucht ein in die ozeanische Einheit aller Erscheinungen – in eine fließende, dynamische Einheit, von der er selbst Teil und Ausdruck ist. Alle Weisheitstraditionen drehen sich um die Erkenntnis des unsichtbaren Zusammenhangs hinter der Welt der äußeren Erscheinungen. Erst seit ein paar Jahrzehnten jedoch sind die inneren Wissenschaften der Weltkulturen

frei zugänglich und können miteinander verglichen werden. Wenn man diese Lehren übereinanderlegt und sie in leuchtender Unschärfe durchdringt, wie ich es in langjähriger Forschung getan habe, kann man in ihrer Tiefe eine gemeinsame Struktur erkennen. Es ist die Struktur eines universellen Prozesses, jenes Prozesses nämlich, der diese fließende Allverbundenheit aufrechterhält! Die Entdeckung

des Universal Process ist das Highlight meiner gesamten Arbeit. In ihm versteckt sich das Urprinzip des Lebens selbst: der Lebenscode, kosmisches Bewusstsein – als Prinzip der Selbstregulation und Selbsttranszendenz.

#### Selbstregulation und Wachstum

S tändig darum bemüht, Blockaden auszuräumen, getrennte Pole zusammenzubringen, Energiedefizite aufzufüllen und neue Verbindungen zu knüpfen, steuert dieser Prozess alles Leben. Indem er immer wieder neue Verbindungen schafft, wächst alles Lebendige ununterbrochen über sich selbst hinaus: Evolution. Aber nicht in linearen Stufen, sondern in „wachsenden Ringen“, wie es der Dichter Rainer Maria Rilke ausdrückte. Leben will sich ausdehnen, entfalten, weit werden, expandieren, um sich dann wieder in den Nullpunkt einzufalten. Den Rhythmus des Seins finden wir überall in der Natur – im Wechsel der Jahreszeiten, von Tag und Nacht, Ebbe und Flut ... Es ist der Atem des Universums. In ihm liegt das Geheimnis der Erneuerung.

*Der gleiche Strom des Lebens,  
der Tag und Nacht  
durch meine Adern pulsiert,  
fließt durch die Welt und  
tanzt seine rhythmische Weise.  
Es ist dasselbe Leben,  
das die unzähligen Grasblume  
in unbändiger Freude  
durch den Staub der Erde  
berschießen  
und all die Blätter und Blüten  
in turbulente Wellen wogen lässt.  
Es ist dasselbe Leben,  
das die Wiege des Ozeans  
von Geburt und Tod,  
Ebbe und Flut bewegt.  
Ich fühle, wie meine Glieder  
durch die Berührung  
mit dieser Welt des Lebens  
zu leuchten beginnen,  
und mein ganzer Stolz ist es,  
in diesem Augenblick  
den Lebensfunken aller Zeitalter  
in meinem Blut tanzen zu wissen.*

*(Rabindranath Tagore,  
indischer Literatur-Nobelpreisträger)*

### Die Methode

amoBreathwork findet Anwendung in Einzel- oder Gruppenarbeit. Sie ist eine Kombination des Verbundenen Atmens mit der Entdeckung von Christina Kessler – dem universellen Prozess (Universal Process). Die Technik des Verbundenen Atmens selbst ist denkbar einfach: Die Pause zwischen Aus- und Einatmen, Merkmal des Alltagsatems, entfällt. Der Atem wird rund und stark. Sein spezifischer Rhythmus setzt die Lebensenergie (Kundalini) in Bewegung.

amoBreathwork lenkt diesen Energiestrom nun in den universellen Prozess, der seelische, körperliche und geistige Blockaden sprengt und systematisch zur Synchronisierung mit der inneren Quelle und mit den Selbstheilungskräften führt. Ausgewählte Musik unterstützt den Prozess. Bereits eine 60-minütige Sitzung kann lebensverändernd sein.

Die unmittelbare Wirkung ist ekstatisch-intensiv, deshalb dürfen die ersten 10 Sitzungen nur in geschulter Begleitung durchgeführt werden. Die Teilnehmer erfahren einen ursprünglichen, oft überwältigenden Zustand des Glücks und der Liebe – zu sich selbst, zu anderen, zum Ganzen. Der außergewöhnliche Nutzen besteht in der Langzeitwirkung: Nach einer Reihe von Atemsessions (die Anzahl ist individuell) kommt es zur Klärung des eigenen Energiesystems. Sobald der Heilstrom frei fließt, kann er gezielt in Heilsitzungen für andere zur Anwendung kommen.

