

# LEICHTER LEBEN DURCH FREIES ATMEN

In allen Gesundheitslehren ist die Atmung von großer Bedeutung. Doch während vielfach zum richtigen Atmen angeleitet wird, hat sich bei uns eine freie Therapieform entwickelt: Sie will den Luftstrom nicht steuern, uns wieder in Verbindung mit uns selbst bringen und so zu innerer Ruhe und Gelassenheit beitragen.



**E**infach atmen. Ja, das stimmt: Wir atmen „einfach“ circa 20.000-mal am Tag und meist, ohne darüber nachzudenken. Erst wenn Störungen im Atemfluss auftreten, wird uns plötzlich die existenzielle Bedeutung des Atems bewusst, denn er ist nichts Geringeres als die Schnittstelle zwischen Leben und Tod. In allen Schöpfungsgeschichten der verschiedenen Religionen spielt der Atem eine große Rolle. Nach der christlichen Lehre haucht Gott dem aus Lehm geformten Adam den Atem ein und damit das Leben (1.Mose 2,7). Nach hebräischer Auffassung steigt nach dem Tod der Atem, dort Neschama genannt, zu den göttlichen Quellen auf. In der Sprache der Offenbarung gibt sich der Geist Gottes als



*Auf eine weiche Unterlage legen, den Blick nach innen richten und den Atem ein- und ausströmen lassen*

Wind oder Hauch zu erkennen. Wind und Luft tragen uns die Wellen des Klanges zu. Die Luft ist unser Lebenshauch und wir brauchen sie, um sprechen und hören zu können.

#### DER ATEM MACHT UNS UNSERE GEFÜHLE BEWUSST

Der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt. Die Sprache kennt viele Ausdrücke dafür, wie sehr Atem und Gefühle zusammenhängen: Wir finden etwas Schönes atemberaubend, halten vor Angst die Luft an, oder es stockt uns der Atem vor Aufregung. Wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt, spiegelt sich in seinem Atemmuster wider. Deshalb lohnt es sich, die Art und Weise, wie wir atmen, bewusst wahrzunehmen, denn so können wir unsere Gefühle besser kennenlernen und durch eine Veränderung des Atemmusters beeinflussen.

Physiologisch bezeichnet man als Atmung das Ein- und Ausströmen der Luft in die und aus der Lunge. Zwei gegensätzliche Bewegungen bestimmen dieses Geschehen: Mit der Einatmung weitet sich der Brustkorb und mit ihm die Lunge, mit der Ausatmung schwingt der Brustkorb zurück. Darüber hinaus sorgen Rezeptoren innerhalb der Hauptschlagader (Aorta) dafür, dass das Gehirn immer eine Meldung über den Sauerstoffgehalt des Blutes bekommt. Eine zu geringe Konzentration würde sofort über das Atemzentrum im Gehirn eine Einatmung auslösen.

„Der Atem ist immer da, solange wir leben. Er ist unser treuester Begleiter. Ob er allerdings auch immer unser treuester Freund ist, das hängt von unserem Verhältnis zu diesem unserem Atem ab“, sagt *Herta Richter*, Atemtherapeutin und Gründerin des Atemhauses in München. Da er in unserem Leben eine so große Rolle spielt, sollten wir uns mit dem Atem näher befassen und ihn zu unserem Freund werden lassen.

#### ► Mit dem Atem anfreunden

Dem eigenen Atem wie einem Freund zu begegnen, kann man ganz wörtlich nehmen: Werfen Sie alle Vorstellungen und Wertungen ab und nähern Sie sich ihm erst einmal ganz vorsichtig und offen und ohne etwas von ihm zu erwarten.

Legen Sie sich bequem auf eine Unterlage, sorgen Sie dafür, dass Ihr Kopf gut auf einem Kissen ruht. Nichts sollte den Bauch einengen. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, nach innen zu schauen. Richten Sie möglichst auch die Ohren nach innen, damit Sie nicht von Außengeräuschen abgelenkt werden. Lassen Sie die Kiefergelenke, die oft verspannt sind, sanft los. Entspannen Sie die Stirn. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie die Luft durch die Nase einströmt, wie weit sie in Ihren Körper hineingelangt und wie sie ihn wieder verlässt. Lassen Sie den Atem so, wie er ist. Greifen Sie nicht ein und verändern Sie ihn nicht, beobachten Sie ihn nur. Sie wollen Ihren Atem kennenlernen. Dabei gibt es

