

Vom Rhythmus der Seele: Ausatmen und Einatmen

Psychologisch-anthropologische Zugänge zur Psyche bei den alten Hochkulturen

Annie Berner-Hürbin

1. Das materialistische Welt- und Menschenbild

Bevor wir uns mit *Seele* oder griechisch *Psyche* beschäftigen, müssen wir zunächst da beginnen, wo es keine Seele mehr gibt, wo Psychologen ein ganzes Studium absolvieren, ohne dieses Wort je gehört zu haben. Denn wir leben vorwiegend in einer materieorientierten Welt. Sache und wissenschaftlich ist, was greifbar, messbar und wiederholbar ist. Seit der Aufklärung hat sich unsere Kultur immer deutlicher auf dieses Weltbild hinbewegt. René Descartes sprach zwar noch vom Menschen als von einem Denkenden einerseits und von einer räumlichen Maschine andererseits. In der Folge wurden dann aber der menschliche Körper, die Natur, das Weltall gemessen und erobert, und dafür wurde das Denkende im Menschen hauptsächlich instrumentalisiert. Alle Bereiche unseres Lebens haben in diesem stark dominanten naturwissenschaftlichen Paradigma neue Erkenntnisse und einen noch nie dagewesenen Wissensstand gewonnen, bis hin zu unserer digital vernetzten und pausenlos blinkenden und tönenden Online-Kultur. Bei diesem Forschen und Entdecken der Welt der Materie passierte jedoch Folgendes: Gerade diejenigen Forscher, die in die tiefsten Tiefen der Materie und der subatomaren Physik vordrangen, erkannten, dass unter gewissen Bedingungen die Gesetze der Materie und der Newtonschen Physik nicht mehr stimmen: Materie ist seit Einstein relativ und unter gegebenen Umständen in Energie und Geschwindigkeit überführbar. Licht kann z.B. als Körperchen oder als Welle erfasst werden. Diese zwei Betrachtungsweisen prägen die Naturwissenschaften mit zwei unterschiedlichen Theorien und Anschauungsweisen, die sich gegenseitig aber nicht ausschliessen:

Korpuskeltheorie (Körperchentheorie) vs. **Feldtheorie** (Energietheorie).

Physiker wie der Einsteinschüler David Bohm folgern, dass wir auch für die Erfassung des Menschen eben nicht nur die Körpertheorien der Medizin bräuchten, sondern auch Energie-Theorien, die eigentliche Hausaufgabe der Psychologie und Psychotherapie. Die antike Philosophie und Psychologie wie auch die hippokratische Heilkunde und die Bibel enthalten solche Feldtheorien, Energiemodelle des Menschen und wunderbare Regenerierungsmöglichkeiten seiner Seele. Dies wird uns nun im Folgenden interessieren, in einer Zeit, wo Zustände von Energiemangel das Hauptsymptom unserer Gesellschaft bilden, bekannt als Depression (eig. Energieerschaffung) und Burnout.

2. Der ursprüngliche Begriff Energie

Energie (gr. *energeia*) wurde in der griechischen Antike für ein Spektrum menschlich wahrnehmbarer und modulierbarer Energieströme, für Lebens- und Heilkraft gebraucht, und zwar längst bevor physikalische Energien mit Instrumenten gemessen werden konnten. Bereits um 200 n.Chr. musste der griechische Arzttherapeut Galen, der die alte Heilkunde kodifizierte, jedoch darauf hinweisen, dass man für die Psyche nicht von Teilen, sondern von Energien sprechen müsse. Noch im 14. Jh. unterscheidet der griechisch-orthodoxe Theologe Gregorios Palamas in platonischer Weise zwischen der Seinsenergie Gottes (gr. *ousia*), der höchsten Energiequalität, zu der niemand vorstossen könne und der *energeia* Gottes, die sich als energiegeladenes Lichtfeld dem Mystiker erschliesse. Schon im Altgriechischen liess sich nämlich

