

Luftige Anregungen

von Gerhard Tiemeyer

Luftnahrung

Wasser müssen wir suchen und bewusst trinken, Nahrung müssen wir suchen und zubereiten – um Luft zu bekommen müssen wir nichts tun. ‚Es‘ atmet uns.

Ein Mensch atmet täglich etwa 23.000-mal und bewegt dabei rund zwölftehalb Kubikmeter Luft (1 Kubikmeter sind 1.000.000 Kubikzentimeter oder auch 1.000 Liter). Bei jedem Atemzug verbrauchen wir 25% des Sauerstoffs, den wir einatmen und geben dafür gleich viel Kohlendioxyd ab. Das Wunder des Lebens ist ein Tauschprozess: Sauerstoff gelangt über Lunge und Blut in die Körperzellen und wird zu Kohlendioxyd gewandelt mit Energiegewinn für uns (!) – und mit dem Ausatmen entlassen wir das energieschwächere Kohlenmonoxyd in die Luft, wo es übrigens dann von Pflanzen wieder gewandelt wird.

Einatmen - Moment der Wende - Ausatmen - Moment der Wende - Einatmen - Moment der Wende ...

Der erste Atemzug und das letzte Ausatmen rahmen unser Leben ein.

Die Luft kann viele Eigenschaften haben. Sie kann knapp oder satt sein, dick oder dünn, schwer oder leicht, manchmal undurchdringlich, stickig, verdorben oder schlecht, frisch und gut, sogar süß und duftig, heiß oder kühl, frei kann sie auch sein oder beklemmend... die Luft kann flirren oder stehen, wie eine Wand sein, voll sein oder leer.

Keine Luft zu bekommen ist ein grausames Sterben. Die fehlende Energie zwingt unser Lebenssystem, nach und nach immer mehr Funktionen einzustellen. Das aktive Bewusstsein schwindet und schließlich wird das zentrale Gehirn inaktiv.

Der Luftraum

Wir machen Luftsprünge, bauen Luftschlösser...

Wir heben ab, vergeistigen uns oder fallen aus dem heiteren Himmel...



Wer hoch fliegt wird tief fallen,
runtergekommen sind bisher alle... außer...

Und vieles vertieft sich, indem wir uns über den Alltag und unser alltägliches Dasein erheben, frei wie ein Vogel, über den Wolken, da wird der Himmel...

Die Lufthoheit entscheidet Kriege...

Wer wird denn gleich in die Luft gehen...

Die Antwort weiß nur der Wind...

In den Wind hängen wir unsere Fahnen...

Wind und Wellen treiben und tragen uns
oder reißen uns mit...

Stürme und Flauten des Lebens...

Explosionen und Luft-Druck-Wellen;

der Knall beim Durchbrechen der Schallmauer...

Luftdruck und Luftwiderstand; windschnittig im Windkanal;
der Unterdruck, der uns fliegen lässt...

Was in der Luft liegt

Luft und Geister, Nebelschwaden, Schatten, flirrendes Licht, Fata Morgana; Engel schweben durch die Luft und Radiowellen und all das, was wir über technische und biologische Antennen empfangen und senden. Der Geist einer Gruppe, eines Hauses, einer Nation. Der Geist der Geschichte, die Ahnen, die nicht ruhen... und auch ein Hauch der Zukunft kann herüber wehen...

...dann bildete Gott den Menschen aus Erde vom Ackerboden und hauchte ihm Lebens ein.

Luft einblasen, den Odem, die Seele einhauchen – und man kann jemandem das Herz rauben, schlimmer noch ist es, die Seele auszusaugen... Die Seele, der Atemreflex, die Luft in uns ist göttlich.

Klänge sind neben den Düften und den Farben diejenigen Sinnesquellen, die von weit her uns erreichen können. Wir empfinden sie mit speziellen Organen und auch mit der Haut und mit inneren Sinnen.

Wer hören kann, hat beständig etwas zu hören: einen singenden Berg, eine raunende Pflanze, einen wispernden Hauch, ein fernes Grollen, das Zischen eines Lichtstrahls im dunklen Raum...

Musik ist neben dem Tanz das mächtigste Stimmungsinstrument der Menschen: Sie beruhigt, heilt, berauscht, betört, zwingt, macht rasend oder glücklich, sie kann Furcht einflößen oder Mut machen, sie kann Mauern zum Einsturz bringen...

Aber auch der Lärm, der Krach, das unverständlich bedrohliche Gemurmel; das Knistern und Knacken in der Stille, wenn das Ohr sich streckt und der Atem angehalten wird...

