

ATEM

# Energie des Lebens



Autorin

**Sabine Birk**

Yogalehrerin und Heilpraktikerin  
für Psychotherapie

*Als Yogalehrerin praktiziere ich täglich Meditationen und Atemtechniken, zentriere mich. Atemübungen, nur ein einziger tiefer Atemzug, können bereits helfen, eine Situation entspannter und lebendiger zu erleben als mit einer flachen Atmung. Eine gute Atmung schafft Lebensqualität. Schulen Sie Ihre Wahrnehmung und probieren Sie es aus!*



**Du sitzt im Cafe bei einer gemütlichen Tasse Tee, freust Dich auf einen kurzen Plausch mit einer Freundin, die Du lange nicht gesehen hast, erzählst ihr die neuesten Erlebnisse, Deine Erkenntnisse, bist am Lachen, auf einer Wellenlänge. Freude.**

Und doch: irgendwie ein komisches Gefühl, ein bisschen Kopfweh, nicht zentriert. Bis Dir auffällt: ach, die Energie ist hochgepuscht, die Kommunikation zu schnell. Eigentlich kein Thema, wenn die Atmung eine Chance bekommt, sich dem Tempo und der Frequenz anzupassen. Was fehlt, ist das Atmen, tief in den Bauch. Das Tempo der Unterhaltung hat die Atmung flach werden lassen. Kennen Sie das aus Ihrem Alltag, im Gespräch, im Job, in Besprechungen?

## Kopf-Bauch-Spaltung im Westen

Wir Menschen im Westen neigen oft dazu, nicht tief genug in den Bauch zu atmen. Viele üben sitzende Berufe vor dem Computer aus, die eine aufrechte Haltung nicht erlauben und die Organe einengen, eine gute Atmung verhindern. Experten sprechen von einer Kopf-Bauch-Spaltung der Energien, was einerseits eine flache Atmung bedeutet, andererseits verdeutlicht, dass die Hauptenergie im Kopf vorhanden ist, die Menschen „verkopft“ sind, Entscheidungen aus ihrer Ratio heraus treffen und

von ihrer Emotio, dem Bauch, abgespalten sind. Gesunde Menschen sind zentriert, sind in Balance zwischen Kopf und Bauch, benutzen beides, wägen beide Energien ab, um Entscheidungen zu treffen und das Leben zu gestalten. Sie atmen tief und ruhig.

## Atem ist Leben

Wer atmet, lebt. Wer nicht mehr atmet, hat seinen letzten Atemzug getan und stirbt. Naheliegender, dass eine gute Atmung auch Gesundheit und Lebensqualität beeinflusst und sogar stark mitbestimmt. Nicht umsonst verlieren wir Menschen in Lebenskrisen, Burnout-Phasen oder auch Stresszeiten immer wieder die tiefe Atmung. Richtiges Atmen würde den Stress schon um ein Vielfaches reduzieren. Atemtherapie kann helfen, sogar ernsthafte Krankheiten zu verhindern. Im Yoga ist der Atem das zentrale Element. Ein geübter Yogi beobachtet seinen Atem, kann seinen Atem steuern und braucht sehr viel weniger Atemzüge als mit dem Atem Ungeübte. Ein Yogi atmet tief. Die yogische Philosophie rechnet ein Leben in Atemzügen: Jeder Mensch verfügt über eine festgelegte Anzahl an Atemzügen. Sind diese verbraucht, stirbt er, haucht mit dem letzten Atemzug sein Leben aus. So ist es nachzuvollziehen, dass lange und tiefe Atemzüge das Leben verlängern.

*„Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet, die Brücke, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet.“*

*Wann immer dein Geist sich verliert, benutze deinen Atem.“*

Thich Nhat Hanh, Zenmeister, Dichter,  
Aktivist für Frieden und Menschenrechte

## Atem und Seele

Auch bei psychischen Belastungen ist die Verbindung zum Atem gegeben. Mit dem Atem kann die psychische Stabilität und der Gemütszustand gesteuert werden. Es gibt Atemübungen, die das System stimulieren („upper“) und solche, die das System beruhigen („downer“). Da der Atem auf den physischen, psychischen und geistigen Körper Auswirkung hat, ist es evident, dass auch der psychische Körper von einer guten Atmung positiv beeinflusst wird.