eine Verfeinerung oder Subtilisierung des Energiespektrums auch begrifflich darstellen, als Kontinuum von *energeia* > *dynamis* > *ousia*. In der Folge wurden jedoch viele griechische Begriffe, so auch der Energiebegriff, auf den uns vertrauten Ausschnitt der physikalischen Welt reduziert, und die subtileren Qualitäten verschwanden. Ich nehme folglich ein Energiespektrum an, das sich von den uns besser bekannten physikalischen und elektromagnetischen Energien bis zu den subtilsten, nicht mehr in Worten zu fassenden Bewusstseinsweiterungen verfeinert. Der Mensch kann die feineren Qualitäten jedoch erst durch Übung, durch eine meditative Energiepraxis wahrnehmen. Dabei wird er selbst vom äusseren Beobachter zum wahrnehmenden Feld. Er kann allmählich hohe Formen von Ekstase erleben, früher in Ost und West Glückseligkeit genannt (vgl. Seligpreisungen).

3. Das energetische Welt- und Menschenbild

Die antike europäische Philosophie, aus der sich die verschiedenen Wissenschaftszweige entwickelten, im Besonderen die sokratische Psychologie als Bewusstseinsweg, ferner die hippokratische Heilkunde, aber auch die Bibel, enthalten dieses energetische Welt- und Menschenbild. Damals erfuhren sich die Menschen weniger als Individuen, d.h. als abgegrenzte Wesen, die immer gleich schön, sexy und leistungsfähig sein sollten. Sie spürten sich vielmehr im Fliesen, wir können sagen als Fliesssystem, das mit anderen Fliesssystemen in ständigem Austausch war. Dabei war der Mensch Mikrokosmos im unendlichen Makrokosmos, nach dem subtilen Energiegesetz: alles fliesst (gr. *panta rhei*). Der Mensch dehnte sich dabei beständig aus und zog sich wieder zusammen, zunächst beim *Einatmen* und *Ausatmen*. Dieser Atemrhythmus der Seele wurde ursprünglich *diastolé* (Ausweiten) und *systolé* (Zusammenziehen) genannt.

Dieses Begriffspaar wurde wiederum später zum Herzrhythmus materialisiert. Die fließende Struktur im Menschen, die Seele oder Psyche, nannten die Griechen *psyché*. Sie ist in kleinere und grössere Rhythmen eingebunden, ja das Gesetz der Psyche ist Rhythmus. Dies zeigen auch Texte der alten griechischen Heilkunde: *Anfangen und aufhören ist dasselbe, Sterben und Geborenwerden ist dasselbe*, oder ganz ähnlich die Bibel (Prediger 3,1-8):

*Geborenwerden hat seine Zeit, und Sterben hat seine Zeit.
Pflanzen hat seine Zeit, und Ausreissen hat sein Zeit.
Töten hat seine Zeit, und Heilen hat seine Zeit.
Einreissen hat seine Zeit, und Bauen hat seine Zeit.
Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit.
Klagen hat seine Zeit, und Tanzen hat seine Zeit.
Steine wegwerfen hat seine Zeit, und Steine sammeln hat seine Zeit.
Umarmen hat seine Zeit, und Abschied nehmen hat seine Zeit.
Suchen hat seine Zeit, und Verlieren hat seine Zeit.
Behalten hat seine Zeit, und Wegwerfen hat seine Zeit.
Zerreissen hat sein Zeit, und Nähen hat seine Zeit.
Schweigen hat seine Zeit, und Reden hat seine Zeit.
Lieben hat seine Zeit, und Hassen hat seine Zeit.
der Krieg hat seine Zeit, und der Frieden hat seine Zeit.*
oder auf diese Tagung angewandt:
Innehalten hat seine Zeit, und neu Beginnen hat seine Zeit.