Der Klang der Stimme ist immer mehrstimmig.

Wer spricht da neben dem und in dem, was wir sagen wollen, wer mischt sich in den Neben-, Zwischen-, Unter-, Obertönen ein, leise, kreischend, grollend, singend, hauchend, leer, gequetscht, bellend, abge-

hackt, überströmend, sich überschlagend, pfeifend, zischelnd...
 Stimmbildung ist eine intensive Selbsterfahrung. Singen lernen,
 Stimmen lernen ist mehr als Töne zu treffen. Die Stimme ist (auch) der
 Muskel der Seele und Menschen, die singen, leben gesünder.
 Der Muskel der Seele – auch im Schrei, im Brechen der Stimme, tie-
 risch werdend und zugleich aus einem Jenseits kommend.
 Und auch die Vielfalt des Hustens: vom leisen Räuspern und Hüsteln
 bis zum Keuchhusten und erstickendem Hustenkrampf.

Rauch, die Rauchsucht – die (neben der Alkoholsucht) beliebteste
 Form der langsamen Selbsttötung, dicht gefolgt inzwischen von Ess-
 süchten. Etwas einatmen, was weh tut!! So lange, bis eine Lust die
 Warnungen der Schleimhäute überlagert oder wo sich eine masochi-
 stische Balance von Leiden und Genießen einstellt. Hohe Kunst der
 kollektiven Selbstprogrammierung.

Aber auch die Friedenspfeife, das Blasen von Rauch in die Luft, Rauch-
 zeichen, Opferzeichen für die Götter und Geister, das gemeinsame
 Rauchen; Räucherwerk. Die hohe Kunst des Räucherns: Reinigen, halt-
 bar machen; Heilen und Vergiften.

Psychologie der Luft

Die Angst vor dem Fliegen wird durch die Freude am Fliegen verständ-
 lich. Fast alle Kinder imaginieren, fliegen zu können, und wie oft wird
 ihre Begeisterung am Boden gefesselt, wie oft stürzen sie und wer-
 den nicht getröstet und angeleitet, besser zu fliegen, sondern ihnen
 wird die Angst vor Freiheit und Leichtigkeit eingefleischt. Träume vom
 Fliegen oder nach oben zu steigen können die Wünsche anzeigen,
 dass etwas Wesentliches nach oben will, zu den höheren Geistern, zu
 Freiheit, zu mehr Bewusstsein, zu einem größeren Überblick.

Aber es stimmt das umgekehrte auch: Absturzträume warnen vor zu
 viel Mut, zu viel Höhe, zu wenig Sicherheit, zu hoch fliegende Träume.
 leichtfüßig kann auch leichtsinnig werden. Fliegen ohne Bindung an
 die Erde ist unverbundlich und macht einsam. Manchmal wird diese
 Einsamkeit der geistigen Höhen von Aufgeblasenheit und Einbildung
 überdeckt. Hat jemand eine gute Idee – oder nur einen Vogel?

Die Vertikale, Luft und Erde, bedarf immer der Horizontalen,
 einer Richtung, einem Ziel oder Sinn.

Was raubt einem den Atem?

Was stinkt derart, dass es uns den Atem verschlägt?

„In unserer verschmutzten Umwelt wird die Luft langsam sichtbar.“
 (Norman Mailer)

Todesangst, wenn die Kehle, wie zugeschnürt wird;

wenn eine Faust die Brust eindrückt,

wenn es eng wird und immer enger...

Neid und Eifersucht können den Atem rauben;

Zorn und Hass können uns ersticken.

Der Schrei, der in der Kehle stecken bleibt.

Alles Gute kommt von Oben.

Manchmal fährt auch ein Blitz hernieder oder die Schleusen
 des Himmels öffnen sich oder die Windgötter treiben ihr Spiel...

Die guten Seelen steigen auf, die anderen stürzen in die Tiefe...

Am Himmel die Sonne und die Sterne leuchten ‚ewiglich‘, und sie

weisen den Weg. Sterne und der Rhythmus von Sonne und Mond
 sind die wichtigsten Orientierungen der Menschen.

Himmel und Erde als Mann und Frau.

Ihre Vereinigung schafft Fruchtbarkeit.

Die verschiedenen Himmelssphären, Himmelsleitern...



