

ERSTE SÄULE

I



Der erste Pfeiler

Luft & Umgebung

Tugend: Klarheit

„Die Luft, die du atmest, ist die erste Nahrung deines Körpers — halte sie rein, und du hältst den Geist klar.“

— sinngemäß nach Avicenna

BRIEF DES ARZTES

Ich, Ibn Sina, habe ein Leben lang an den Betten der Kranken gewacht, und früh schon lernte ich dies: Die Heilung wartet nicht im seltenen Mittel, sondern im Selbstverständlichen, das wir übersehen.

Nichts ist selbstverständlicher als die Luft, und nichts trägst du so beständig in dich hinein. Darum beginne ich mit ihr, ehe ich von allem Übrigen spreche: Sie ist das Erste, was dein Körper verlangt, und das Letzte, was er aufgibt.

Atme also bewusst, ehe du weitergehst. Was vor dir liegt, ist kein Zwang, sondern eine Ordnung: die Ordnung, in der ein Leben gesund bleibt. Geh sie mit mir, Schritt für Schritt.

— *Ibn Sina, den ihr Avicenna nennt*

Im ersten Buch seines „Kanon der Medizin“ führte Avicenna die Gesundheit auf sechs unausweichliche Dinge zurück: Luft, Speise, Bewegung, Schlaf, Ausscheidung und die Regungen der Seele.



Diese sechs nannte er die „nicht-natürlichen“ Dinge – nicht, weil sie unnatürlich wären, sondern weil sie von außen auf den Körper einwirken.

WUSSTEST DU?

Ein Mensch atmet rund zwanzigtausend Mal am Tag – fast immer, ohne es zu bemerken.



Kein anderer Vorgang im Körper läuft so treu und so unbeachtet.

Die erste Säule

Wovon der Körper als Erstes lebt

Avicenna überließ die Gesundheit nicht dem Zufall. Er führte sie auf sechs Dinge zurück, die jeden Menschen täglich umgeben, und stellte an ihre Spitze die Luft. Wochen hält der Körper ohne Nahrung aus, Tage ohne Wasser; doch kaum eine Minute ohne Atem.

„Die Luft ist die erste der Säulen, weil der Körper sie am wenigsten entbehren kann.“

— sinngemäß nach Avicenna

Deine Übung heute

Werde heute an drei festen Punkten deines Atems gewahr:

beim Aufwachen, zur Mittagszeit und vor dem Schlaf. Halte je einen Moment inne und nimm fünf ruhige Atemzüge bewusst wahr. Nur merken, dass du atmest.

✦ Warum das wirkt

Für Avicenna war der Atem nicht bloß Lungenarbeit. Die Luft, lehrte er, nährt den Lebensgeist (den feinen Hauch, der die Kräfte durch den Körper trägt) und kühlt zugleich das Feuer des Herzens. Du beginnst die sechs Säulen dort, wo das Leben selbst beginnt.

✓ Heute umsetzen

- ☐ Beim Aufwachen fünf ruhige Atemzüge
- ☐ Mittags innegehalten
- ☐ Vor dem Schlaf den Atem bemerkt

Mein Gedanke heute

Luft beurteilte Avicenna nach Herkunft, Geruch und Reinheit; gute Luft galt ihm als halbe Gesundheit.



Wohnorte nahe Sümpfen und stehendem Wasser mied er und hielt offene, bewegte Luft für heilsam.

ÜBER AVICENNA

Schon als Jugendlicher las er in Bucharä die Schriften der griechischen Ärzte – und prüfte jede Lehre an dem, was er selbst beobachtete.



Mit kaum achtzehn Jahren rief ihn der Herrscher als Arzt an sein Bett.



Die gute Luft

Nicht jede Luft ist gleich

Für Avicenna trug jede Luft ihren eigenen Charakter. Er prüfte sie wie ein Arzt sein Heilmittel: woher sie kommt, ob sie rein ist oder stockt, ob sie nach Frische riecht oder nach Fäulnis. Schlechte, stehende Luft galt ihm als stille Ursache vieler Leiden, lange bevor jemand Keime sah.

„Wähle den Ort, an dem du lebst, nach der Luft, die du dort atmest.“

— sinngemäß nach Avicenna

Deine Übung heute

Such dir heute bewusst die bessere Luft: geh für deine erste Pause dorthin, wo die Luft offen und frisch ist, statt in den nächsten Innenraum. Und spüre den Unterschied zur Luft, in der du sonst sitzt.

✧ Warum das wirkt

Geschlossene, unbewegte Luft sammelt mit der Zeit alles, was Körper und Raum abgeben. Avicenna ahnte sogar, dass Krankheit durch die Luft selbst wandern kann, und ließ sie in Seuchenzeiten mit duftenden Kräutern reinigen – ein Gedanke, der dem Quarantäne- und Lüftungsdenken Jahrhunderte vorausging.

✓ Heute umsetzen

- ☐ Die Pause an die frische Luft gelegt
- ☐ Auf Herkunft und Geruch der Luft geachtet
- ☐ Den Unterschied bewusst gespürt

Mein Gedanke heute

Den Atem zählte Avicenna zu den feinsten Spiegeln des Gemüts; Furcht und Ruhe zeichnen sich in ihm ab.

