

ATEMARBEIT

In der Atem - Einzelarbeit wird in ca. 1,5 stündigen Sitzungen sowohl im Gespräch als auch mittels der Atmung nach den Gründen und Ursachen von im Leben hinderlichen Gegebenheiten gesucht. Dabei wird vor allem auf die Gefühle und Emotionen geachtet und auf Zusammenhänge mit den Erfahrungen in den 7 ersten Lebensjahren.

Viele Verhaltensweisen im Erwachsenenleben stammen nämlich von den Erstprägungen und Erfahrungen in der Kindheit. Die emotionalen Erfahrungen hinterlassen im Kind tiefe Spuren und verfestigten sich über das Verhalten zu Mustern.

Diese Verhaltensmuster waren in der Kindheit meist sehr hilfreich und förderlich, mitunter lebenserhaltend, im Erwachsenenalter sind sie aber manchmal hinderlich bis hin zu (selbst-)zerstörerisch.

Der Atem – als Nahtstelle zwischen dem Körper, den Gefühlen und dem Denken – hilft dabei auf mehrfache Weise:

- als Diagnostiker und Detektiv (siehe Punkt 1)
- als Therapeut (siehe Punkt 2)
- als Medikament (siehe Punkt 3)
- als Masseur (siehe Punkt 4)

1. Die Atmung als Diagnostiker und Detektiv

Mit der Fähigkeit des Atems, als Bindeglied zwischen Körper und Psyche zu wirken, übernimmt der Atem detektivische Aufgaben und zugleich diagnostische Aufgaben: Durch Atemarbeit werden jene Körperbereiche aufgespürt, in denen sich unangenehme Erfahrungen versteckt haben und verborgen halten und lebenshinderlich wirken. Dinge, die manche Menschen "im Kopf" meinen, schon lange erledigt zu haben, zeigen sich unerwartet.

Durch die Erfahrung von Spannungen im eigenen Körper (es sind die Verdrängungen) erleben die Menschen Unterschiedlichstes:

Manche sind froh, endlich "an etwas ranzukommen", manche fühlen sich in Vermutungen bestätigt, vor allem wenn z. B. der Arzt sagte, daß alles in Ordnung sei - sie sich aber dennoch unangenehm fühlten. Manche sind überrascht über die Gefühlserfahrungen, u.s.w.

2. Die Atmung als Therapeut

Eines der interessantesten Geheimnisse im Menschen ist der Zusammenhang zwischen Atmung und Psyche und ihre Wechselwirkung. Im Volksmund kommt diese Erkenntnis in Redewendungen bildhaft-konkret zur Sprache:

- Mir bleibt die Luft weg
- Es verschlägt mir den Atem
- Mir stockt der Atem
- Da muss ich erst mal Luft holen
- Man glaubt ersticken zu müssen
- Eine atemberaubende Spannung
- Eine erstickende Atmosphäre

- Seiner Wut Luft machen
- Den Dampf ablassen

Wir haben bereits in sehr früher Zeit gelernt, den natürlichen Fluss des Atmens immer dann unwillkürlich zu unterdrücken, wenn uns unangenehme Lebenssituationen begegnen: Wir schützen uns und atmen reduziert, um Unangenehmes nicht zu fühlen bzw. zu spüren und beginnen damit zu verdrängen. Angenehme Situationen wollen wir "festhalten" und behindern damit den natürlichen Atemfluss ebenfalls. Gefühle und Emotionen bewirken sichtbare, wahrnehmbare und deutliche Veränderungen des Atemvorgangs.

Durch bewußte Beeinflussung des Atemmusters können Gefühle und Emotionen angesprochen und verändert werden, d.h. aus ihrem Dornröschenschlaf (= Verdrängung) erweckt und erlöst werden.

Das Rätsel Angst lösen

In jeder Angsterfahrung wird mit dem (unangenehmen) Empfinden der Atemfluss behindert und das einengende Reaktionsschema gespeichert und verleblicht. Hier hat Atemarbeit die Möglichkeit mit einfachen Atemübungen ängstliche Menschen zu anderen Atemmustern zu führen und in der Folge lernen sie neue Gefühle kennen und zu vertrauen: Gelassenheit oder Vorfreude oder gar Gefühle der Erregung um auf Neues nicht mehr mit dem einengenden, belastenden Aussperren zu reagieren, sondern mit Öffnung, Offenheit und Hingabe.

Dem Streß die Spannung nehmen

Als Stress werden körperliche oder seelische Belastungen bezeichnet die zu physischen oder psychischen Schäden führen. Stressfaktoren sind u. a.: Zeit- u. Leistungsdruck, Konkurrenzverhalten, optische und/oder akustische Reizüberflutung, radikale Veränderungen im Leben, usw.