kein Richtig oder Falsch. Lauschen Sie für ein paar Minuten nur dem Ein- und Ausströmen Ihres Atems, dem Kommen und Gehen, das sich anfühlen kann wie Meereswellen, die sich vom Strand zurückziehen und sich dann wieder auf den Strand ergießen. Beobachten Sie dabei, ob Ein- und Ausatmen gleich lang dauern. Geht der Atem schnell oder langsam, ist er flach oder eher tief, wird er an irgendeiner Stelle im Körper blockiert? Einfach feststellen, nichts verändern wollen. Fühlt sich Ihr Atem nach fünf oder sechs Atemzügen anders an? Wenn ja, wie anders? Es ist erstaunlich, was sich durch bloßes Beobachten verändert. Möglicherweise ist Ihr Atem nach dem fünften Atemzug ruhiger geworden – und Sie womöglich auch. Manchmal verlängert sich das Ausatmen und das Einatmen geschieht von allein. Eventuell haben sich auch Verspannungen gelöst. Vielleicht hat sich sogar Ihr Körpergefühl verändert und Sie spüren manche Partien nun deutlicher.

## WIE ALLES BEGANN

Die Atemtherapie in Deutschland geht im Wesentlichen auf drei Gründerväter zurück:



Das Ein- und Ausatmen erinnert an den Wellenschlag des Meeres

den Arzt *Johannes Ludwig Schmitt* (1896–1963), den niederländischen Atemtherapeuten *Cornelis Veening* (1895–1976) und den Philosophen und Psychologen *Karlfried Graf Dürckheim* (1896–1988).

Bereits in den 20er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts erkannte der Naturheilkundige *Johannes Ludwig Schmitt* die große Bedeutung des Atmens für die Prozesse im Körper und die Funktion der Organe. Sein Buch „Atemheilkunst“ zählt bis heute zu den Standardwerken der von ihm mitbegründeten Atemtherapie. In seiner Münchner Klinik gehörten Atemübungen sowie Atemmassage zur Basisbehandlung. Als klassischer

## Die verschiedenen Formen der Atemtherapie

Bei allen Formen stehen der freie Atemfluss und das Lösen von Spannungen im Fokus. In der **Atemgruppe** leitet der Therapeut die Teilnehmenden zu bestimmten Bewegungen und Berührungen an. Der Blick richtet sich nach innen, man spürt bewusst in verschiedene Körperregionen hinein und kommt durch das Sich-Berühren in Kontakt mit der eigenen Mitte. Bei **Einzelbehandlungen** wird von einer nonverbalen Kommunikation gesprochen. Man liegt angekleidet auf einer Liege und lässt den Atem fließen. Der Therapeut nimmt den Atemfluss auf und löst durch sanfte Berührungen sowie achtsames Dehnen unbewusste

Blockaden. Verborgene Gefühle und Erinnerungen können aus der Tiefe auftauchen und bewusst werden. Ähnlich bei der **Atemmassage**: Hier ist man, wie auch bei der physikalischen Therapie, unbekleidet. Die Griffe gehen jedoch viel tiefer, der Therapeuterspürt, wo sich Probleme im Körper abzeichnen, versucht Verdickungen im Bindegewebe zu lösen und den freien Atemfluss zu unterstützen. Alle Formen der Atemtherapie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt und sämtliche Drüsenfunktionen. Sie fördern die innere Lebendigkeit und helfen, die eigene Mitte zu finden.

Naturheilkundearzt machte er die Erfahrung, dass all seine therapeutischen Maßnahmen und Methoden, von der Homöopathie bis hin zu Diätikuren, auf den Atem wirkten und durch die Atemarbeit erst ihre volle Wirkung erreichten. Auch für *Karlfried Graf Dürckheim* war die personale Leib- und Atemtherapie ein wesentliches Element, um Blockaden im Körper zu lösen und zur Einheit als „Mensch-Geistwesen“ zu gelangen. Seine „initiatische Therapie“ basiert auf der Tiefenpsychologie von *C. G. Jung* und verbindet Atem-, Stimm- und Körper- bzw. Leibarbeit mit Erfahrungswissen aus dem Zen. *Cornelis Veening* hatte ursprünglich Gesang studiert, bekam jedoch Probleme mit seiner Stimme und lernte so einen Arzt und *C.-G.-Jung*-Schüler kennen, der ihn dazu inspirierte, sich ebenfalls mit *Jungs* Tiefenpsychologie zu beschäftigen. In östlichen Kulturen fand *Veening* weitere Anregungen für die Entwicklung seiner Lehre vom Inneren Atem, die auch in Deutschland unterrichtet wird.