Hastiges Atmen galt ihm als Zeichen und als Ursache innerer Unruhe zugleich.

WEISHEIT

„Wer ruhig atmet, gibt der Unruhe der Seele keinen Raum.“

— ein Gedanke im Geiste Avicennas

Der ruhige Atem

Was im Atmen wirklich geschieht

Im Atmen sah Avicenna mehr als das Holen von Luft. Der Atem, lehrte er, kühlt das Feuer des Herzens und mäßigt seine Glut; er frischt den inneren Hauch und trägt Verbrauchtes hinaus. Darum verrät er auch das Gemüt: ein hastiger Atem treibt die Unruhe, ein ruhiger besänftigt sie.

„Wer ruhig und tief atmet, beruhigt das Herz und klärt den Verstand.“

— sinngemäß nach Avicenna

Deine Übung heute

Atme heute langsamer, als du musst: mehrmals am Tag ruhig durch die Nase ein, länger und sanft wieder aus. Ohne Zählen, ohne Druck, nur langsamer als gewohnt.

✦ Warum das wirkt

Ein ruhiger, langer Atemzug holt den Körper aus der Anspannung zurück; Avicenna nannte es das Kühlen der Herzenswärme. Die Ruhe liegt im langsamen Ausatmen, nicht im tiefen Einatmen, das viele zuerst versuchen.

✓ Heute umsetzen

- ☐ Mehrmals bewusst langsamer geatmet
- ☐ Länger aus- als eingeatmet
- ☐ Die Ruhe danach bemerkt

Mein Gedanke heute

Geschlossene, unbewegte
Luft hielt Avicenna für
einen stillen Zehrer von
Kraft und Klarheit.



Er riet zu Wohnräumen
mit Durchzug und Ausblick
und hielt Enge und Moder
für verdächtig.

GUT ZU WISSEN

In einem geschlossenen
Raum sammelt sich mit
jeder Stunde mehr
verbrauchte Luft – ein
einziges offenes Fenster
macht den Kopf oft schon
wieder klar.



Frische Luft ist kein Luxus,
sondern Nahrung für den
wachen Sinn.

Die verbrauchte Luft

Worin du den Tag verbringst

Was Avicenna an der stehenden Luft erkannte, trifft genau auf unsere Tage zu: Wir verbringen sie oft in geschlossenen Räumen, deren Luft mit den Stunden schwer wird. Solche Enge mied er, weil sie ihm den Geist zu trüben schien. Unser Büro hätte er mit Argwohn betreten.

„Ein reiner Raum nährt einen klaren Geist.“

– sinngemäß nach Avicenna

Deine Übung heute

Unterbrich die schwere Luft, ehe sie dich müde macht: steh etwa alle 90 Minuten kurz auf, tritt ans offene Fenster oder vor die Tür und atme dreimal ruhig die frische Luft.

✧ Warum das wirkt

Geschlossene Räume sammeln mit den Stunden, was Körper und Raum abgeben; die Luft wird schwer, der Geist träge. Was die heutige Raumlufftforschung an abgestandener Büroluft misst, hätte Avicenna einfacher gesagt: Gib der Luft Bewegung, dann gibt sie dem Geist die Klarheit zurück.

✓ Heute umsetzen

- ☐ Alle ~90 Min eine Luft-Pause
- ☐ Ans offene Fenster oder hinaus getreten
- ☐ Dreimal frische Luft geatmet

Mein Gedanke heute

Die Gesundheit, lehrte
Avicenna, liege in der
täglichen Ordnung des
Einfachen, nicht im
seltenen großen Mittel.



Die erste Säule braucht
kein Werkzeug außer dir
selbst: deinen Atem.

ZUM NACHDENKEN

Das Erste, was ein Mensch
tut, wenn er zur Welt
kommt, ist ein Atemzug –
und das Letzte, was er
lässt.



Zwischen diesen beiden
liegt alles, was du Leben
nennst.

Der eine Atemzug

Dein Werkzeug für jeden Ort

Fünf Tage, fünf Stufen: Du hast den Atem bemerkt, die Güte der Luft geprüft, ihre Ruhe gefunden und ihren Verbrauch verstanden. Heute machst du den Atem zu dem, was er sein kann: ein Werkzeug, das du überallhin mitnimmst, ohne dass es jemand sieht.

„Wer ruhig atmet, trägt die Stille in sich, wohin er auch geht.“

— sinngemäß nach Avicenna

Deine Übung heute

Der ruhige Atemzug, immer wenn es eng wird: einmal ruhig und tief durch die Nase ein, doppelt so lang sanft durch den Mund aus. Dreimal. Mehr braucht es nicht.

✦ Warum das wirkt

Dieser eine Atemzug holt dich in Sekunden aus der Anspannung zurück: kein Ort, keine Zeit, kein Hilfsmittel, nur du. So wird aus einer Übung eine Gewohnheit und aus der ersten Säule ein Halt, den du immer bei dir trägst.

✓ Heute umsetzen

- ☐ Den Atemzug dreimal genutzt
- ☐ In einem engen Moment angewendet
- ☐ Die Ruhe danach gespürt

Mein Gedanke heute