So braucht es gleichsam ein Leerwerden, um wieder voll zu werden, ein Aus- und Einatmen auf verschiedenen Ebenen (Leere und Fülle waren wichtige energetische Heilprinzipien). Die Seele kann auch als subtiles Wahrnehmungs- und Kommunikationssystem verstanden werden. Gemäss Platon ist die *psyché* das erste Wahrnehmungssystem des Menschen, das bereits

intra-uterin alles wahrnimmt und speichert. Dies wird heute durch psychologisch-psychotherapeutische Forschung erhärtet. Die Psyche ist demnach in dauerndem Austausch mit der Umwelt, insbesondere mit den Mitmenschen. Die ähnliche Schwingung zieht sie an und lässt sie wachsen, nach dem Gesetz *gleich und gleich gesellt sich gern*.

Ein weiteres Gesetz der Psyche ist demnach Resonanz, und zwar mit grösseren und kleineren Energieeinflüssen. Bedeutsam sind hier die Grund- oder Elementarenergien Erde, Wasser, Feuer, Luft, die unaufhörlich den antiken Kosmos durchströmen (nicht statisch als materielle Elemente zu verstehen!). Sie wurden in den verschiedenen alten Heilkunden für die Bedürfnisse des Leibes etwa als melancholische, phlegmatische, cholericische und sanguinische Energiephasen umbenannt und bekannt (dies bedeuteten ursprünglich die geflügelten Evangelisten-Symbole). Sie bestimmen unsere Temperamente, aber auch die Jahreszeiten und das Lebensalter. Dabei ergeben sich verschiedenste Interferenzsysteme und -muster. Ein Beispiel: Der Rhythmus des Meeres kann unkoordiniert in uns Seekrankheit und bei Schwangeren sogar Wehen auslösen. Gelingt es nun, den Atemrhythmus mit dem Meeresrhythmus zu koordinieren, kann die Übelkeit aufhören und Beruhigung eintreten. In diesem Sinne wurde die Psyche als Hologrammspeicher verstanden, wo sich in jedem Aspekt das umfassende Ganze spiegelt und synchronisiert werden muss. Einflüsse kamen auch von den Wochentagen, die sich durch verschiedene Qualitäten unterscheiden und unsere Stimmungen färben: Sie tragen in unseren indo-europäischen Sprachen immer noch die Namen von Gestirneinflüssen. Der Mars (Dienstag / Ziu) war der Tag kriegerischer Energie: Für eine erotische Begegnung hätte man deshalb in der Antike nicht diesen Tag, sondern den Tag der Venus (oder german. Freja), den Freitag, gewählt. Bis heute kennt die Frauenheilkunde den Einfluss der Mondphasen auf die Geburten. Aber auch jeder Tag durchlief verschiedene wechselnde Einflüsse, im Indischen, Griechischen und Lateinischen mit *hora* bezeichnet. Sie wurden als ungleich lange Phasen fein unterschieden, um schliesslich zu unseren messbaren Uhrstunden gleichgeschaltet zu werden. Heute spricht man wieder von Chronobiologie und beobachtet, dass Medikamente zu verschiedenen Tageszeiten unterschiedlich wirken oder dass gewisse Krankheitsphänomene periodisch zu bestimmten Tageszeiten auftreten. All diese und weitere Einflüsse waren in den alten, energetischen Heilkunden wichtig und mussten ausbalanciert werden. Denn Gesundheit hiess früher in Harmonie sein, oder im Gleichgewicht sein, und das Gegenteil davon wurde dann später zur Krankheit (*noseo* = im Ungleichgewicht sein, *Nosologie* = Krankheitslehre!). Für seinen Entwicklungsweg machte der Mensch Übungen, wie sie zu den alten Philosophien und Heilkunden gehörten: Atemenergieübungen, Yoga, Gedanken- und Gefühlskontrolle.

Bedeutsam fürs Heilwerden waren ferner musikalische Übungen, wie denn die Seele auch mit dem Bild der Leier oder Harfe verglichen wurde. Zur Synchronisierung der Lebensrhythmen waren aber auch Rituale bedeutsam. In vielen alten Ritualen findet sich denn – verschlüsselt und meist unerkannt – das transkulturelle Modell der Psyche. Ein Ritual vollziehen bedeutete damals, seine Seele oder Psyche bis zur Vollendung aktivieren.