## DIE ELEMENTE DER ATEMTHERAPIE

Mithilfe der Atemtherapie können wir Stress und Ängste abbauen, einem Burn-out vorbeugen und unsere Körperfunktionen verbessern. Dafür kommen ganz unterschiedliche Elemente zur Anwendung – eine besondere Bedeutung haben Berührung und Stimme. In einer Atemgruppe wird Sie ein Atemlehrer mit Worten anleiten und einladen, bestimmte Bewegungen und Berührungen auszuführen, in die sich der Atem dann wie von selbst einfügt. Ein wesentlicher Bestandteil so einer angeleiteten Atemstunde ist es, mit sich selbst und seinen Innenräumen in Kontakt zu kommen. Wenn Sie etwa eine Hand unter das gegenüberliegende Schlüsselbein legen, die Finger Richtung Schulterkuppe, dann können Sie spüren, wie der Atem von innen zu Ihrer Hand schwingt, sich der Raum unter Ihrer Hand weitet. Dieser Raum wird noch deutlicher, wenn Sie mit der Hand ein wenig zur Schulterkuppe dehnen. Sie können vielleicht mit dem inneren Blick nun den Raum



Hilft bei Unruhe:  
beide Hände übereinander auf das Herz legen und einen Kreis beschreiben

wahrnehmen, der zwischen der Innenseite des Schulterblatts und Ihrer Handinnenfläche liegt und der sich mit jedem Atemzug verändert. Wenn Sie auf diese Weise ein paar Atemzüge machen, können Sie sich von der Hektik des Alltags befreien und langsam einen neuen Zugang zu Ihrem Körper gewinnen. Um die ganze Wahrnehmung nach innen zu richten, nach innen zu schauen, übt man in der Regel mit geschlossenen Augen. Sanft angeleitete Übungen, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschleunigen und sich in der Tiefe berühren zu lassen. Wenn Sie sich noch einmal mit Ihrer Wahrnehmung ganz unter Ihre Hand begeben, können Sie spüren, wie Ihr Atem zu Ihrer Hand schwingt und Ihre Hand in Resonanz mit ihm ist. Vielleicht antwortet sie sogar mit einem leichten Dehnreiz, wodurch noch mehr Raum eröffnet wird. Es ist also eine Berührung von innen nach außen und eine Berührung von außen nach innen und somit eine Begegnung – eine Begegnung mit Ihrem Atem, mit Ihnen selbst.

## SICH SELBST SPÜREN

Auf jede Berührung, auf Druck, Dehnung, Vibration, Temperaturreize, aber auch auf

## KÖRPER & SEELE Heilsames Atmen

Schmerz reagieren Millionen von Rezeptoren in der Haut. Sie registrieren jede kleinste Veränderung auf und in der Haut und leiten diese über Nervenfasern ans Gehirn. Das Gehirn deutet diese Signale und antwortet mit der Ausschüttung von Hormonen, die über die Blutbahn in den Organismus eingreifen. Bei einer positiv empfundenen Berührung sinkt die Herzfrequenz, die Muskulatur entspannt sich und die Atmung wird tiefer und

*Alle Formen der Atemtherapie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt und sämtliche Drüsenfunktionen. Sie fördern die innere Lebendigkeit und helfen, die eigene Mitte zu finden.*

ruhiger. Glückshormone werden ausgeschüttet, Stresshormone reduziert und das Immunsystem gestärkt. Berührung ist die ursprünglichste Form der Kommunikation. Sie stillt ein Grundbedürfnis des Menschen und sorgt für ein Gefühl des Geborgenseins. Nichts verbindet uns mehr als Körperkontakt. Probieren Sie es doch einmal aus: Streichen Sie Ihr Gesicht sanft aus, beginnen Sie an der Stirn, wandern Sie dann über die Wangenknochen, die Kiefergelenke, den Unterkiefer und dann über die Ohren zum Haaransatz. Fühlen Sie von innen hin zu Ihren Händen, wie sich das Alltagsgesicht ablöst und Sie zu Ihrem „inneren Gesicht“ gelangen. Lassen Sie Ihre Hände die hinteren Halsmuskeln ausstreichen und lockern. Bleiben Sie noch einen Moment ganz still sitzen oder liegen und spüren Sie, wie sich Ihr Gesicht an die Berührung erinnert. Nehmen Sie diese Belebung wahr, und auch, was mit Ihrem Atem dabei geschehen ist. Vielleicht haben Sie erfahren können, dass es gar nicht so viel Technik braucht, um sich wieder im eigenen Körper lebendig und zu Hause zu fühlen.