Die direkt wahrnehmbaren Reaktionen sind Anspannung und Furcht, die zu ernsthaften Behinderungen der Atmung führen, bis hin zu chronischen Fehlfunktionen, z.B. extreme Kurzatmigkeit.

Die besondere Problematik besteht darin, daß sich einerseits der Organismus in einer Stresssituation mit Energie auflädt – leicht erkennbar an der erhöhten Anzahl der Atemzüge – und andererseits diese Verteidigungsbereitschaft auf hohem Energieniveau kein Ventil für den Ausdruck und die Entladung findet. Mittels Atemarbeit kann die gestaute Energie auf unspektakuläre Weise abgebaut werden.

3. Die Atmung als Medikament

Der Atem ist aber nicht nur mit dem Körper und der Psyche verwoben, sondern ebenso mit dem Bereich des Geistes, dem Denken und dem Verstand, weil der Atem den ganzen Menschen durchdringt. Die Wechselwirkung zwischen Atem und Geist erschließt uns die Möglichkeit, durch Atemtechniken Gedächtnis, Konzentrationskraft, Geistesgegenwart, schöpferische Kraft und unsere intellektuellen Fähigkeiten zu steigern und zu verbessern.

Das Gehirn, unser Denkorgan und die Kommandozentrale des Nerven-systems, wird in der Vollatmung durch verbesserte Sauerstoffversorgung leistungsfähiger, denn Sauerstoffmangel bewirkt im Gehirn vielerlei mentale Störungen.

Die regelmäßige Tiefenatmung beruhigt, wie klinische Beobachtungen und

Experimente in China und Japan zeigen, die Großhirnrinde. Das stärkt die Abwehrkräfte des Körpers (Immunsystem), beschleunigt die Genesung im Krankheitsfall und beugt seelischer Labilität vor. Auch das Nervensystem, das willkürliche wie das unwillkürliche, wird durch Heilatmung aktiviert. Der deutsche Arzt und atemtherapeutische Pionier, Dr. Egenolf, heilte Stottern durch Atemübungen. Er erkannte im Stottern das Schema der Atemstauung und setzte beim natürlichsten aller Vorgänge an, bei der Korrektur der Atmung. Eine umfangreich dokumentierte, vollständige Heilung von Kurzsichtigkeit (siehe SELBY) hat die Zusammenhänge zwischen dem Augenleiden und der damit verbundenen Atemhemmung aufgezeigt und die Veränderungs-möglichkeit dargelegt.

4. Die Atmung als Masseur

Tiefes und richtiges Atmen trägt grundlegend zur Erhaltung der Gesundheit und Lebenskraft bei. Weil die Atmung über den Blutkreislauf den ganzen Körper bis in die letzte Zelle versorgt, geht sie "aufs Ganze".

Die heilenden körperlichen Wirkungen der Atmung auf die inneren Organe werden vor allem durch die mechanische Bewegung des Zwerchfells (normal 6-8 cm) verursacht. Kein Masseur dieser Welt könnte auch nur einen Tag lang eine qualitativ so höchstwertige Dauermassage ausüben, wie es der Atemvorgang bewirkt. Verminderte Atmung verringert diesen absolut notwendigen Effekt des Bewegt-Werdens der inneren Organe, wodurch in der Folge auch Krankheiten entstehen. Diese Zusammenhänge sind durch die (westliche) Medizin bestens erforscht.

- Lunge und Luftwege profitieren direkt: Kurzatmigkeit, Asthma,
- Rachenerkrankungen und Erkältungen werden durch Atemtherapie erfolgreich behandelt.
- Magen / Darm / Leber / Nieren sind durch das rhythmische Bewegungsspiel des Zwerchfells besonders beeinflusst, d.h. werden massiert und geknetet. U. a. können Verdauungsstörungen durch Atemtherapie geheilt werden.
- Herz / Kreislauf / Blutdruck: Schon 1927 entdeckte Dr. TIRALA daß "man durch vertiefte Atmung imstande ist, gesteigerten Blutdruck zur Norm zurückzuführen".
- Im Urogenitalsystem wird zu Veränderungen und Heilung weltweit Atemarbeit eingesetzt.
- Der Stütz- und Bewegungsapparat erfährt Kräftigung und erhält Geschmeidigkeit.

5. Zusammenfassung

Die Atmung ist ein Gesundungsfaktor und eine Heilkraft ersten Ranges, die ganzheitlich arbeitet und sowohl im körperlichen, wie auch im emotionalen und mentalen Bereich wirksam ist. Der Selbstreinigungs- und Selbstheilungsprozess durch Atemarbeit löst emotionale und körperliche Verspannungen und verändert auch die Sichtweise und Denkmuster.

Dadurch wächst die Energie und die Lebensfreude und es entsteht ein harmonischerer Gleichklang zwischen Körper, Seele und Geist.

www.atemzentrum.at atemzentrum@aon.at