



ATEM – RHYTHMUS DES LEBENS, EINE EINLADUNG ZUM INNEHALTEN

... einen langen Atem haben, es geht die Luft aus, es verschlägt einem den Atem, kaum zum Atmen kommen, kurz- oder langatmig sein, etwas ist atemberaubend, sich Luft verschaffen, Dampf ablassen, sich inspirieren lassen ...

Vielleicht kennen auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, einige dieser Situationen:

Momente in denen die Luft wegbleibt oder Sie fast aufs „Atmen vergessen“ – ein Schrecken packt uns und der Atem stockt. Sie kennen aber sicher auch das Gegenteil: Sie denken an etwas Angenehmes, entspannen sich und ein tiefer Atemzug kommt von alleine, Wohlgefühl macht sich breit, begleitet von einem genüsslichen Gähnen und Aufatmen.

Der Atem ist ein deutliches Barometer für körperliches und seelisches Wohlbefinden und somit Ausdruck des ganzen Menschen. Er reagiert auf jede Bewegung, jeden Gedanken, jedes Gefühl, ja sogar schon auf die bloße Vorstellung einer Aktion oder einer Empfindung.

Nicht umsonst wird der Atem seit jeher als Bindeglied zwischen Körper und Seele gesehen.

„Atem“ ist im Griechischen wie im Lateinischen gleichbedeutend mit „Hauch, Wind“, „Geist“ und „Seele“. Die alten Griechen glaubten den Sitz der Seele im Zwerchfell, dem Hauptatemmuskel.

Atem bedeutet Leben – die Art und Weise, wie der Atem fließt, zeigt uns, ob wir uns Raum nehmen oder einengen und ob wir in lebendigem Austausch mit unserer Umwelt stehen. Die Atmung läuft einerseits unbewusst und automatisch ab und ist andererseits auch willentlich steuerbar. Dadurch wirkt sie in erheblichem Maße auf die psychovegetative Befindlichkeit des Menschen. Über den Atem wird der Mensch in seiner ganzen Persönlichkeit, in seinem Wesen, angesprochen.

Seit knapp 20 Jahren begleite ich Menschen jeden Alters beim Innehalten, Aufatmen und Entspannen.

Viele Erwachsene haben gesundheitliche Beschwerden oder sind aus anderen Gründen des Lebens „atemlos“ geworden. Sie sind auf der Suche nach innerer Ruhe und Gelassenheit, Atemfreiheit und persönlicher Balance. Für einige Menschen ist es wichtig, ihre Stimme zu stärken, Loslassen zu lernen, wieder beruhigt einschlafen zu können, sich im eigenen Körper zu Hause zu fühlen oder einfach etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Schwangere Frauen lernen Atem und Stimme als Kraftquelle für die Geburt einzusetzen. Auch Kinder und Jugendliche erfahren im Atem eine wertvolle Ressource für Mut und Selbstvertrauen und nützen den Atem zum Abbau von Ängsten und Nervosität.

Einatmen, Ausatmen, Pause ...

Dieser dreiteilige Rhythmus trägt uns vom ersten Atemzug bis zum Lebensende.

Die schnelllebige Zeit und der alltägliche Spagat zwischen Beruf, Schule, Familie und diversen Anforderungen bringen Menschen außer Atem. Die Tendenz, sich über die eigenen Grenzen hinaus zu verausgaben, mündet im ungünstigsten Fall in Überforderung und Resignation. Diese Menschen fühlen sich unter Druck und haben den Bezug zum eigenen Rhythmus und damit den Sinn für die Pause vorübergehend verloren. Es fehlt das Gegengewicht zum hektischen Tun: das Sein-Lassen, die Atem-Pause.

Die Auswirkungen zeigen sich im persönlichen Alltag: körperliche Verspannungen, Atem- oder Stimmlosigkeit, das Gefühl gehetzt zu sein, nie genug tun zu können oder nie irgendwo anzukommen. Stress, Gereiztheit, Kurzatmigkeit und Erschöpfung sind die Folge, gesundheitliche Beschwerden können entstehen.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus und reagiert in ganz persönlicher Weise, je nach Lebenshintergrund und momentaner Befindlichkeit. Es kann sein, dass ein gesundheitliches Problem Atemnot oder zu schnelles Atmen mit sich bringt. Vielleicht ist es eine persönliche Krise oder eine schwierige Lebensphase, die ein Aufatmen gerade unmöglich macht.