Luftsymbolik

Symbolsysteme, in denen Luft ein wichtiger As-
 pekt ist, können viele Anregungen geben, um
 sich selbst besser zu verstehen und um Anregun-
 gen für den Alltag zu bekommen. Ob Symbole
 für einen bedeutsam sind, bemerkt man daran,
 dass man sich beim Lesen aufregt, dass man
 merkwürdig gereizt wird und beginnt, zu sinnie-
 ren. Symbole sind keine Aussagen, wie etwas ist,
 sondern sie fordern auf, mit etwas in Kontakt zu
 treten, was bisher im Leben nicht bewusst war.
 In diesem Sinne können die folgenden Absätze
 gelesen werden.

Hermes

Vater Zeus, Mutter eine Nympe mit Namen
 Maia. Bei Wikipedia steht folgende Kurzgeschich-
 te der ersten Wochen des Hermes:

Noch am Tag seiner Geburt verließ er die Hö-
 hle seiner Mutter und tötete eine Schildkröte, die
 er als Resonanzkörper benutzte und so die Leier
 erfand. Noch am selben Tag stahl er 50 Rinder
 des Apollon, seinem Bruder und verwischte seine
 Spuren, indem er aus Zweigen eine Art Schnee-
 schuhe flocht. Zwei der Rinder schlachtete er und
 zerlegte sie nach dem Opferritus. Zurück in der
 Höhle schlüpfte er wieder in seine Wiege. Ein
 Winzer hatte jedoch Apollon über den Viehdieb
 aufgeklärt. Als dieser am darauffolgenden Tag bei
 Maia ankam, stellte sich Hermes dumm und ar-
 gumentierte, er sei viel zu jung, um überhaupt zu
 wissen, was eine Kuh sei. Doch Apollon brachte
 Hermes vor Zeus. Hermes verteidigt sich mit al-
 lerlei Lügen und stahl seinem Bruder bei dieser
 Verhandlung Bogen und Köcher. Zeus entschied,
 Hermes müsse die Rinder Apollon zurückgeben.
 Da zog Hermes die Schildkrötenleier hervor, sang
 zum Spiel darauf ein Lied und bot sie Apollon als
 Gegenwert für die fünfzig Rinder dar. Der Bruder
 akzeptierte und weihte Hermes in die Kunst der
 Weissagung ein und übergab ihm den Herolds-

stab, der ihn fortan als Boten der Götter kennzeichnen sollte.

Wer alte Bilder sieht, in denen ein Mann eine Art Schildkrötenpanzer als Hut hat, oder einen, der Rinder weidet oder mit Flügeln an den Füßen (der Reisig) oder mit einer Leier oder einer Flöte – da könnte Hermes gemeint sein. Hermes der Gott der Kommunikation und der Diebe, der Kreuzungen und der Wege, der Händler, Agenten, Landstreicher und Werbefachleute... .

Das Internet ist eine aktuelle Konstellation des Hermes: Niemals fest, immer in Bewegung, sich mit keinem identifizierend, keine Position einnehmend. Beziehungsunfähig, aber Beziehungen herstellend und verwirrend.

Wo Hermes auftaucht, kann er sowohl Überraschung, Erstaunen, Lachen und Freude auslösen, wie auch Verwirrung, Entsetzen, Furcht und Wut. Er ist wortgewandt. Er kann die Dinge so deuten, wie er will (die Hermeneutik ist keine Wahrheitskunst, sondern die Kunst der Wahrheitskonstruktion).

Seelenführer; Symbol des Selbst und der Selbstregulation. Hermes steht für das Prinzip des Unbewussten, des sich ewig Wandelnden ‚Selbst‘. Er ist das Paradox von Welle und Teilchen, von Information, die nichts ist, bevor sie gedeutet wird...

„Die Ganzheit des Selbst ist die Summe aller Paradoxien der Psyche“ (Wörterbuch der analyt. Psychologie)

Mit dem Hermesstab, mal Stab, mal Flöte oft mit zwei Schlangen, die sich um ihn winden und sich anblicken – kann er einschläfern und Träume bewirken. In der Philosophie der Antike wurde Hermes auch als die von den Göttern gesandte menschliche Vernunft gedeutet. Hermetisch ist etwas, dass mit dem Siegel des Hermes verschlossen wurde. Der geheimnisvolle Behälter. Ein Brief, ein Geheimnis, das nur der verstehen und nutzen kann, der eingeweiht ist, für den es bestimmt ist...

Hermes ist kein Gott der Heilung, wohl aber sicherlich einer des modernen Konstruktivismus, wie er in der Systemik und Hypnotherapie grundlegend ist. Erfinderisch mit Worten und Geist und Tricks und Kunst die Wirklichkeit gestalten.

In der christlichen Lehre wurde aus Hermes ein Engel, der mal die Strafe, mal die frohe Botschaft bringt.