Mit dem Berührtwerden, auch von uns selbst, lernen wir innen und außen zu unterscheiden. Legen Sie einmal Ihre Handmitte auf das Brustbein. Hier sitzen die Triggerpunkte, die mit vielen Organen in Verbindung stehen, und hier kann das Immunsystem angeregt werden. Und nicht zuletzt ist es der Ort, an dem Ihr Herz wohnt.

### ► Eine gute Übung bei unruhigen Herzzuständen

Legen Sie beide Hände übereinander auf Ihr Herz. Die untere Hand beschreibt einen sanften Kreis. Die obere Hand wird passiv mitbewegt. Nehmen Sie in der Kreisbewegung ab und zu das Ausatmen mit nach unten. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Ihr Herz und Sie selbst ruhig werden.

## SCHMERZEN WEGATMEN

Auch wenn Sie Schmerzen plagen, kann der Atem lindernd und beruhigend wirken. Es mag ungewohnt klingen, aber Sie sollten den Schmerz nicht bekämpfen, vielmehr das unangenehme Gefühl annehmen. Gelingt Ihnen das, wird Ihr Körper seine eigenen „Schmerzmittel“, die sogenannten Endorphine, ausschütten, um die Intensität des beeinträchtigenden Gefühls zu verringern. Wenn Sie dagegen den Schmerz als Feind betrachten, verändert sich Ihre Atmung, wird flacher oder stockt, und die Ausschüttung der besänftigenden Hormone wird blockiert. Die folgende Übung kann dabei helfen, mit dem Schmerz umzugehen, ihn vielleicht sogar verschwinden zu lassen.

► Legen oder setzen Sie sich bequem hin und legen Sie eine Hand oder auch beide Hände auf die schmerzende Stelle. Nehmen Sie beim Einatmen neue Lebenskraft auf und lenken Sie diese an die schmerzende Stelle. Beim Ausatmen geben Sie alle Ablagerungen und Entzündungsstoffe ab, alles, was seelisch daran gebunden sein mag. Atmen Sie für eine Weile ein und aus und spüren Sie, wie der Schmerz nachlässt.

## Atmen in der östlichen Tradition

Ob im tibetischen Buddhismus, im indischen Yoga oder im Taoismus – bei allen östlichen Lehren und Körperübungen spielt die Atmung eine wesentliche Rolle. Nur wenn die Bewegungen mit dem Atem koordiniert werden, können sie ihre volle Wirkung entfalten. Atemübungen fördern Körperbewusstsein und Körperbeherrschung sowie Entspannung und tiefe Ruhe, darüber hinaus unterstützen sie auch die geistige und spirituelle Entwicklung.

### Vom Kung-Fu-Meister zum Atemlehrer

Er hält nicht nur Guinness- und Weltrekorde, mit seinem persönlichen Therapiekonzept konnte *Chu Tan Cuong* ebenso spektakuläre Heilerfolge erzielen. Wesentlicher Bestandteil ist das bewusste Atmen, das in einfachen Bewegungsabläufen überall geübt werden kann.

Berühmt wurde der Kung-Fu-Großmeister durch seine unglaubliche Körperbeherrschung: Er kann eine Straßenbahn mit einer am Bauch festgesaugten Reisschüssel ziehen oder einen Nagel mit der bloßen Faust in ein Brett schlagen. Doch mit der Zeit stellte er fest, dass die spezielle Atemtechnik,