4. Die Psyche als Energiefeld

In der antiken Welt ist also die Psyche, nicht unser sichtbarer Körper, die Grunderfahrung des Menschen (Sokrates: *Der Mensch ist Psyche*). Sie ist das Resonanzfeld der subtilen, menschlich direkt wahrnehmbaren Energieeinflüsse. In ihr liegt die Möglichkeit zur Energieübertragung, auf der die alte Heilkunde basierte; in ihr liegt auch die Möglichkeit zu menschlicher, vielfach zwischenmenschlicher Entwicklung und ganz besonders auch zu spirituellen Erfahrungen. Seit den ältesten griechischen Texten ist bezeugt, dass die Psyche Lebensenergie aufnehmen,

abgeben, übertragen und verfeinern kann. Beim Tode jedoch entschwebe sie aus dem Körper, wie ein Schatten oder Traumbild (Ilias, vgl. Bibel).

Nun zur Beziehung zum Atmen: Die Griechen nannten die Seele *psyché* (von *psychò*, hauchen, atmen). Denn beim entspannten Atmen – insbesondere durch Stilllegung des Körpers – vermag der Mensch seine fließende Dimension, eben die Psyche wahrzunehmen. Daher erklärt sich die hervorragende Bedeutung des Atmens in vielen Entspannungs- und Therapiemethoden. Aber auch die vielen transkulturellen Entsprechungen zwischen Atemenergie und Seele, wie z.B. ind. *atman* (unsterbliche Seele) ist unverwandt mit dem deutschen atmen. Zwar kannte die antike Welt vom Atmen das materielle Phänomen des Gasaustausches noch nicht. Man wusste jedoch und erfuhr es bei jedem Atemzug, dass Atmen Energie (gr. *pneuma*) aufbauen und ableiten konnte (Entsprechendes im ind. *nirvana* / ausatmen – *prana* / einatmen). Daher gehörte zu jeder energetischen Heilkunde eine Atemenergiepraxis (gr. *Pneumatik*). Die höchsten Erfahrungen des *pneuma*, der Atemenergie, wurden schliesslich zur christlichen Heilig-Geist-Erfahrung (gr. *pneuma hagion*). Sokrates lehrte: Wie der Körper feste Nahrung brauche, so brauche die Seele die Atemenergie zur Nahrung. Dies wäre eine Antwort für unsere Zeit mit den häufigen Depressionen: Wir bräuchten Zeit für Atemenergieübungen, zum Regenerieren, und sollten diese Ressource der Seele nutzen. Die moderne Hypnoseforschung hat übrigens gezeigt, dass der Mensch etwa stündlich in die Tiefen seiner Psyche absinken möchte, also gleichsam die Seele über den Atem baumeln lassen möchte. Die Schulen beachten diesen inneren Rhythmus, wenn sie dann jeweils eine Pause einlegen.

