

## 20. Sequenz: Atmung und Entspannung



*Über das bewusste, entspannte Atmen zur eigenen Mitte finden. Das Symbol der durchkreuzten konzentrischen Kreise aus Carschenna bei Sils im Domleschg kann uns an diesen wichtigen Zugang zur eigenen Gesundheit erinnern.*

*Aus: Claudia Schnieper und Nicolas Faure: Die Schweiz vor Christus, Mondo-Verlag, Vevey 1993*

"Sobald wir gelernt haben, mit der Energie des Atems in Berührung zu treten, wird das Atmen zu einer unerschöpflichen Quelle belebender Energien."

*Tarhang Tulku*

### ***Lieber tief atmen wie die Sammler***

#### **Aus der Geschichte**

Vor allem im östlichen Kulturkreis wurde dem richtigen Atmen sowie der Entspannung und Meditation seit jeher grosse Beachtung geschenkt. Der Rhythmus des Atmens bringt uns in Kontakt mit dem Rhythmus unseres Lebens, er entspricht den beiden Polen von Geben und Nehmen, er hilft uns, zu uns selber zu finden, in die Tiefen unseres Selbsts vorzudringen. Nach östlicher Überzeugung dient Atmen nicht nur der Aufnahme von Sauerstoff, sondern dazu, Lebensenergie - ch'i im Chinesischen oder prana im Indischen - in uns aufzunehmen und als Energiemuster im ganzen Körper zu verteilen. Der Atem ist gleichsam das Bindeglied zwischen der spirituell-geistigen Welt und dem Körper. Nicht von ungefähr wurde in alten Sprachen für Atem dasselbe Wort verwendet wie für Seele oder Geist. Der Atem verbindet uns ständig mit allem und jedem, mit Pflanzen, Tieren und anderen Menschen sowie mit dem Göttlichen um uns herum und in uns selbst. Bewusstes Atmen hilft uns, in einen tieferen Bewusstseinszustand zu gelangen und bringt uns in Beziehung zu uns selbst, zu unserem wahren Sein. Aus dieser Erkenntnis heraus wird es möglich, auch den Alltag anders, bewusster und liebevoller zu gestalten.

#### **Praxis-Beispiel**

Der 60 Jahre alte Direktor einer Versicherungsgesellschaft litt seit dem 25. Altersjahr unter einem schweren Lungenasthma. Er hatte die Untergebenen und seine Familie im Griff. Konnte er sich nicht durchsetzen, was häufiger zuhause als im Geschäft geschah, kam es zu schweren Asthmaanfällen. Er benötigte Therapien mit Inhalationen, Sprays, Cortison-Dosier-aerosolen. Als alles keine Besserung mehr brachte, musste er Cortison-Pillen schlucken, was zu Übergewicht und schliesslich zu einer Magenblutung führte. Alle Ärzte der Stadt konnten ihm nicht mehr helfen, so dass er zuletzt wöchentlich für Injektionen von Basel nach Zürich reisen musste.

Im Zug las er den Wirtschaftsteil der NZZ und arbeitete am Laptop. Als er einmal aufschaute, sah er zwei schöne blaue Augen auf seinen Händen ruhen. Sie gehörten einer 35jährigen

Atemtherapeutin, von der er sich nicht ungern in ein Gespräch verwickeln liess. Schon viele Freunde, Verwandte und Ärzte hatten ihm zu einer Atem-Therapie geraten. Er konnte sich jedoch einfach nicht vorstellen, dass solches "Tschubidu" etwas nützen könnte und woher er die Zeit dafür nehmen sollte. Aus dem Zugs-Gespräch ergab sich aber nun eine Serie von Atemgymnastik-Stunden mit Entspannungsübungen. Sein Asthma besserte gewaltig. Er selbst und seine Umgebung profitierten durch den damit verbundenen Stressabbau und die psychische Entspannung. Er kümmerte sich wieder um den Sohn und sprach wegen dessen Schulschwierigkeiten mit dem Lehrer. Auch wollte er wieder mehr mit der Ehefrau unternehmen. Diesmal gab es ein wirklich schönes Weihnachtsfest in einer gesunden Familie.

## Besprechung

Wir alle kennen das: Wenn wir vor etwas Angst haben, dann kriegen wir keine Luft mehr. Die Angst schnürt uns gleichsam die Kehle zu. Auch wenn wir durch etwas angenehm oder unangenehm überrascht werden, dann verschlägt es uns den Atem. Oder wenn wir verärgert und wütend sind, dann machen wir unserem Ärger Luft: Wir saugen die Atemluft in uns herein und lassen sie explosiv entweichen.

Im Normalfall allerdings schenken wir unserem Atmen nicht allzu viel Beachtung. Wir atmen mehr oder weniger unbewusst, es atmet einfach. Und trotzdem ist unsere Atmung auch dann geprägt von unseren Gefühlen. Wenn wir täglich unter Stress und Angst stehen, dann beeinflusst das unsere Atmung. Sie wird flach, rasch und oberflächlich. Wir stellen uns dann sozusagen selber die Luft ab und schneiden uns von einer Energiequelle ab, die mehr ist als nur Sauerstoff. Obwohl wir beides, Sauerstoff und Lebensenergie, gerade jetzt nötig hätten, merken wir gar nicht mehr, wie sehr und warum sie uns fehlen.

