



# Der Hauch des Lebens

**Atmen ist Leben. Diese uralte Erkenntnis dient als Grundlage verschiedener Techniken, über die Atmung das körperlich-seelische Gleichgewicht wieder herzustellen.**

**E**in, aus, ein, aus, ein, aus – die wohl regelmäßigs-te Tätigkeit im Leben eines Menschen ist das Atmen. Rund 23.000-mal vollzieht sich dieser Rhythmus täglich und wenn er einmal zum Stillstand kommt, dann ist auch das Leben zu Ende. In vielen alten Kulturen wird der Begriff des Atmens daher nicht einfach nur mit dem physiologischen Prozess gleichgesetzt, sondern bedeutet auch Seele, Energie, Geist, Gedanke oder Hauch. Atmen ist Leben: Dieser Gedanke einer universellen Lebenskraft, der in vielen fernöstlichen, spirituellen Praktiken zum Ausdruck kommt, hat in der westlichen Welt lange Zeit kaum Beachtung gefunden.

Das liegt wohl auch daran, dass es sich bei der Atmung eigentlich um keine Tätigkeit handelt, sondern um einen autonomen, vom Willen unabhängigen Prozess, dessen Ziel es ist, den Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff zu versorgen und gleichzeitig das Stoffwechselprodukt Kohlendioxid auszuscheiden. Bewusst wahrgenommen wird dieser Prozess meist erst dann, wenn er mit körperlichen Beeinträchtigungen, etwa bei Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Husten oder anderen Atembeschwerden einhergeht.

**Jeder Zug zählt.** Erst in jüngerer Zeit wird man sich auch bei uns der Bedeutung des Atmens für das Wohlbefinden bewusster. „Viele Menschen atmen zu flach aus dem Brustkorb heraus oder zu hastig“, weiß die Atemtherapeutin Angela Tichy. „Dadurch kommt es zu einer Unterversorgung von Organen und Ge-

webe durch Sauerstoff, was nicht nur eine verminderte Leistungsfähigkeit zur Folge hat, sondern auch die Anfälligkeit für Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Kreislaufbeschwerden oder Schlafstörungen erhöhen kann.“ Doch es sind nicht nur körperliche Beeinträchtigungen, die mit einer mangelhaften Atmung einhergehen, auch seelische Empfindungen spiegeln sich in der Atmung wider. Wie eng der Zusammenhang zwischen emotionaler Verfassung und Atmung tatsächlich ist, zeigt sich schon in ganz banalen Alltagssituationen: „Tief Luft holen“, lautet beispielsweise ein gut gemeinter Rat, wenn man vor Wut zu platzen droht.

**Seismograf.** Wer erschrickt, hält unwillkürlich den Atem an, und wer sich einen besonders aufregenden Fernsehabend gönnen will, sieht sich einen Film an, der „atemlose Spannung“ verspricht. „Der Atem ist ein Seismograf“, erklärt Norbert Faller, Atempädagoge und Leiter des Instituts [atemlehre.at](http://atemlehre.at). „In ihm kommt sowohl die körperliche als auch die seelischgeistige Verfassung zum Ausdruck. Aus diesem Grunde ist es nur folgerichtig, dass eine wirkungsvolle Therapie ganzheitlich ansetzen muss.“ Diesem Credo folgen die meisten der Schulen, Institutionen und Therapeuten, die die Atmung in den Mittelpunkt ihrer Heilbestrebungen gestellt haben. Auch wenn sie sich in ihren Techniken oder ihrer Terminologie zuweilen unterscheiden mögen, die Grundüberzeugung ist stets die gleiche: So wie die aktuelle Verfassung eines Menschen sei- ▣



Genug Puste? Wer sich auf seinen Atem konzentriert, kann erstaunliche Dinge vollbringen ...

nen Atem beeinflusst, kann jeder Mensch umgekehrt über die bewusste Erfahrung des Atmens sein körperliches wie auch sein seelisches und geistiges Befinden steuern und die Selbstheilungskräfte des Organismus aktivieren.

**Individueller Rhythmus.** Eine der im deutschsprachigen Raum bekanntesten Methoden ist die Lehre des „Erfahrbaren Atmens“. Begründet in den 40er-Jahren von der deutschen Atemtherapeutin Ilse Middendorf gilt sie heute als eine der sanftesten und einfachsten Methoden. Dabei wird der Atem nicht durch bestimmte Techniken manipuliert, im Zentrum steht vielmehr die bewusste Hingabe und das Zulassen des Atmens in verschiedenen Situationen. „Es gibt kein allgemeingültig richtiges Atmen“, beschreibt Falder diesen Ansatz, „es gibt nur einen Atem, der den unterschiedlichen Gegebenheiten entspricht.“ Es gehe hier vielmehr darum, im Rahmen von einfachen Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen ein Gefühl für den eigenen, individuellen Atemrhythmus zu bekommen,

die Empfindungsfähigkeit zu schärfen und dadurch eventuell vorhandene körperlich-geistig-emotionale Blockaden zu lösen. „Diese Methode kann aber auch bei der Behandlung von Atemfunktionsstörungen, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen, Traumata oder psychosomatischen Störungen unterstützend eingesetzt werden“, so Falder.