Bei Atemproblemen wird oft der Rat gegeben: „Atme doch tief ein!“ Das ist gut gemeint, aber oft der falsche Ansatz. Wenn Menschen unter Atemnot leiden, gilt es, das Ausatmen wieder zu lernen. Durch bewusstes Ausatmen kommt der Einatem ohne aktives Zutun von alleine.

Es braucht Zeit, Geduld und Aufmerksamkeit für sich selbst, um zu erkennen, dass wir den Atem nicht „machen“ müssen, sondern „geschehen lassen“ dürfen. Es gibt nichts zu erreichen, alles, was wir brauchen, um im Atem „aus dem Vollen“ schöpfen zu können, ist in uns angelegt. Im Einatem öffnen wir uns, Weite entsteht, wir nehmen uns Raum. Im Ausatem geben wir ab, wir lassen los. Die Atempause ist jener Moment der Atemruhe, in dem eine Stille entsteht, die Erholung, Sammlung und Regeneration bewirkt.

Atem- und Körperarbeit ist eine gute Möglichkeit, blockierte Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen, unökonomische Atemgewohnheiten zu erkennen und auf diese Weise vorsorgend, die Gesundheit langfristig zu unterstützen. Berufsbezogen bietet sie wertvolle Unterstützung als Burnout-Prophylaxe.

In der Atemübung geht es nicht um Einziehen und Ausblasen der Luft, sondern darum, den naturgegebenen Atem wahrzunehmen und das bedeutet vor allem:

„Erlauben, was uns ganz von selbst und ohne willentliche Beeinflussung als natürliches Ausströmen und Einströmen im Geben und Empfangen rhythmisch bewegt.“ (K.G. Dürckheim aus: Vom doppelten Ursprung des Menschen)

Die Atmung als unbewusster Vorgang wird in der Übung wieder bewusst wahrgenommen und unterstützt so die Wiederherstellung des vegetativen Gleichgewichts. Sie stärkt das eigene Potential zwischen Aktivität und Ruhe, Tun und Lassen, Anspannen und Lösen zu unterscheiden und hilft, den Wechsel selbstverständlicher zu vollziehen.

Bewusstes Atmen stärkt die Durchblutung, stabilisiert das Herz-Kreislaufsystem und bietet einfache, wirksame Hilfe im Umgang mit Schmerz. Entspanntes Atmen erhöht die Konzentrationsfähigkeit und damit die Aufmerksamkeit für den Augenblick. Auf diese Weise wird das Vertrauen in die tragende Kraft des Lebens gestärkt und Herausforderungen des Alltags können leichter bewältigt werden.

Durch einfache, gezielte Übungen und wohltuende Atembehandlungen entsteht ein neues Körperbewusstsein. Die Wahrnehmung der körpereigenen Signale wird verfeinert. Die ganze Person wird gestärkt und unterstützt, leichter zu erkennen, „was gut tut“ und „was gebraucht wird“.



Der Alltag als Übung

Der Atem führt uns immer in die Gegenwart, in den Augenblick. Auf den eigenen Atem achten, bedeutet auch achtsam mit dem eigenen Körper, mit dem Leben umzugehen.

Es tut gut, wenn Sie zwischendurch einmal aufatmen, sich einen Seufzer erlauben, gähnen ...

Dazu bietet der Alltag viele Möglichkeiten: ob Sie nun beim Einkauf in der Schlange, im Auto im Stau stehen oder sonst irgendwo warten, in einer Arbeitspause, aber auch zu Hause, bei der Hausarbeit, beim Fernsehen oder einfach beim Schlafen gehen ...

„Jeder Augenblick ist die beste aller Gelegenheiten!“

Ich lade Sie ein, sich nach diesen Zeilen noch ein paar Atemzüge Zeit zu nehmen: Spüren Sie, wie Sie im Moment sitzen, lauschen Sie Ihrem Atem, wie er kommt und geht, nehmen Sie die Atempause wahr? Wenn Sie jetzt gähnen oder seufzen müssen, bitte erlauben Sie es! Es sind natürliche Atemimpulse, sie schenken Tiefenatem. Vielleicht haben Sie auch eine Idee, wie Sie in Ihrem Tagesablauf Atem-Pausen einbauen können?

In diesem Sinne nehmen Sie sich Zeit zum Aufatmen – gönnen Sie sich eine Atempause!



Waltraud Aigner

Atem- und Stimpädagogin, Körpertherapeutin

Tel: 0650/900 14 67 E-Mail: praxis@atemstimme.com

www.atemstimme.com