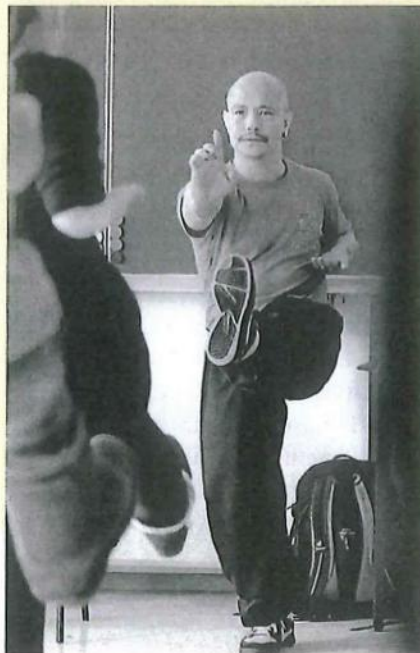
die die Grundlage seiner Kampfkunst und seiner Rekorde bildet, auch für andere Menschen von großem Nutzen sein kann: „Die Leistung beruht auf intensiver Wahrnehmung und Beherrschung meines Körpers. Dieses Körperbewusstsein möchte ich auch anderen vermitteln“, erzählt der 55-Jährige.

1981 hatte man den 19-Jährigen von Hanoi aus in die ehemalige DDR zum Jurastudium nach Halle (Saale) geschickt. Später studierte er Musik in Weimar und perfektionierte nebenbei seine Kung-Fu-Künste.

Zurück in Halle, gründete *Chu Tan Cuong* nach der Wende einen eigenen Kampfkunst-Stil und entwickelte im Laufe der Jahre sein individuelles Therapiekonzept. Darin vereint er Atemtechnik und Akupressur sowie gezielte Bewegungen, Koordinations- und Konzentrationsübungen. Mittlerweile gibt er Kurse an Schulen, in Kliniken und anderen Gesundheitseinrichtungen. Einen besonders beeindruckenden Erfolg konnte *Chu Tan Cuong* im Sommer 2017 bei seinem Stiefsohn erzielen. Der lag nach einem Autounfall mit schwerem Schädel-Hirn-Trauma auf der Intensivstation des *Klinikums Bergmannstrost* in Halle. Normalerweise betrage in so einem Fall die Wiederherstellung bis zu einem Jahr, sagt *Dr. Kai Wohlfarth*, Direktor der Kliniken für Neurologie und Frührehabilitation. Doch *Chu Tan Cuong* begann sofort, seinen Stiefsohn mit sanften Atemübungen und Bewegungen wieder zu mobilisieren. Und tatsächlich konnte der junge Mann neun Wochen später die Klinik verlassen. Die rasche und umfassende Rehabilitation grenze an ein Wunder, so Neurologe *Wohlfarth*. Inzwischen gehört *Chu Tan Cuong* mit seinem Therapieprogramm zum klinischen Behandlungskonzept.

Doch auch ohne körperliche Beschwerden, so der Großmeister, könne man von seinen Atemübungen profitieren. Sämtliche Bereiche, Organe, Kreislauf, Haltemuskulatur ebenso wie die Psyche lassen sich dadurch positiv beeinflussen. Dabei geht es im Wesentlichen um einen Wechsel von Entspannung und bewusster Anspannung im Atemrhythmus. Zwei einfache Übungen können wirkungsvoll Stress abbauen sowie Erschöpfung und Krankheit

*Chu Tan Cuong* beim Training mit Patienten



KÖRPER & SEELE  
Heilsames Atmen

vorbeugen. Wichtig sei tägliches Üben, betont *Chu Tan Cuong*. Er rät, die Übungen am besten morgens in das Aufstehritual einzubeziehen.

#### Übung 1

Stehen Sie locker, die Beine schulterbreit auseinander, die Arme hängen seitlich. Nun atmen Sie durch die Nase ein, winkeln dabei die Arme an, die Handflächen zeigen nach oben. Zählen Sie währenddessen bis fünf. Ziehen Sie bewusst die Schultern nach hinten und spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb weitet. Auf Brusthöhe drehen Sie die Handflächen nach vorn (die Fingerspitzen zeigen nach oben) und lassen Sie die Luft mit einem Zischlaut, es empfiehlt sich ein lang gezogenes „s“, durch den leicht geöffneten Mund entweichen. Schieben Sie die Arme dabei langsam nach vorn und zählen Sie bis zehn. Dann lassen Sie die Arme sinken. Die Übung sechsmal wiederholen.