In unserer heutigen Zivilisation leben die meisten von uns nur noch im Aussen. Die Hektik und die Zerstreuung des Alltags prägen unser Leben. Wir jagen unseren beruflichen Zielen nach und wollen mit unserem Konsumverhalten nicht hinter die Nachbarn zurückfallen. Oder wir bangen um unsere Arbeit und unseren Status, sind gezwungen, uns an- und einzupassen und unsere Leistung zu erbringen - möglichst immer etwas mehr. Wozu und warum, das wollen oder können wir nicht mehr fragen. Wir wissen oft gar nicht mehr, wo uns der Kopf steht, wer wir im Herzen sind und was wir in unserem Leben eigentlich wollen und sollen.

Die Wahrheit aber liegt nicht im Schein des Aussen. Wir können sie nur im Innen finden, indem wir lernen, in uns hineinzuhören. Und hier kann uns unser Atmen als Schlüssel dienen, um uns den Zugang zu uns selbst zu öffnen. Über das bewusste, richtige Atmen können wir lernen, inmitten der Hektik des Alltags zur Ruhe zu kommen und uns zu entspannen. Je mehr wir uns darin üben, desto mehr wird das entspannte Atmen zur Meditation, zur Versenkung in unser inneres Sein. Wir erschliessen damit neue Dimensionen des Bewusstseins, innere Welten, die wir bislang vielleicht gar nicht gekannt haben und die uns helfen, das Äussere anders zu gestalten.

Indem wir lernen, uns zu entspannen, zu meditieren, fördern wir gleichzeitig unsere Gesundheit. In den Vereinigten Staaten verglich der Psychologe David Orme-Johnson die Krankheitsdaten von 2'000 Personen, welche regelmässig Transzendente Meditation (TM) praktizierten, mit denjenigen amerikanischer Durchschnittsbürger. Er kam dabei zu absolut erstaunlichen Ergebnissen. Die Zahl der Arztkonsultationen lag bei transzendental meditierenden Kindern und Jugendlichen um 47 Prozent und bei den 19- bis 39jährigen Erwachsenen sogar um 55 Prozent tiefer als im Durchschnitt. Bei den 40jährigen und älteren schliesslich war die Zahl der Arztkonsultationen um fast unglaubliche 74 Prozent geringer! Auch bezogen auf die beiden vorherrschenden Zivilisationskrankheiten Herz/Kreislauf-Erkrankungen und Krebs ergaben sich verblüffende Zahlen. Transzendental Meditierende mussten sich zu 87 Prozent weniger häufig wegen Herzkrankheiten stationär behandeln

lassen, und die Zahl der stationären Fälle aufgrund von gut- und bösartigen Tumoren lag um 55 Prozent unter dem Durchschnitt!

Diese Ergebnisse werden mittlerweile durch viele andere Studien, auch aus dem Bereich der Psycho-Neuro-Immunologie bestätigt. Wer sich regelmässig entspannt, weist zum Beispiel deutlich bessere Immunparameter auf. Wir können aber auch lernen, über die Entspannung und Meditation die Körperfunktionen messbar positiv zu beeinflussen. Dabei müssen wir es nicht zur Meisterschaft indischer Yogis oder Fakire bringen. Wir tun auch dann unserer Gesundheit viel zuliebe, wenn wir uns täglich einfach etwas Zeit zur Einkehr nach Innen nehmen.

## Tipps und Anregungen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und beobachten Sie während einiger Minuten Ihre Atmung. Atmen Sie rasch und flach oder langsam und tief? Ist Ihr Atemrhythmus eher stockend und unregelmässig oder harmonisch-fließend und "rund"? Atmen Sie länger ein als aus? Gibt es nach dem Einatmen oder nach dem Ausatmen eine Pause? Von wo haben Sie das Gefühl, dass der Impuls zum Einatmen ausgeht: vom Nasenbereich, vom Mund-Rachenraum, vom Bereich des Kehlkopfs, vom Brustkorb oder vom Bauchbereich? Hat sich ihr Atemrhythmus während dieser Selbstbeobachtung bereits verändert?

Unser Befinden bestimmt unsere Atmung. Das gilt aber auch umgekehrt. Wir können über unsere Atmung unser Befinden beeinflussen und verändern. Wir können lernen, bewusst zu atmen und damit nicht nur unseren Atemrhythmus, sondern auch uns selber wieder ins Gleichgewicht bringen. Dazu gibt es einfache Übungen, die Sie beispielsweise in einer Atemtherapie oder auch im Selbststudium erlernen können. Das wichtigste dabei: Nehmen Sie sich regelmässig Zeit, Ihr Atmen zu üben. Sitzen Sie ruhig und entspannt, und atmen Sie langsam und gleichmässig ein und wieder aus! Lassen Sie dabei den Atem tief in sich hineinfließen, bis hinunter in den Bauchraum! Spüren Sie, wie sich Ihr Körper belebt und mit Energie füllt, wie auch Ihr Denken klarer wird! Lenken Sie die Energie des Atems auch bewusst an Stellen, wo Sie sich verspannt und verkrampft fühlen und spüren Sie, wie sie sich allmählich entspannen!