Im Ayurveda

gehört das Element Luft zur Lebensenergie ‚Vata‘. Der Grundidee nach hat jeder Mensch seine einmalige individuelle Mischung der drei Grundenergien: Vata, Pita und Kapha (Bewegung, Wandlung und Festigkeit). Vata mit dem Element Luft (und Äther) ist zuständig für Ausdehnung und Bewegung in körperlicher und psychischer Hinsicht. Ihm zugeordnet sind der Tastsinn, die Haut und der Anus. Alles, was sich in uns bewegt, so auch die Bewegung des Atems, der Verdauung, des Stoffwechsels und der Gedanken.

Auf der psychischen Ebene wird Vata durch eine feine Wahrnehmung sowie schnelle und sprunghafte Gedankenabfolgen bestimmt. Entsprechend kann diese Energie zur Begeisterung, Wissensdurst und Reiselust beitragen – wie bei Hermes. Aber bei Fehlen auch zu Angst, Depressivität und ‚Festsitzen‘ im wahrsten Sinne des Wortes. Ist der Vata Anteil zu hoch, ist man immer auf der Suche, verliert leicht das Ziel aus den Augen und kann sich oft nicht entscheiden, welcher Weg der optimale ist. Man fängt alles mit großer Euphorie an, doch nach kurzer Zeit schwindet das Interesse, und man beginnt sich zu langweilen. Auch dies erinnert an Hermes.

Pita ist Wandlungsenergie. Feuer und Wasser sind die beiden charakteristischen Elemente.

Kapha ist die Energie der Trägheit und besteht aus den Elementen Wasser und Erde. Es steht für Stabilität, das Nährende, alles Harte im Körper, wie Zähne, Knochen usw...

Astrologie

Zwillinge, Waage und Wassermann gehören zu den ‚Luftzeichen‘. Eine Kurzbeschreibung, die ich gefunden habe, lautet: „Menschen dieses Elementes sind rasch im Handeln und Reden. Ständig auf der Suche nach neuen geistigen Abenteuern und Ideen. Sie lieben Anregungen und den Austausch der Erfahrungen. Sie sind nicht schwerfällig, lassen sich aber auch nicht gerne festlegen. Daher neigen sie zur Diplomatie. Sie haben ein Gespür für die Balance und die Überbrückung von Gegensätzen. Ihre Berufe liegen weniger im Materiellen, sondern vielmehr im Bereich

Saft	Element	Temperament	Farbe	Geschmack	Eigenschaft	Entwicklungsprozess	Geschlecht	Apostel	Himmelsrichtung
Blut	Luft	Sanguiniker	rot, blau „schwere“ Farbtöne	bittersüßlich, aromatisch	heiter	Kindheit		Johannes	Osten
Gelbe Galle	Feuer	Choleriker	gelb, orange leuchtende Farbtöne	bitter, brennend	kühn	Jugend	männlich	Markus	Süden
Schwarze Galle	Erde	Melancholiker	schwarz, oliv, braun „schmutzige“ Farbtöne	scharf, beißend	unsicher, emotional	Mannesalter		Paulus	Westen
Schleim	Wasser	Phlegmatiker	weiß und helle Farbtöne	salzig	beharrend, schwerfällig	Greisenalter	weiblich	Petrus	Norden

Luft in den Säften

Das Element Luft in der alten ‚Säftelehre‘, der besonders im Mittelalter beliebten Humoralpathologie findet sich in nebenstehender Tabelle als Anregung zum assoziieren.

des Ideellen, der Künste und der Wissenschaften. Das Hauptgewicht der Selbsterziehung ist wohl Durchhaltevermögen und Stetigkeit. Grundsätzlich positiv: Anpassungsfähigkeit an Umwelt und Mensch. Negativ: seelische und geistige Zersplitterung und unverbindliche Vielseitigkeit.“ Auch hier kann man deutlich die Erfahrungen mit ‚Luft‘ erkennen, die Menschen immer wieder gemacht haben. Der Mythos des Hermes schaut ebenso vorbei.

Die chinesische Medizin

kennt das Holz, das Feuer, die Erde, das Metall und das Wasser. Die Fünf Elemente und Ihre Wandlungsphasen. Als Luft bezeichnet die chinesische Medizin den Sauerstoff. Aber ebenso taucht im Gesamtbild das Qui (Chi, Ki) als Dunst Luft, Geist auf. „Nach daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen Qi (Yuanqi), in dem Yin und Yang noch vermischt waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch Trennung des Einen: Was Yangqi empfing, stieg hell und klar empor und wurde Himmel, was Yingqi erhielt, wurde dunkel und schwer und sank zur Erde. Und was Yin und Yang in gerechtem und ausgewogenem Maße erhielt, war der Mensch in der Mitte.“ (Wikipedia) Diese Geschichte kommt der Idee des Urknalls, aus dem sich erst Gase und dann Staub und Materie entwickelten ebenso nahe, wie der Bedeutung der göttlichen, einghauchten Seele in der christlichen Mythologie.