#### Übung 2

Diese Übung ist von der Bewegungsfolge genau wie Übung 1. Wieder locker stehen, Beine schulterbreit auseinander, Arme hängen seitlich. Durch die Nase einatmen, dabei die Arme langsam anwinkeln, die Handflächen zeigen nach oben, und währenddessen bis fünf zählen. Nun die Pobacken und möglichst den ganzen Körper fest anspannen. Drehen Sie die Handflächen wieder auf Brusthöhe von sich weg nach vorn, schieben Sie die Arme langsam nach vorn und lassen Sie dabei die Luft mit einem Zischlaut durch den leicht geöffneten Mund entweichen. Wenn die Arme ganz durchgestreckt sind und die Luft möglichst gleichzeitig völlig ausgeatmet ist, lösen Sie die Muskelanspannung. Sechsmal wiederholen.

Das Zischen wirke wie ein Ventil, erklärt *Chu Tan Cuong*, durch das Anspannen der Gesäßmuskeln richte sich die Konzentration nach innen. Mit dem zischenden Ausatmen wird die negative Energie aus dem Körper gepresst: „So fühlt man sich frisch und entspannt.“



*Einen Ton summen und spüren, wie dieser den Kopf einnimmt. Dann eine Hand auf ein Ohr legen und die Veränderung wahrnehmen*

## DER STIMME RAUM GEBEN

Jeder Sänger weiß, wie wichtig die Atmung für das Ausbilden der Stimme ist. Umgekehrt lässt das Singen von Vokalen und Konsonanten, aber auch das Summen die Innenwände des Körpers vibrieren und belebt sie. Körperräume werden damit bewusst und eine Ganzheitserfahrung möglich, die ganz selbstverständlich mit dem Atemgeschehen verbunden ist.

► Summen Sie und spüren Sie, wie der Summton erst einmal in Ihrem Kopf Raum einnimmt. Und nach einer Weile halten Sie eine Hand auf ein Ohr. Was geschieht? Entfernen Sie die Hand etwas vom Ohr und führen Sie die Hand wieder zurück zu Ihrem Ohr. Vielleicht mögen Sie diese Übung auch mit zwei Händen machen? Viele erinnern sich vielleicht daran, dass wir so etwas auch als Kinder gern gemacht haben.

Nun halten Sie ein Nasenloch zu. Was passiert mit dem Ton in Ihnen? Welche Körperräume nehmen die Vibration des Tones auf? Spielen Sie mit Nasenloch und Ohr und nehmen Sie nach einer Weile auch noch die Augen dazu, die Sie ein- oder beidseitig abdecken.



*Gähnen ist gesund, es aktiviert verschiedene Hirnareale und die Ausschüttung von Glückshormonen*

Und dann legen Sie die Hände unter die Schlüsselbeine, dann an den unteren Rippenkorb und schließlich an Ihren Unterbauch. Sie summen weiter und laden den Ton mit Ihren Händen ein, immer mehr von Ihrem Rumpf in Besitz zu nehmen.

Wenn Sie die Übung beenden, lassen Sie sich noch ein wenig nachatmen, und spüren Sie, wie Sie jetzt in Ihrem Körper wach und präsent sind.

## GÄHNEN VERSORGT UNS MIT MEHR SAUERSTOFF

Viele Atemübungen, so wie Rekeln und Dehnen, lösen ein Gähnen aus. Gähnen in Gesellschaft gilt als unhöflich, weshalb wir es oft unterdrücken oder hinter vorgehaltener Hand verbergen. Warum wir gähnen und was es in uns auslöst, hat die Wissenschaft bisher nicht eindeutig herausgefunden, daher gibt es dazu derzeit verschiedene Theorien: Gähnen gilt unter anderem als Zeichen von Langeweile, Müdigkeit oder Hunger. Dabei ist Gähnen kein Reflex und damit keine Reaktion auf einen bestimmten Reiz. Selbst Föten im Mutterleib gähnen. Man weiß heute, dass durch

das Gähnen viele unterschiedliche Hirnareale aktiviert werden und Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet werden. Ersteres sorgt für ein Gefühl von Gelassenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit und dämpft Aggressionen, Angst, Kummer und Hungergefühle. Dopamin wird als Glückshormon bezeichnet und unterstützt positive Gefühle. Man vermutet, dass Gähnen neben Lachen und Weinen das Verarbeiten von schmerzhaften Erlebnissen begünstigt. Ebenso gibt es Hinweise dafür, dass Gähnen Stress abbaut – gut zu beobachten bei Sportwettkämpfen oder bei Lampenfieber vor einem öffentlichen Auftritt. Ganz gleich, was die Wissenschaft eines Tages noch herausfinden wird, eins ist sicher: Gähnen versorgt uns mit mehr Sauerstoff, entspannt die häufig verkrampften Kiefergelenke und dadurch auch den ganzen Körper.

