

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Kleine Atemkunde</b> .....	6
Atem – Rhythmus des Lebens .....	8
Die große Sehnsucht des Menschen .....	13
Der Atem – älter als die Menschheit .....	16
Atem als Ausdruck von Verbindlichkeit und Verbundenheit .....	22
<b>Verbundener Atem</b> .....	26
Von Zazen, Vipassana und Alltagsachtsamkeit .....	28
Der große oder verbundene Atem .....	32
Ähnliche Atemformen .....	38
Wege der Atemluft .....	44
Sanfte Ekstase und sanftes Glück .....	49
Welcher Atemtyp bist du? .....	60
<b>Sanfter Atem im Alltag</b> .....	62
Morgen-Atem-Übungen .....	64
Abend-Atem-Übungen .....	70
Verzeihungs-Atem-Meditation zur guten Nacht .....	73
Atemhilfen zum Einschlafen .....	74

<b>Atemschulen des Ostens</b> .....	78
Atem und Tai-Chi .....	80
Atem und Qigong .....	82
Atem und Yoga .....	84
<b>Bewusste Atempausen</b> .....	86
Gähnen als Atemtherapie .....	88
Dich einrichten mit dem Atem .....	91
<b>Atem als Therapie</b> .....	100
Notfalltherapie für den Körper .....	102
Schnarchen .....	106
Notfalltherapie für die Seele .....	111
Atem – Vorbeugung und Bewusstseinerweiterung .....	120
<b>Anhang</b> .....	122
Bücher & Adressen .....	122
Sachregister .....	125
Übungsregister .....	126
Impressum .....	128



Deren Wurzeln reichen zurück zu den Harvard-Professoren Timothy Leary und Richard Alpert. Ersterer brachte – zugegebenermaßen unter LSD-Einfluss – den Slogan „Tune in, turn on, drop out!“ in die neue Welt. Letzterer begab sich, wohl auch inspiriert von seinen inneren Reisen nach Indien, auf die spirituelle Suche. Er wurde als spiritueller Lehrer unter dem Namen Ram Dass und durch seine Bücher, Vorträge und Seminare zu einer Gallionsfigur des spirituellen Teils der Hippiebewegung.

Stan Grof, der Vater der transpersonalen Psychologie, die neben modernen psychologischen Ansätzen auch religiöse und spirituelle Erfahrungen berücksichtigt, brachte diese ursprünglich mittels LSD-Erfahrungen in Gang. Später setzte er auf MDMA, heute besser als Ecstasy bekannt. Als auch dieses verboten wurde, wandte er sich dem **verbundenen Atem** zu – einer Technik, die Jahre zuvor unter diesem Namen bei uns im Institut Dethlefsen entstand und in ähnlicher Form fast zeitgleich als Rebirthing von Leonard Orr in den USA begründet wurde (siehe auch Seite 39). Grof nannte „seine“ Form des forcierten Atems Jahre später **„holotropes Atmen“** und machte sie über die USA hinaus bekannter als die beiden ursprünglichen Techniken, aus denen sie entstand. Bis heute arbeiten seine Nachfolger damit und vermitteln Klienten kathartische und transpersonale Erfahrungen. Tatsächlich gelang es Grof, das Interesse für transpersonale Zustände und Erlebnisse sogar in die offizielle Wissenschaft einzuführen und damit fast hoffähig zu machen.

Aus dem Therapeutenkreis um Karlfried Graf Dürckheim in Todtmoos-Rütte im Schwarzwald entstand der Münchner Ableger namens Exist Rütte. Auch dort adaptierte man die besagte Atemtechnik und nannte sie bezeichnenderweise **LSD-Atmung** – offenbar weil die damit möglichen Seelen- und Bewusstseinsenerfahrungen so ähnlich erschienen.

## Der verbundene Atem

Das Traumhafte an der Methode des verbundenen Atems ist, dass sie auf vollkommen natürliche Art und ohne Einsatz von Drogen auf ganz ähnlich große, berührende, das Weltbild verändernde und erweiternde **Seelenreisen** führt. Meine Erfahrung mit dem verbundenen Atem reicht nun fast vier Jahrzehnte zurück und der Atem hat mich in dieser langen Zeit nie enttäuscht. Er hat nicht nur mich persönlich, sondern vor allem auch meine Patientinnen und Patienten immer reich beschenkt. Er hat meinen Horizont erweitert, mir vor allem aber auch neue Horizonte eröffnet.