Der Begriff „Odem“ steht sowohl für den Atem als auch für den Geist und die Seele als Wortbedeutung. In vielen Kulturen ist der Atem eng mit der Seele und der Lebensenergie verknüpft. Der Atem ist der Sitz der Lebenskraft. Im Yoga „Prana“ genannt, in China „Qi“. Atem, in Indien „Atman“, bezeichnet das individuelle Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes und wird häufig als Seele übersetzt. Entsprechende Atemtechniken nennen sich im Yoga Pranayama.

## Atem und innere Ruhe

Die Atemtechniken des Yoga zielen vor allem darauf ab, die Wellen des Geistes zur Ruhe zu bringen. Der Atem und die Frequenz der Gehirnwellen stehen in einem direkten Zusammenhang. Wir kennen zum

Beispiel die Betawellen im Hirn im Wachzustand. Bei einer tiefen Atmung werden die schnellen Gehirnwellen langsamer. Gehirnwellen sind Gedanken. Bei tiefer Atmung wird also die Gedankenflut weniger. Der Geist beruhigt sich und das wirkt positiv auf den Gesamtzustand des Menschen.

## Atem und Heilung

Neben der Atemtherapie gibt es in verschiedenen Heilverfahren Verknüpfungen mit dem Atem. Den Atem beispielsweise an erkrankte Organe „schicken“, dem Körperbereich Energie in Form von Atem senden, der der Heilung bedarf.

Ein anderer Ansatz ist, durch das tiefe Atmen in die Stille zu kommen und so Heilung geschehen zu lassen. Den Raum öffnen für Heilung. Der Atem führt in die Ruhe, in der Stille geschieht Heilung. Wer sich auf den Yogaweg begeben hat, kennt es, die Empfindungen in der Stille zu beobachten und nicht zu bewerten. Zu fühlen, was tut sich gerade bei mir, was ist in meinem Körper, in meiner Seele, in meinem Geist los. Wer dies regelmäßig tut, weiß auch, dass sich Dinge wie von alleine verändern können, indem sie beobachtet und nicht bewertet werden, ohne etwas „tun“ zu müssen.

## Mut und Freiheit zur Gesundheit –

wie sich der Körper nach der  
letzten Zigarette regeneriert

### Nach 20 Minuten

Blutdruck und Puls normalisieren sich, die Durchblutung wird verbessert und die Temperatur von Händen und Füßen steigt auf einen angenehmen Normalwert.

### Nach 8 Stunden

Der Kohlenmonoxid-Gehalt des Bluts reduziert sich auf normales Niveau und auch der Sauerstoff-Spiegel steigt wieder. Die Zellen jubeln.

### Nach 24 Stunden

Erfreulicherweise hat sich das Herzinfarktrisiko bereits verringert.

### Nach 48 Stunden

Geschmacks- und Geruchsrezeptoren regenerieren sich und endlich können Gerüche und Geschmäcker wieder besser wahrgenommen werden.

### Nach 72 Stunden

Der Nikotinspiegel im Blut sinkt gegen Null und das Atmen fällt schon wesentlich leichter!

### Nach 2 Wochen

kommt richtig viel in Gang! Der Blutkreislauf stabilisiert sich, die Lunge beginnt die Teerstoffe abzutragen und die Lungenkapazität kann schon bis zu 30% höher sein.

### Nach 1 bis 9 Monaten

Es wird noch besser! Hustenanfälle reduzieren sich, die Nasennebenhöhlen beginnen sich zu regenerieren, Kurzatmigkeit nimmt ab, die Bronchien erholen sich und die Lunge kann sich wieder besser gegen Infektionen schützen.

### Nach 12 Monaten

Disziplin wird belohnt! Das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße fällt auf die Hälfte des Risikos eines aktiven Rauchers.

### Nach 5 bis 15 Jahren

Die Risiken für verschiedene Krebserkrankungen und vor allem das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, reduzieren sich weiter. Bis sie schließlich Nach 15 JAHREN auf das Niveau eines Nichtraucher gesunken sind. (mw)