*Es lohnt sich, die Art und Weise, wie wir atmen, bewusst wahrzunehmen, denn so können wir unsere Gefühle besser kennenlernen und durch eine Veränderung des Atemmusters beeinflussen.*

► Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie los. Dehnen und rekeln Sie sich und gähnen Sie hemmungslos – natürlich ohne die Hand vor den Mund zu halten! Öffnen Sie leicht den Mund, atmen Sie ein und lassen Sie das Gähnen langsam kommen. Geben Sie ihm einfach nach, lassen Sie zu, dass sich Ihr Mund immer weiter öffnet und das Kiefergelenk sich löst. Wenn Ihre Lunge scheinbar bis zum Platzen gefüllt ist, hauchen Sie die Luft mit einem mehr oder weniger lauten „Haaaa!“ aus. Warten Sie ab, bis sich das nächste Gähnen einstellt, und öffnen Sie den Mund, sofern möglich, noch weiter als beim ersten Mal. Vielleicht geben Sie beim dritten Gähnen dem Impuls nach, die Arme weit in den Raum auszubreiten und beim Ausatmen eine neue



Dehnhaltung zu finden. Oder legen Sie die Arme auf den Oberschenkeln ab. Dehnen Sie beim nächsten Gähnen die Beine und entspannen Sie sie beim Ausatmen.

Sich des eigenen Atems bewusst zu werden, ist der erste Schritt, um zu begreifen, dass wir Teil eines viel größeren Ganzen sind. Wenn wir einatmen, atmen wir ein, was die Bäume ausatmen. Was wir ausatmen, atmen die Bäume ein. Wir atmen die Luft ein, die andere Menschen und Tiere ausgeatmet haben. So sind wir durch die Luft mit allem verbunden. Je sensibler wir durch den bewussten Atem für uns, unseren Körper und unsere Seele werden, desto sensibler werden wir auch für das Leben um uns herum und tun hoffentlich alles, um es zu schützen und zu erhalten.

Helga Segatz und Doro Bitz-Volkmer

#### ► Literatur

- *Herta Richter: Vom Wesen des Atems.* Reichert Verlag, 2006.
- *Helga Segatz: Einfach atmen.* Rowohlt Verlag, 2018.
- *Katrin Fischer und Erika Kemman-Huber: Der bewusst zugelassene Atem,* Urban & Fischer Verlag, 1999.
- *Irmela Halstenbach: Atem holen aus der Tiefe.* BoD, 2009.

#### ► Weiterführende Informationen

- *Adressen von Atemtherapeuten in Deutschland gibt es beim Berufsverband BV-ATEM, Tel. 030 / 81 82 13 50, [www.bvatem.de](http://www.bvatem.de)*

#### ► Über die Autorin

*Helga Segatz ist langjährige Atemtherapeutin mit eigener Praxis in München. Tel. 089 / 79 34 915, [www.atemmassage.de](http://www.atemmassage.de)  
Darüber hinaus gibt sie Seminare für Interessierte im Münchner Atemhaus sowie Fortbildungen für Therapeuten. Informationen zum Kursangebot im Münchner Atemhaus gibt es unter Tel. 089 / 71 45 394, [www.atemhaus.de](http://www.atemhaus.de)*

**P. Jentschura®**  
regeneriert wie neugeboren

**WurzelKraft®**  
allmolekulare Ergänzung aus 2000  
mit Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen

600g

Reform Produkt  
vegetarisch  
2019

natürlich  
LESERLEBUNG  
2019

**WurzelKraft®**  
– der Organstärker®  
– und alles funktioniert®

Das Naturlebensmittel WurzelKraft bietet eine perfekte omnimolekulare Versorgung mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und wertvollen Aminosäuren in optimaler Bioverfügbarkeit.

optimierte  
Rezeptur  
& neues  
Design

Die hochwertigen bioaktiven Substanzen sind Bausteine für eine gesunde Säure-Basen-Balance. WurzelKraft optimiert sämtliche Stoffwechselvorgänge, verstärkt regenerative Prozesse und unterstützt unser Immunsystem – Löffel für Löffel ein basischer Genuss, der stärkt.

Kostenlos Proben bestellen  
Händler in Ihrer Nähe finden

[p-jentschura.com/probe23](http://p-jentschura.com/probe23)