Der verbundene Atem kann auf einer ganz anderen und viel tieferen Ebene zur **Brücke zwischen Körper und Bewusstsein** werden. Und so bleibt es meine große Hoffnung, noch einmal große Atem- und Energiefeste mit 500, vielleicht sogar 1000 Menschen abzuhalten. Zu spannend waren schon die Möglichkeiten, die Gruppen mit bis zu 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern schenken.

Der Atem ermöglicht uns die einmalige Chance, die Kraft und das Energiefeld von großen Menschengruppen zu erleben, zu spüren und verbunden atmend geradezu dramatisch zu steigern – und so zu erfahren, welche Chancen darin bezüglich Wachstum und Entwicklung liegen. Wir könnten und müssten so über uns hinauswachsen, um die großen Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen. Der verbundene Atem wäre eine, wenn nicht die Chance dazu. Zu einer **bewusstseinsweiternden Medizin** leistet er wertvollste und oft entscheidende Beiträge, ermöglicht er uns doch immer wieder das Erlebnis der Einheit oder zumindest die Erfahrung des Ausblicks darauf.



# Wege der Atemluft

## Die Nase ist unser primäres Atmungsorgan - und aus diesem Grund hat die Nasenatmung gegenüber der Mundatmung viele Vorteile.

Zuerst einmal führt die **Nasenatmung** zu einer um gut zehn Prozent höheren Sauerstoffsättigung des Blutes, weshalb sie den Organismus mit deutlich mehr Energie versorgt. Hinzu kommt, dass die feinen Härchen in der Nase vor Schmutz und allen möglichen Partikeln schützen, die wir mit der Luft einatmen - heute mehr denn je. Die Nasenschleimhaut leistet zudem einen wichtigen Beitrag zur Immunabwehr, denn sie erkennt Krankheitserreger und Fremdstoffe und „spült“ sie mit dem in ihr gebildeten Sekret wieder nach draußen. Nicht zuletzt wird die Einatemluft bei Kälte in der Nase so aufgewärmt, bis sie eine Temperatur von 30 Grad Celsius erreicht hat. Umgekehrt wird beispielsweise extrem trockene heiße Wüstenluft abgekühlt und angefeuchtet.

In der obersten der drei Nasenmuscheln befinden sich die **Riechzellen**: Sie können uns vor Gefahren warnen und stehen im direkten Draht zum Gehirn. Wer ein feines Näschen für die Dinge entwickelt oder einfach einen guten Riecher, kann sich so einiges im Leben ersparen.

Die **Mundatmung** hat gegenüber der Nasenatmung objektiv gesehen viele Nachteile und sollte nur im Notfall hinzukommen. Sie unterstützt weder die Körperabwehr noch befeuchtet sie die Schleimhäute und riechen kann man über den Mund auch nicht. Allenfalls beim Ausatmen ist der Weg über den Mund noch tolerabel. Einatmen sollten wir aber immer über die Nase.

Die Mundatmung lässt uns auf Dauer sogar irgendwie dumm ausschauen. Wenn Polypen oder extreme Bindegewebschwäche zu chronischer Mundatmung führen (wie es beispielsweise oft bei Kindern mit Downsyndrom der Fall ist), wirkt der Gesichtsausdruck auf viele Betrachter leicht dümmlich. Dies wiederum hat erhebliche Auswirkungen, weil die Betroffenen dann auch entsprechend behandelt werden. Dumm (aus-)schauen wiederum führt tatsächlich zu dumm werden. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten sogar belegen, dass bei Kindern der Intelligenzquotient steigt, nachdem die Atmung behindernde Polypen oder eine Nasenscheidewandverkrümmung operativ korrigiert wurden. Bei Letzterem ist das alternativlos, bei Ersteren wäre eine klassisch homöopathische Behandlung der ungleich elegantere und gesündere Weg, die lymphatische Situation zu harmonisieren.

Wer bisher durch den Mund geatmet hat, bekommt mit der Nasenatmung also eine wundervolle Chance, sein ganzes Leben, seine ganze **Lebensqualität** zu verbessern. Einfach indem er von nun an bei jeder Gelegenheit die bewusste und tiefe Nasenatmung übt.

### INFO BAUCH- ODER BRUSTATMUNG

Die bewusste Beschäftigung mit dem Atem wird ganz von selbst dazu führen, dass wir tiefer ein- und entspannter ausatmen - und damit quasi automatisch von der Brust- zur Bauchatmung wechseln, die für alle Übungen und das Leben im Allgemeinen ungleich günstiger ist. Selbst beim verbundenen Atem, bei dem wir uns bemühen, den Einatem letztlich bis zum Kronenchakra hinaufzuziehen, wird der Atem dadurch noch tiefer. Und je tiefer der Atem wird, desto mehr wird das Zwerchfell seine tragende Rolle einnehmen und die ungleich entspannendere und gesündere Bauchatmung anregen.