Wenn Sie diese Übung regelmässig über längere Zeit hinweg wiederholen, dann werden Sie erkennen, wie Sie beginnen, von selbst in einem neuen, entspannten Rhythmus zu atmen - auch über die eigentliche Übung hinaus. Sie können dieses neu erlernte tiefe Atmen jetzt bewusst auch dazu einsetzen, eine Stress-Situation besser zu meistern. Und natürlich gibt es noch viele andere Atemübungen, die Ihnen helfen, in Einklang mit sich selber zu kommen. Wenn Sie sich unter Druck fühlen, dann atmen Sie beispielsweise im Sitzen oder Stehen lang und stöhnend aus und lassen Sie gleichzeitig Arme und Oberkörper entspannt noch vorne fallen! Oder stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Sie Hoffnung, Liebe und Zuversicht in sich aufnehmen, und lassen Sie beim Ausatmen Belastungen, Unzufriedenheit, Wut und Furcht gehen!

Je mehr und länger Sie solche und andere Atemübungen praktizieren, desto leichter wird es Ihnen fallen, in einen entspannten, meditativen Zustand zu gelangen. Vielleicht haben Sie jetzt das Bedürfnis, diese Fähigkeit ebenfalls weiterzuentwickeln. Besuchen Sie dann zum Beispiel einen Kurs für autogenes Training, für Yoga oder für eine Entspannungsmethode, die Ihnen zusagt und zu der Sie sich hingezogen fühlen!

Sie können aber auch für sich selber regelmässig meditieren. Sprechen Sie dabei für Ihren Schutz und Ihre innere Begleitung vorerst ein kurzes Gebet! Möglicherweise hilft Ihnen nebst der bewussten Atmung auch eine Kerze, eine Blume oder ruhige, schöne Musik, sich leichter in die Meditation einzustimmen. Schliessen Sie in entspannter Haltung die Augen und lassen Sie die Gedanken, die Sie noch beschäftigen, vorüberziehen! Allmählich werden tiefere

Empfindungen, Bilder und Farben in Ihnen aufsteigen. Beobachten Sie sie und fühlen Sie, wie Sie von einem tiefen Gefühl des Geborgenseins und der Ruhe erfüllt werden! Geniessen Sie dieses Gefühl und die damit verbundene Kraft und Energie, und strahlen Sie diese auch zu anderen hin aus, von denen Sie das Gefühl haben, dass sie sie zur Zeit nötig haben!

Meditieren Sie anfänglich lediglich fünf bis zehn Minuten und allmählich auch länger. Auch hier macht Übung die Meisterin resp. den Meister! Mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, in den Zustand meditativer Verinnerlichung zu gelangen. Je mehr Übung Sie darin haben, desto besser werden Sie auch Ihre innere Stimme wahrnehmen können. Sie erkennen jetzt klarer, was Sie in Ihrem Leben wirklich wollen und können Ihren Alltag intuitiver, bewusster, kreativer und liebevoller gestalten - mit sehr positiven Rückwirkungen auch auf Ihre Gesundheit!

## Quellennachweis

Dethlefsen, T.; Dahlke, R.: Krankheit als Weg. Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder, Goldmann Verlag, München 1996

Studer, H.P.: [Gesundheit in der Krise](#). Fakten und Visionen, Verlag AAMI, 2. Auflage, Breganzona 1996

Grünn, H.: Die innere Heilkraft. Die Medizin entdeckt die phantastischen Möglichkeiten der Selbstheilung, Econ Verlag, Düsseldorf/Wien/New York 1990

## Zur vertieften Lektüre

Singh, R.: Heilende Meditation. Der Weg zum inneren und äusseren Frieden, Urania Verlags AG, Neuhausen 1996

Tulku, T.: Selbstheilung durch Entspannung. Körper- und Atemübungen. Selbstmassage und Meditationstechniken, Scherz Verlag, Bern und München 1982

von Rohr, W.: So bleiben Sie gesund! Einfache Wege zu Harmonie und Wohlbefinden, Fischer Media Verlag, Münsingen-Bern 1996

Kontakt-Adresse für Auskünfte über Kurse in autogenem Training in Ihrer Region: Sekretariat der Schweizerischen Aerzte- und Psychotherapeuten-Gesellschaft für autogenes Training und verwandte Verfahren, Keltenweg 21 4148 Pfeffingen, Tel/Fax 061 751 65 55

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: [frank.balmer@mafraba.ch](mailto:frank.balmer@mafraba.ch)) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](#) bestellen.