Windgötter

Aus dem Athen des ersten Jahrhunderts ist ein Windturm erhalten, mit 8 Reliefs von Windgöttern. Deren Geschichten hängen mit der griechischen Winderfahrung zusammen. Wir könnten die Imaginationen, die zu den Bildergeschichten aufsteigen benutzen, um zu erspüren, woher der Wind in einem weht...

Windrichtung:	Darstellung:
Norden:	Mann mit Mantel und Muschel, in die er bläst
Nordosten:	Mann, schüttet runde Objekte (Hagelkörner?) aus einem runden Schild
Osten:	Jugendlicher, der ein mit Früchten und Getreide gefülltes Manteltuch trägt
Südosten:	alter Mann, in einen Mantel gehüllt
Süden:	Mann, der eine Kanne entleert
Südwesten:	Knabe mit Schiffsstern
Westen:	Knabe, der ein mit Blumen gefülltes Manteltuch trägt
Nordwesten:	bärtiger Mann, der einen mit Holzkohle und heißer Asche gefüllten bronzenen Behälter trägt

Luftkuren

Ein Luftkurort muss nicht nur ‚gute Luft‘ anbieten, sondern sehr viel Ruhe, sehr viel Kultur, sehr viel Gelegenheiten, um sehr viel ein- und auszuatmen und dabei das auszutauschen, was ausgetauscht werden will. Es gibt wohl keine Meditationstechnik, die nicht auch mit dem Atem arbeitet. Je nach Zielen und Kontext mehr mit der Betonung auf das Ausatmen (Freisetzen von Verbrauchtem), mal auf das Einatmen (Hineinlassen von Energie), mal auf die Wendepunkte, die Wandlungsmomente. Luftkuren können ebenso Reisen in und mit der Luft sein, real oder imaginär, was kostengünstiger und ökologischer ist. Wir können uns als Hermes erleben oder als einen besonderen Engel oder als einen besonderen Wind oder als einen Vogel (welcher wäre heute der Reisevogel?) oder auf der berühmten Wolke sitzend oder in einem Fantasieballon... Luftkuren ist jedes gute Konzert, jedes Zulassen von Klang und Schwingung und jedes eigene Musizieren.

Luftkuren ist Sehen, was nicht offiziell gesehen werden kann – all das, was z.B. bei „Harry Potter“ ‚in der Luft liegt‘.

Eine meiner Lieblingsmeditation ist das: In die Luft Schauen

Irgendwo sitzen oder stehen und sich für eine Richtung entscheiden, in die man schauen will – dabei sollte man eine körperlich einfache Richtung wählen, also z.B. nach vorne schräg oben, aber nicht zu hoch, weil es sonst sofort Nackenstarre gibt. Und dann einfach: Augen auf, Panoramablick – sich vielleicht vorstellen, man sitzt im Hinterkopf und schaut Breitbildkino. Nicht den Kopf drehen oder bewegen, sondern der ‚Luftausschnitt‘, der im Blickfeld liegt ist und bleibt die Kinoleinwand. Atmen soll zwischendrin hilfreich sein; ich hab auch schon mal dabei eine Möhre gekaut – das lenkt etwas ab, kann aber auch die Kinoatmosphäre stören.

Eine schöne Variation: Genau umgekehrt. Man sitzt oder steht irgendwo, schaut in die Luft und sucht irgendein Lebewesen, das da fliegt. Ein Vogel, eine Mücke, ein Schmetterling, ein Blatt, ein Staubkorn... und verfolgt dieses ‚Wesen‘ nun konsequent so lange, wie es technisch geht. Dabei kann man sich bewegen, also nicht den Kopf dabei fixieren. Volle Konzentration nur auf dieses Wesen. Wer es wirklich schafft, z.B. den Flug einer Fliege so lange bewusst zu verfolgen, wie die Fliege in der Luft ist und in der Blickmöglichkeit – der ist erleuchtet – naja, bei Fliegen nicht, die haben lange Sitz- und nur kurze Flugphasen – aber immerhin...

Der Turm der Winde in Sevastopol
Foto: A. Savin, wikimedia