» DAS BEWUSSTSEIN  
DER GESCHÖPFE IST DURCH  
DAS ATEMHOLEN BEDINGT. «

DSCHUANG DSI



## Dich einrichten mit dem Atem

### Das Becken gerade atmen

Viele Menschen haben – ohne es zu wissen – einen Beckenschiefstand, der dazu führt, dass ihre Beine ungleich lang sind und sie schräg im Leben stehen. Das lässt sich mit einer einfachen Methode richten, die uns der Begründer der Dorn-Methode, Dieter Dorn, hinterlassen hat und die sich mit dem Atem noch deutlich intensivieren lässt. Zudem fördert sie das Gleichgewicht.

1. Wenn du das Gefühl hast, nicht mehr in deiner Mitte zu sein und zu stehen, stellst du dich so entspannt wie möglich hin. Hebe ein Bein leicht vom Boden, sodass du auf dem anderen balancieren musst. Wenn du mit den Augen in etwa eineinhalb Meter Entfernung einen Punkt am Boden fixierst, klappt es mit dem Gleichgewicht besser.
2. Fasse mit einer Hand unter die Pobacke des gehobenen Beins, bis du dort einen Knochen, den Sitzbeinhöcker, findest. Zieh diesen hoch.
3. Während du tief einatmest, hebst du das Bein mit gebeugtem Knie so weit an, bis der Oberschenkel im rechten Winkel nach vorn weist.
4. Setze dann mit dem Ausatem den Fuß gegen den ziehenden Widerstand am Sitzbeinhöcker wieder auf den Boden und genieße das einen Moment. Zähle 21, 22, 23, 24. Wiederhole das Ganze 3-mal. Vielleicht spürst du bereits eine Veränderung deiner Mitte und deines Gleichgewichts.
5. Wiederhole anschließend dasselbe Spiel auf der anderen Seite ebenfalls 3-mal und spüre deine neue Balance konkret und im übertragenen Sinn. Du wirst mit der Zeit merken, wie du besser stehst – mehr in deiner Mitte und mit beiden Körperhälften besser im Gleichgewicht.



# Notfalltherapie für den Körper

Da die Frequenz des Atems mit der des Herzens gekoppelt ist – ungefähr im Verhältnis 1:4 –, kann eine flache, ungenügende, zu oberflächliche und zu rasche Atmung nicht nur zu Sauerstoffmangel auf Zellebene führen, sondern auch die Herzfrequenz und den Blutdruck steigern. Genauso kann sie laut Wissenschaftlern auch Panikattacken, Depressionen und Rückenproblemen Vorschub leisten und seelische Probleme fördern.

## Atmen bei körperlichen Schmerzen

**Schmerz ist im Sinne der Krankheitsbilderdeutung immer ein Warnzeichen: Unser Organismus zieht die Aufmerksamkeit auf einen Ort, wo sie tatsächlich gebraucht wird und wo Handlungsbedarf besteht. Zur Überbrückung einer akuten Schmerzsituation kann folgende einfache Atemübung dienen.**

1. Wenn du den Schmerz als warnenden Freund wahr- und wichtig nehmen und ihn nicht einfach nur bekämpfen willst, kannst du ihm deine volle Atemaufmerksamkeit schenken. Dazu atmest du direkt in die betroffene Region, gehst/atmest also gleichsam auf ihn zu. Das mag den Schmerz zuerst kurzfristig verstärken, längerfristig aber auch beruhigen. Schließlich bekommt er jetzt, was er braucht: Aufmerksamkeit für sein Anliegen.
2. Den mit dem Einatem angenommenen, gleichsam umhüllten Schmerz gibst du anschließend mit einem Ausatemseufzer ab. Atme ihn Atemzug für Ausatemzug aus. Lass ihn gleichsam mit dem Ausatemseufzer davonfließen, bis du ihn los bist. Das lässt sich mit Dankbarkeit verbinden, weil du nun gewarnt bist und das Signal auch ernst nimmst.
3. Sobald der Schmerz nachgelassen hat oder du deine Haltung zu ihm verändert hast – von Gegnerschaft zu Akzeptanz –, ist es Zeit, sich auch inhaltlich entspannt mit ihm und seiner Botschaft zu beschäftigen.

