



Berlin, März 2018

Ein Brief für dich ...  
zum Aufatmen.

Es gibt etwas, das tun wir alle. Wirklich ALLE. Täglich, stündlich, jede Minute.  
Wir atmen. Scheint ja auch eine einfache Sache zu sein - einatmen, ausatmen, fertig.  
Tut der Körper ja von selbst.  
Naja - es ist wie mit den meisten Themen: Sobald wir anfangen, uns mit einer Sache  
näher zu befassen, fallen uns eine ganze Menge neuer Details auf. Und plötzlich kann  
Atmen kann ganz schön vielseitig sein.  
Nicht ohne Grund wird Atmen auch als Therapie eingesetzt und galt im alten Ägypten  
sogar als der Königsweg der Heilung. Wir lassen jetzt mal das Medizinische außen vor  
und beginnen einfach mit Freude am Experimentieren.  
Wenn wir bewusst atmen, achten wir ganz von selbst mehr auf unseren Körper. Wir  
spüren, wie sich der Körper mit dem Atem bewegt. Wie der Atem einströmt und  
wieder ausströmt. Der Kopf und das Denken können eine kleine Pause einlegen, der  
Körper und das Fühlen bekommen etwas mehr Raum.  
Vielen ist nicht bewusst, dass wir gewohnheitsmäßig ziemlich flach atmen. Eigentlich  
nutzen wir unsere Lungenkapazität nur zu zwei Dritteln, viele von uns sogar nur zur  
Hälfte. Das hat Auswirkungen, so auf die Dauer. Es kann über die Jahre hinweg zu  
körperlichen Verstimmungen führen, zu Übersäuerung, Fehlhaltungen, Erschöpfung,  
Kopfschmerzen. Damit rechnet man gar nicht. Nur wegen flach atmen.  
Bewusstes Atmen hat auf Dauer auch Auswirkungen. Das Denken kann klarer werden.  
Mensch kann gelassener werden. Optimistischer. Die eigene Körperhaltung kann  
wieder aufrechter werden. Schmerzen können gelindert werden.  
Damit rechnet man auch nicht. Nur wegen bewusst atmen.  
Es könnte sich doch glatt lohnen, dem eigenen Atem mehr Aufmerksamkeit zu geben.  
Dann gibt's ja auch noch tausend Varianten:  
Langsam atmen. ... Schnell atmen. ... Tief atmen. ... Flach atmen.  
Ohne Pause atmen. ... Mit Pause atmen.  
Nur durch den Mund atmen. ... Nur durch die Nase atmen.  
Durch die Nase ein, durch den Mund aus. ... Durch den Mund ein, durch die Nase aus.  
Nur durch ein Nasenloch ein- und ausatmen.  
Durch ein Nasenloch einatmen, durch das andere wieder aus.  
Das alles kann noch in allen denkbaren Varianten kombiniert werden.  
Welche Atemvariante welche Auswirkungen auf Körper und Psyche hat, ist dann  
Lehrstoff für Atemtherapeut:innen oder Experimentierlustige.

Der Zeitfaktor kommt auch noch dazu. Du kannst Deine gewählte Atemtechnik zwei Minuten lang praktizieren oder zwei Stunden. Macht einen deutlichen Unterschied. Auch in den Risiken und Nebenwirkungen. Dazu solltest Du Dich auf jeden Fall vorher gut informieren!

Nur ein Beispiel: Wenn Du es nicht gewohnt bist und dann länger als ein paar Minuten tief, schnell und viel atmest, kann ein Kribbeln um den Mund einsetzen und die Hände können sich verkrampfen - Du kannst die Finger dann nicht mehr strecken. Wer darauf nicht vorbereitet ist, dem kann es ganz schön mulmig werden. Also lieber langsam anfangen und behutsam vorgehen.

Am Anfang kannst Du ein paar Atemzüge langsamer und tiefer als gewohnt nehmen. Wirklich nur ein paar Mal. Und dann immer wieder. Mache es Dir zur Gewohnheit. Durch das tiefere Atmen nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf, wird besser durchblutet. Die inneren Organe werden bewegt und massiert. Kann sehr hilfreich sein für die Verdauung. Außerdem fühlt es sich angenehm an. Wer das bemerkt und genießt, macht freiwillig und ohne Mühe weiter.

Natürlich ist es nicht so, dass Du anfängst, bewusst zu atmen und plötzlich verschwindet alles Unangenehme aus Deinem Leben. Es ist eher so, dass der Weg insgesamt leichter wird. So als ob Du vorher in Flip-Flops gegangen bist und jetzt ein paar gut passende Wanderschuhe bekommen hast. Der Weg ist der Gleiche mit seinen Hindernissen und Schönheiten. Doch das Gehen wird leichter.

Als ich begann mit dem Atmen - dem bewussten - nahm ich mir drei Mal am Tag zwei Minuten Zeit zum Hinspüren: Wie atme ich gerade? Und ich war überrascht, wie oft ich den Atem anhalte und mich anspanne. Ohne es zu merken. Wenn ich es so bemerkt hatte, atmete ich dann auch drei, vier Züge lang tiefer und langsamer als sonst und entspannte mich. Tat jedes Mal gut. Würde es dir vielleicht auch gut tun?

Man kann auch Fokus und Anker kombinieren. Fokus heißt, tagsüber so oft wie möglich daran denken und bewusst atmen. Anker heißt, eine Atemübung regelmäßig zu machen. Meine persönliche Anker-Atemübung ist, täglich eine Viertelstunde tief und ohne Pausen zu atmen - meistens morgens. Als Anker kann auch eine andere Übung gewählt werden, es kommt vor allem auf die Regelmäßigkeit an. Denn das verankert das bewusste Atmen als Gewohnheit im Körper und so fällt es leichter, sich immer wieder daran zu erinnern und es immer häufiger zu praktizieren. Ich möchte es mir ja zur Ganztags-Gewohnheit machen, das bewusste, gesunde Atmen. Du auch?

Vielleicht bringt es Dir ja auch befriedigende Erfahrungen, neue Impulse für Deinem Lebensweg und glückliche Momente voller Freude.

Erstmal üben wir das Ganze noch - denn wir sind ja gerade mal Anfänger.

Beim Atmen ...

Viele Glücksmomente  
beim genüsslichen Atmen  
wünscht Dir

Amrita