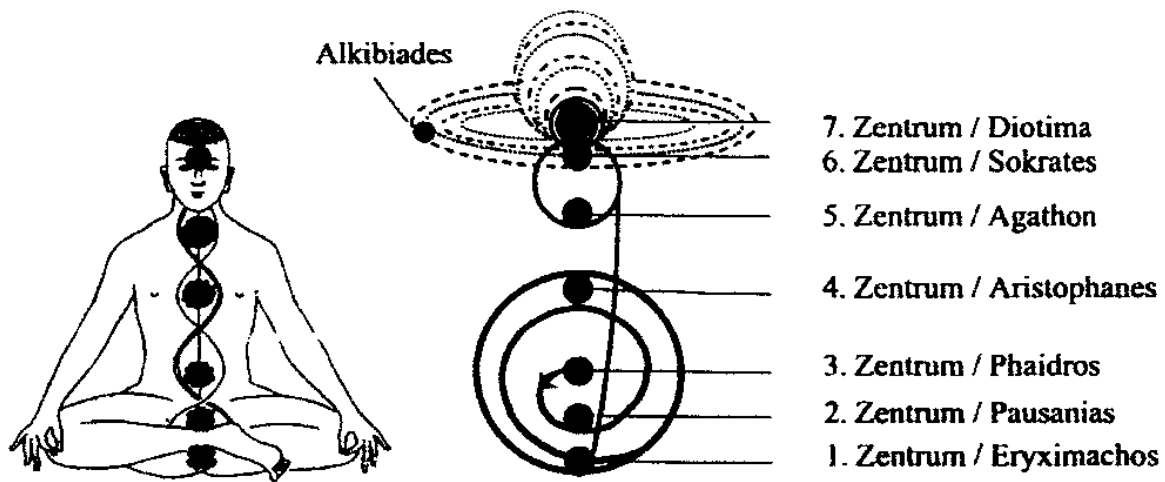
Wo finden wir nun dieses alte Seelen- oder Psychemodell, wie wird es dargestellt? Leider nicht lehrbuchartig aufgelistet, wie wir es uns gewohnt sind, sondern in Ritualen verschlüsselt und vielfach für Menschen ohne spirituelle Erfahrung unerkant. So heisst es bei Platon (Theaitetos-Dialog):

Schau aber um dich und hab acht, dass uns nicht einer von den Uneingeweihten zuhöre. Dies sind diejenigen, welche von nichts anderem glauben, dass es existiere, ausser von dem, was sie mit beiden Händen fassen können ... und alles Unsichtbare aber nicht gelten lassen wollen.

Das tönt doch sehr bekannt! In einer Kultur, die mehr und mehr ihre energetischen Wurzeln verlor und die die Sprache der Rituale meist nicht mehr versteht, ist viel verschlüsseltes Erfahrungswissen verlorengegangen, kann aber durch transkulturelle Vergleiche wieder verstehbar werden.

5. Die Psyche als Ritualbild

Meine Forschungsarbeit um Seelen- und Energiemodelle, wie ich sie bereits von anderen alten Kulturvölkern kannte, führten mich zur platonischen Eros-Energie. Im Werk *Symposion* (Gastmahl) fand ich denn das transkulturelle, aus dem indischen Yoga und aus indischen *Tantras* (Erosrituale) bekannte Modell der Psyche. Es wird auch bei Platon nicht statisch, sondern als dynamisches Geschehen, und zwar als platonisches Eros-Ritual dargestellt. Im *Symposion* sind sechs Männer und eine Frau, die Eros auf subtilste Weise in einem «Liebesmahl» preisen sollen. Die Auflösung der Kodierungen ergibt, dass die sieben Ritualteilnehmenden die sieben Energiezentren oder ind. *chakras* darstellen; die Anweisung, wie die Menschen zueinander liegen – die mit der damaligen Art des zu-Tische-Liegens nicht übereinstimmt, also kodiert ist – ergibt die Richtung der Energieführung durch die Energiezonen im Ritual. Ferner weist das, was die Symposiasten sagen, auf das Entwickeln der Energie im entsprechenden Psyche-Bereich (*chakra*) hin. Daraus kann folgendes Schema entschlüsselt werden:



Chakra-Modell, Yoga - Modell platonisches Symposium

Heutzutage kennen viele Menschen diese Zonen seelischer Entfaltung und Bewusstseinsentwicklung nur noch von dysfunktionalen Erfahrungen wie (von unten nach oben) Dauererregung im Genitalbereich, negative Schmetterlinge im Bauch, Übelkeit im Magenbereich, Herzstechen, Globusgefühl im Halsbereich, Brett vor dem Kopf, Decke die herunterfällt («gekäppelt»). In der christlichen Tradition sind sie zu Schmerzen Mariens und Wunden Jesu geworden. Die alten Kulturen dagegen wussten um diese seelischen Ressourcen und sprechen, wie Platon, von den Flügeln der Seele, die es zu entwickeln gilt. Wir denken an das Gedicht Mondnacht von Josef von Eichendorff:

*Es war als hätt' der Himmel
 Die Erde still geküsst ...
 Und meine Seele spannte
 Weit ihre Flügel aus,
 Flog durch die stillen Lande,
 Als flöge sie nach Haus.*

Entsprechende Psyche-Modelle finden sich in den alten Hochkulturen als Grundstruktur vieler Rituale, z.B. in indischen hohen *Tantras* (Eros-Rituale), mit deren Hilfe ich die platonische Struktur erfassen konnte. Ferner lassen sie sich im hippokratischen Eid entdecken, in den Seligpreisungen oder der Bergpredigt, in der Apokalypse und auch im Unservater / Vaterunser (vgl. A. Bittlinger). Ein Ritual feiern hiess denn, miteinander – mit Musik, Gebeten und Atemübungen – Stufe um Stufe ein gemeinsames Energiefeld aufbauen und in eine gemeinsame Felderfahrung gelangen, oder auch, sich vom Mikrofeld des einzelnen auf das Gruppenfeld hin öffnen und *ein Leib werden*. Dies gibt einen enormen Energieverstärker oder *power / flow*. Bildlich erscheint diese Psycheerfahrung transkulturell als Lebensbaum, und die zirkulierende Energie als Schlange, bzw. als zwei Schlangen (*yin-yang*). Diese Struktur der Seele findet sich auch auf Kultfiguren (Ikonen), auch im siebenarmigen Lichterbaum der Juden, sowie in der Tempel- und Kirchenarchitektur, bis hin zum Städtebau (Edinburgh, Zürich) und zu sakralen Landschaften, wie sie das Niltal darstellt. Der Architekt Peter Dawkin hat hier die Haupttempel zusammengestellt und nach Gottheiten geordnet, und hat dabei wiederum makrokosmisch das Seelenmodell gefunden. Die Psyche oder Seele bildet also eine Grundstruktur, die Menschen auf verschiedenen Ebenen abbildeten, weil sie sie auch wahrnahmen.

Wir wollen zum Schluss diese Seelenstruktur in den Seligpreisungen oder besser Glückseligkeitspreisungen der Bibel hören, atmen und weit unsere Flügel ausspannen (von der Verfasserin neu übersetzt und die Verse umgestellt nach Chakrenfolge, bzw. die Zentren 1 bis 7, vgl. Skizze oben):

Glückselig diejenigen, die leer werden an Atemenergie, denn hier beginnt das Reich der Himmel. (1. Zentrum, Genitalbereich)

Glückselig diejenigen, die heiter-gelassen sind, denn sie werden die Kraft der Erde erfahren. (2. Zentrum, Bauchbereich)

Glückselig diejenigen, die Schmerz und Trauer annehmen und verarbeiten, denn sie werden die Kraft des Trostes erfahren. (3. Zentrum, Solarplexus-Bereich)

Glückselig diejenigen, die rein sind im Herzen, denn sie werden das letzte Eine schauen. (4. Zentrum, Herzbereich)

Glückselig diejenigen, die hungern und dürsten nach subtiler Gerechtigkeit, denn ihr Sehnen wird erhört werden. (5. Zentrum, Oralbereich)

Glückselig diejenigen, die mitfühlen und mitleiden können, denn auch sie werden Mitgefühl erfahren. (6. Zentrum, schauender Bereich, ‚3. Auge‘)

Glückselig diejenigen, die Frieden und Harmonie ausstrahlen, denn sie werden zu Söhnen und Töchtern, zu Töchtern und Söhnen der höchsten Kraft. (7. Zentrum, Scheitelbereich)

Bibliographie:

Berner-Hürbin, Annie: Eros, die subtile Energie. Basel 1989.

Berner-Hürbin, Annie: Hippokrates und die Heilenergie. Basel 1997.

Berner-Hürbin, Annie: Psyche – Energie – Ekstase. Sokratische Psychotherapie und aktuelle Bewusstseinsforschung. Frauenfeld 2009.