## Hand auflegen

**Kampf führt zu Krampf und verhindert so, dass der Organismus seine eigenen hochpotenten Schmerzmittel mobilisiert: die Endorphine.**

1. Du kannst, wenn du die schmerzende Stelle gut erreichst, auch eine Hand oder beide Hände auflegen und dir beim Einatmen vorstellen, wie ein breiter Strom heilenden Pranas durch sie in dich strömt.
2. Mit dem Ausatem lässt du Prana von innen über deine heilenden Hände in die schmerzende Region fließen, damit es dort helfen und heilen kann.
3. Wiederhole dies noch 2-mal und stell dir beim Ausatmen vor, wie die Heilkraft vor Ort ihre Heilarbeit leistet.
4. Betone anschließend drei Atemzüge lang deinen Ausatem und gib ihm, mit einem Seufzen verbunden, Gelegenheit, die Enge des Schmerzes zu weiten und zu öffnen. Lass so abfließen, was blockierend im Weg ist.
5. Im Einatem erlebst du, wie du weiter und offener wirst, sodass sich die Enge des Schmerzes in der Weite deiner Lungenflügel verliert und der verbleibende blockierende Rest mit dem Ausatem abfließen kann.

**TIPP**

### LASS DIR HELFEN

Die Schmerzbehandlung über den Atem lässt sich mit einem Partner noch vertiefen: Er legt seine „lächelnde“ Hand auf die schmerzende Stelle (siehe Seite 52 f.) und du holst im Einatem Prana und Weite zum Schmerzort. Entlass, was du nicht mehr brauchst, mit dem Ausatem in die helfende Hand. Dein Partner nimmt den Schmerz durch sie auf und wandelt ihn in die ihm innenwohnende Botschaft und Energie um – wenn er mag in seinem Herzen.



# Atem - Vorbeugung und Bewusstseinsweiterung

Jede Form von Atemtherapie kann über die Lungen unsere Kommunikationsfähigkeit bis zum Erlebnis wirklicher Kommunion verbessern. Atemtherapie wird uns mit dem Götterboten Hermes-Merkur versöhnen und lässt uns in den Gedanken- und Fantasiewelten, die zum Luftelement gehören, heimisch werden. Das gelingt umso besser und wirkt umso tiefer, wenn wir unserem Bauch mehr Raum geben und ihn nicht wie so oft ständig einziehen. Wenn wir ihn nicht mehr verstoßen und verstecken, werden sich das Bauchgefühl und der sechste Sinn zurückmelden – zumal, wenn wir so viel bewusster durch die Nase atmen und beim Schnuppern einen guten Riecher und ein Näschen für das Wesentliche entwickeln. **Mithilfe des Bauchgefühls ahnen wir, was uns und den unseren guttut und ins (Körper-)Haus steht.**

Vom verbundenen Atem weiß ich, wie viele danach Wasser lassen müssen, weiß sich so viel Abgestandenes und Überflüssiges aus dem Bereich des Seelenabwassers lösen konnte. Er lässt uns viel besser in Fluss kommen und dem großen Atem(strom) hingeben. Das Seelen- und Wasserelement kommt uns so viel näher. Auch das Feuer der Begeisterung lässt sich dabei entfachen – durch Musik und Atemwellen, die beim verbundenen Atem bis hinab zum Beckenboden reichen. In den eigenen Wurzeln der Füße schließlich können wir mit tiefem Atem das strukturgebende Erdelement anregen und uns wieder in Verbindung mit Mutter Natur bringen.

## Atem als Weg zum eigenen Rhythmus

Über den Atemrhythmus können wir am ehesten zu unserem ureigenen (Lebens-)Rhythmus finden. Das ist das vornehmste und größte Anliegen dieses kleinen Buches. In vielen kleinen, aber feinen Übungen kann das Schritt für Schritt gelingen – mit der Macht des verbundenen Atem lassen sich sogar große Sprünge in diese Richtung machen. Ich wünsche dir alles Gute auf diesem Weg zum eigenen Rhythmus und Leben.

## ÜBEN MIT CD

Oft ist es mit Unterstützung leichter, den Einstieg in die Atempraxis zu finden. Daher liegt diesem Buch eine Audio-CD mit zwei geführten Meditationen und sanfter Musikbegleitung bei (Spieldauer: 78 Minuten).

Lass dich ein, lass dich fallen und erlebe den Atem als Chance, dich zu weiten und zu öffnen.

Lerne den Seelenvogel in deiner Brust kennen und lieben.

Übe, in alle Ecken deines Körperlandes zu atmen und Lächeln, Freundlichkeit und vor allem Heilkraft zu transportieren.

Mögen dir die Übungen helfen, allumfassend ein-, aus- und durchzuatmen.