**Sprudelnde Energie.** Mit einer speziellen Atemtechnik arbeitet die „Integrative Atemtherapie“, besser bekannt unter dem Begriff Rebirthing. Hier dient der Atem in erster Linie als bewusstes Vehikel zu unterdrückten Gefühlen und Empfindungen, die als „energetische Blockaden“ das körperlich-seelische Wohlbefinden beeinträchtigen. Dabei wird der Atem in einem bestimmten Rhythmus bewusst solange geführt, bis die Verspannungen als emotionale und physiologische Reaktionen erkannt werden und sich zu lösen beginnen. „Die dadurch erzielbare Konfrontation mit den eigenen Gefühlen, die als Aufarbeitung von Seelen-

müll und Relikten körperlicher Krankheiten verstanden wird, kann so intensiv sein, dass es bei manchen Menschen sogar zu transpersonellen Erfahrungen kommt“, weiß Atemtherapeutin Angela Tichy aus ihrer Praxis zu berichten. „Daher sollte diese Technik nur unter Anleitung eines erfahrenen Atemlehrers erlernt werden.“ Zehn Sitzungen würden dafür in der Regel empfohlen, „danach kann man in vielen Fällen auch alleine weitermachen“, so Tichy.

**Frische Gedanken.** Verstockte Gefühle freizusetzen und dadurch das allgemeine Wohlbefinden zu stärken, ist auch das Ziel von „Transform-Breathing“, einer Methode, die das Internationale Ateminstitut in Denver entwickelt hat. TransformBreathing geht davon aus, dass der Mensch mithilfe einer bestimmten, zirkulierenden Atemtechnik seine innere Energie steuern und sie in Körperbereiche lenken könne, wo gerade Bedarf herrscht. Da man während des Atmens seine Aufmerksamkeit auf Positives konzentriert, tritt mit der Zeit auch eine Änderung der Denkgewohnheiten ein, was den Regenerierungsprozess im Sinne eines physischen, emotionalen und mentalen Wohlfühlens einleitet. Diese Idee der bewussten Steuerung der eigenen Energie ist nicht neu – ihren eigentlichen Ursprung hat sie in den alten östlichen Weisheitslehren. In China wird die Lebensenergie als „Qi“ bezeichnet, worunter man eine feinstoffliche, kosmische Substanz

**Atem ist Energie – auch für die Psyche. Mit verschiedenen Methoden kann der Wohlfühlfaktor durch entsprechendes Atmen erhöht werden.**

verstehen, die alles durchdringt. Die Arbeit, das Üben, Lenken und die Auseinandersetzung damit hat in der fernöstlichen Praxis des „Qi Gong“ Einzug gefunden.

**Innen und außen.** Während bei den westlichen Methoden eher das Ich im Zentrum der Übungen steht, geht es bei Qi Gong darum, eine Verbindung zwischen innen und außen herzustellen. „Im Qi Gong wird der Mensch als Teil eines Energiemeeres begriffen“, erklärt der Wiener Qi Gong-Lehrer Arpad Romandy. „Bei dieser Praxis geht es darum, mit diesen Prozessen in Verbindung zu treten. Das geschieht über Atmung, Bewegungsabläufe und konzentrierter Auf-

merksamkeit.“ Lebenskraft, Seele und Atem bilden auch im indischen Tantra eine untrennbare Einheit. Tantrisches Atmen folgt der Vorstellung von fünf Arten von Atem, wobei die zwei wichtigsten Prana genannt werden. Prana, ist jene Energie, die ab der Geburt untrennbar mit dem Selbst verbunden ist. Die Bewegung dieser seelisch-körperlichen Energie gilt es beim tantrischen Atmen so zu verändern, dass sie mit Apana, dem sich abwärts bewegenden Atem, vermischt wird, was der Vereinigung von Körper und Geist entspricht und ein universelles Gefühl des Gleichgewichts und der Harmonie bewirkt.

Erich Ebenkoffler ■

## WISSENSWERTES RUND UMS ATMEN

**Was selbstverständlich scheint, birgt oft erstaunliche Details:**

### **Wussten Sie ...**

- dass das durchschnittliche Lungenvolumen eines Menschen sechs Liter beträgt?
- dass bei einem ruhigen Atemzug rund 0,5 Liter Luft ein- und ausgeatmet werden?
- dass der Mensch ca. 23.000-mal am Tag atmet?
- dass in alten Kulturen der Atem gleichbedeutend mit universeller Lebenskraft gesetzt wird? Bei den alten Griechen wird sie als Pneuma und Odem, bei den Indern als Prana, bei den Polynesiern als Mana und bei den Chinesen als Chi bezeichnet.
- das kürzeste Theaterstück der Weltliteratur den Titel „Atem“ trägt? Es stammt von Samuel Beckett, dauert 35 Sekunden und besteht aus dem Geräusch menschlichen Atems und einem Schrei.

### **Linkliste:**

[www.atemlehre.at](http://www.atemlehre.at)  
[www.atman.at](http://www.atman.at)  
[www.transformbreathing.com](http://www.transformbreathing.com)  
[www.red-taiji.at](http://www.red-taiji.at)

### **Buchtipps:**

Norbert Faller: „Atem und Bewegung“  
(erscheint Ende April)  
ISBN: 3211252185