Das 3-in-1-Konzept der amoBreathwork-Ausbildung vermittelt Verbundenes Atmen und Energetisches Heilen und ist gleichzeitig ein körperorientiertes Bewusstseinstaining nach dem wissenschaftlich fundierten Ansatz von Christina Kessler.

Erstmal in der Geschichte können wir heute beweisen, dass es in allen geistigen Traditionen der Welt, in allen Kulturen und allen Epochen um ein- und dieselbe grundlegende Einsicht ging: Alles ist mit allem prozesshaft verbunden. Erstmals sind wir in der Lage, den gemeinsamen Kern, die universelle geistige Essenz zu erken-



nen – als den kosmischen Rhythmus, der die innere Ordnung des Seins ausmacht. Dieser Rhythmus ist Ur-Gesetz, er lässt sich nicht vom Menschen verändern. Ihn zu respektieren und alle individuellen, sozialen und kulturellen Prozesse nach seinem Vorbild auszurichten, darum geht es in den verschiedenen Traditionen. Aber wir sehen es erst heute! Anders als durch Anerkennung dieser Ordnung können Harmonie, Heilung und Bewusstseins-erweiterung nicht erlangt werden – in dieser Erkenntnis und in keiner anderen liegt der Stein der Weisen.

**P**robieren Sie einmal folgende Übung aus. Sie stammt von der Performance-Künstlerin Marina Abramovic. Erinnern Sie sich an diese Übung in einem Moment starken Ärgers, wenn Ihnen so richtig zum Aufbrausen zumute ist. Halten Sie den Atem an. Halten Sie ihn an, bis Sie Ihr Limit erreichen ... Und dann nehmen Sie einen tiefen Atemzug frischer Luft. Lassen Sie los. Sie werden die Erfahrung machen, dass sich Ihr Ärger um 90% verringert, allein durch die Befriedigung des Wieder-Atmen-Könnens.

#### Verbundenes Atmen führt in die Liebe

**W**arum ist der Mensch häufiger krank als der Vogel, der Bison oder der Puma? Weil er den harmonischen Pakt der Kräfte gebrochen hat, indem er in einer oft schwer zu erreichenden Tiefe schlechte Gedanken in seinen Geist eingelassen hat. Es bedarf der ganzen Kunst, um wieder in sich selbst hinabzutau-chen und die kranke Seele zu heilen“, lautet die indianische Weisheit.

Der verbundene Atem ist das Medium, das direkt und ohne Umschweife in diese Tiefe führt.

Schlechte Gedanken sind Gedanken, welche die Ordnung des Lebens negieren. Der Mensch allein kann – aufgrund seines freien Willens – bewusst oder unbewusst gegen diese Ordnung verstoßen. Er allein besitzt jedoch auch das Potenzial, die Gesetze des Seins zu erkennen und diese kreativ zu nutzen.

Was aber, wenn wir den Begriff „Verbundenheit“ durch ein anderes Wort ersetzen? Ein Wort, das nicht nur Abstraktum, sondern lebendiger Ausdruck eines in Körper, Seele und Geist realisierbaren Bewusstseinszustandes ist? Was, wenn dieses Wort LIEBE wäre? Dann würde uns schlagartig und mit untrüglicher Gewissheit bewusst werden, dass gelebte Liebe die unmittelbare Praxis der Rückverbindung ist. In der amoBreathwork werden alle Atemsessions nach dem Universal Process aufgebaut. Die Technik des verbundenen Atems bleibt

die gleiche wie in anderen Schulen, sie führt in die Tiefe. Nur die Ausrichtung, und damit die Führung der Teilnehmer durch die amoBreathworker, ist eine andere. Diese Begleitung zielt unmittelbar auf die Rückverbindung mit dem Wesensgrund ab. Weil der Prozess genauen Gesetzmäßigkeiten folgt, ist die Begleitung äußerst straiht. Rückverbindung wird bereits in einer Sitzung erfahrbar und kann deshalb auch unmissverständlich vermittelt und gelehrt werden. Was die Teilnehmer neben starken Befreiungszuständen erleben, ist der Durchbruch in die Mitte, zum Zentrum, in die eigene Lebendigkeit und Kreativität, in den alles verbindenden Rhythmus des Seins, der sich als „communitas“ – ein starker Gemeinschaftsgeist – äußert. Es ist immer wieder beeindruckend, wie verändert die Menschen nach einer solchen Sitzung aussehen, welche Befreiung und Liebe, wie viel Achtsamkeit und Geborgenheit dann im Raum liegen, wie ekstatisch der Mensch sein kann – als wäre diese ozeanische Einheit seine Urnatur.

