

# • Leben heißt nicht atmen - leben heißt handeln . . . • - mein 17/170. Tag



in Ausspruch des französischen Lebenskünstlers Jean-Jacques Rousseau. Sicherlich, Leben heißt nicht (nur) zu atmen, auch wenn der Atem die Grundlage allen höheren Lebens ist. Doch wenn schon, dann bitte richtig: Tiefatmung ist das Zauberwort.

Tiefatmung? Nie gehört? Tiefatmung heißt: Schultern runter, Luftballon spüren unterhalb des Bauchnabels; Konzentration auf das Ausatmen, warten vor dem Einatmen. Die Luft nicht durch die Nase einziehen, sondern mit der Kehle „schlürfen“. Klingt reichlich kompliziert, oder? Doch das ist es nur bei den ersten 100 Atemzügen. Nicht komplizierter als die ersten 100 Metern, die man ohne Stützräder schwankend zurücklegt - beim Fahrradfahren lernen.

Was hat man davon?

Beispielsweise eine deutlich intensivere Körperwahrnehmung. Gestern abend musste ich noch einige Einkäufe erledigen, mit dem Fahrrad, wie üblich. Es hatte geregnet, die Luft war frisch gewaschen und aufgeladen. Durch die Lüfte - ziehen Düfte, wundersame . . . eine Luftschwade, angereichert mit dem würzigen Aroma gegrillten Fleisches zieht an meiner Nase vorbei, immer noch wohlvertraut, obwohl ich so etwas seit Jahrzehnten nicht mehr esse; ein kleiner LKW rollt auf der einsamen Landstraße an mir vorbei - die Dieselwolke will sich in meine Lunge zwängen, doch mein Körper wehrt sich dagegen. Ich halte den Atem so lange wie möglich an, bis sich der unangenehme Geruch verliert. Dann endlich, bergwärts durch den Wald, die Lunge pumpt den frischen Sauerstoff durch das Blut. Welch eine Wohltat! Schlagartig streift ein süßlich-aromatisches Aroma meine Nase; herrlich harzig, siehe da: frisch geschlagene Buchenstämme liegen am Weg.

Der Geruchssinn hat sich verbessert und intensiviert. Und so lassen sich alle Bereiche mehr und mehr entfalten; der Geschmackssinn, der Hörsinn, der Tastsinn, der Sehsinn - alles Unsinn? Nein, denn das sind alles Talente, wie Gesundheit, Intelligenz oder Jugendlichkeit auch; und das schönste: Talente haben die Eigenschaft, unendlich wachsen zu können . . .