*„Das All-Eins-Sein ist die tiefe Natur des Herzens, die Perle aus reinem Gold im Zentrum aller Dinge, die Schatzkammer, in die ein Räuber eindringen kann.“*

*(Indianische Weisheit)*

**D**ie amoBreathwork eignet sich gleichermaßen zur Einzel- wie auch zur Gruppenarbeit. Eine Session dauert ungefähr eine Stunde und wird im Liegen, Sitzen, Stehen oder in Bewegung ausgeführt, mit starker Musik, in unterschiedlichen Körperhaltungen und energetischen Formfeldern. Auch diese Struktur- und Symbolarbeit ist eine Spezialität der amoBreathwork.

#### Wildes Herz – ungezähmte Weisheit

**D**amit die neu gewonnene Lebenskraft nicht verpufft, wird sie sofort in die richtigen Bahnen kanalisiert – in die persönliche Lebensbestimmung, den Aufbau erfüllender Beziehungen, in konstruktive Entscheidungen. Wer über einen längeren Zeitraum „atmet“, erfährt eine systematische Lebensklärung und einen kontinuierlichen Zuwachs an Intuition und Kraft, weil Unmengen vormals gebundener Energien freigesetzt werden. Weisheit erschließt sich ihm – als Einblick in die unsichtbaren Zusammenhänge der Wirklichkeit und daraus folgende außerordentliche Handlungskompetenz. Mit zunehmender Klärung des Energiesystems lassen die ekstatischen Zustände nach.

Der ungebremte Fluss der Lebensenergie wird allmählich als normal empfunden. Doch ist dies der Anfang von etwas noch Größerem: Sobald die hauptsächlich Blockaden bereinigt sind und sich der Energiestrom, der als Elektrizität oder Magnetismus empfunden wird, ungehindert entfalten kann, entwickelt sich die Fähigkeit, diesen Strom schöpferisch und heilend einzusetzen.

**D**ass wir heute hinter die unterschiedlichen Ausdrucksformen von Religionen, Nationen und Kulturen schauen und eine gemeinsame Essenz, einen universellen Prozess erkennen, der Vorbild und goldene Richtschnur für alle Arten von Lebensprozessen darstellt, bedeutet: Wir können nicht nur eine Unmenge an verwirrenden Vorstellungen, sondern auch eine Unmenge an kulturellem Konfliktpotenzial abwerfen. Es bedeutet Freiheit, Frieden, Selbstrealisation, Weltrealisation.

Das Herz aller Religionen ist eins. Die spirituellen Lehren aller Kulturen und Epochen treffen sich in einer Maha-Erkenntnis (Sanskrit: „maha“ – „groß“), die ebenso einfach wie fundamental ist: Alles ist mit allem prozesshaft verbunden. Verbunden durch die Teilhabe an einer impliziten Ordnung, die in allem für alles wirkt. Und wir Menschen können uns mit dem kosmischen Rhythmus vereinigen, indem wir uns selbst in die Liebe atmen. ■



#### Die Autorin:

**Dr. phil. Christina Kessler** studierte Ethnologie, Soziologie, Vergleichende Religionswissenschaften und

Philosophie. Für ihren integralen Ansatz, der die prozesshafte Struktur der inneren Wesenschau widerspiegelt, erhielt sie das Stipendium der Ludwig-Maximilians-Universität München für außerordentlich begabten wissenschaftlichen Nachwuchs. Seit 2002 vermittelt Kessler ihren Ansatz weltweit in Vorträgen, Seminaren und Ausbildungen. Sie ist Referentin auf internationalen Kongressen und kooperiert mit zahlreichen Projekten, die sich um das neue Paradigma ranken. 2008 wurde ihre Arbeit mit dem Internationalen Otto-Mainzer-Preis, New York ausgezeichnet.

Die nächste amoBreathwork-Ausbildung startet im Juni 2014 im MaRah Seminarhaus, 32369 Rahden.

Internet: [www.christinakessler.com](http://www.christinakessler.com)