

Das Online Naturheil-Magazin ([www.naturheilmagazin.de](http://www.naturheilmagazin.de)) veröffentlichte auf seiner Homepage folgenden Beitrag von Dr. Ruediger Dahlke zum Thema Atem und „Verbundener Atem“:

(Quelle: [www.naturheilmagazin.de/ratgeber/gesunderhaltung/verbundener-atem.html](http://www.naturheilmagazin.de/ratgeber/gesunderhaltung/verbundener-atem.html))

## Atem

Alles Lebendige atmet und steht dabei ständig in Austausch miteinander, nur die Frequenz des Atems unterliegt einer großen Bandbreite. Während manche Wale und Wasserschildkröten die Luft über eine Stunde anhalten können, gelingt uns das lediglich im Minutenbereich. Unserer Atmung und der der Tiere, die unter Sauerstoffverbrauch die lebensnotwendigen Verbrennungsprozesse unterhalten, steht die pflanzliche Atmung gegenüber, die Sauerstoff nicht verbraucht, sondern ihn im Gegenteil mittels Photosynthese hervor bringt. Sauerstoffverbrauch und –synthese ergänzen sich in wundervoller Weise.

**Pflanzen und Tiere beziehungsweise Menschen sind in einer Art Atemkreis miteinander verbunden und aufeinander angewiesen.**

## Geistige und sprachliche Bezüge

Würden wir aufhören zu atmen, fielen wir aus der polaren Welt der Gegensätze und das Leben würde enden. **In der Genesis** wird berichtet, wie Gott uns das Leben über seinen Odem einhaucht und damit unserer unsterblichen Seele in dieser Welt ein Heim schafft – wenn auch nur auf Zeit. Sobald die Seele es im Tod wieder verlässt, hört sogleich auch der Atem auf. In alten Zeiten hielt man deshalb Gestorbenen einen Spiegel unter die Nase, um den Tod sicher zu bestimmen. Wenn der Ausatem den Spiegel nicht mehr beschlagen ließ, war die Sache klar und die Seele galt als endgültig ausgeflogen. **Die Griechen** hatten wohl aus diesem Grund nur **ein einziges Wort für Hauch und Seele: Psyche**.

Das **hinduistische „Atman“** lässt noch das deutsche Wort Atem anklingen, und Hindus sprechen bis heute von Mahatma, was gleichermaßen große Seele und großer Atem meint und als Ehrentitel an ausgezeichnete Menschen wie Gandhi verliehen wird. Auch Abendländer holen sich aber noch mit der „Inspiration“, wörtlich der Einatmung, neben Sauerstoff auch Zugang zu höherer Einsicht. Der Atem ist also Verbindungsglied von Körper und Seele, sein Einfluss reicht aber weit darüber hinaus bis zur göttlichen Sphäre der Einheit. Er ist der einzigartige Garant der Beziehung zwischen Polarität und Einheit.

## Körperlichkeit

Als einzige Organfunktion, die gleichermaßen willentlich wie auch unbewusst abläuft, vermittelt die Atmung in mancher Hinsicht zwischen den Welten. Die Lungenflügel machen uns so nicht nur zu geflügelten Wesen, sondern verbinden auch auf ihre körperliche Art die linke, archetypisch weibliche mit der rechten archetypisch männlichen Körperhälfte. Über die Zwerchfellbewegung werden sogar auch Oberkörper und Unterleib verbunden. Dadurch sorgt der Atem in einem fort für sanften Massagedruck auf die Verdauungsorgane. Die rhythmische Atembewegung ist also auch für lebendige und problemlose Verdauung notwendig. Hier kann schon der vielfältige Wert bewusster Atemschulung deutlich werden.

## Transzendenz

Der Atem als Bindeglied zur Einheit und damit zu Gott kann lediglich in Momenten transzendentaler Erfahrung, wenn die Grenzen von Zeit und Raum überwunden sind und der Mensch reines Sein erlebt, ganz zum Stillstand kommen, ohne dass der Tod eintritt. Die Betroffenen gelangen in die Welt jenseits des Todes, wo die vertrauten Gesetze ihre Wirksamkeit einbüßen und unbeschreibliche Glückseligkeit herrscht.

Entwickelte Menschen haben Experimente über sich ergehen lassen, um solche Zustände zu erforschen, und es zeigte sich, dass sie in der Ekstase der Transzendenz ohne Atem auskommen können. Über Ein- und Ausatem bindet uns die Atmung also an die polare Welt der Gegensätze, hört sie auf, hört auch die Welt der Gegensätze für uns auf, und es beginnt die Dimension religiösen Erlebens.

## Atemlos

Hier setzen Atemübungen wie das Pranayama an, die nach östlicher Anschauung über die reine Versorgung mit Sauerstoff und damit Brennstoff weit hinaus reichen und die Fähigkeit haben, den Organismus mit der feinstofflichen Lebensenergie Prana zu versorgen. Auf einer sehr hohen Entwicklungsstufe soll es möglich sein, allein von Prana zu leben. Immerhin gibt es neben zahlreichen Beispielen aus dem Osten mit Therese Neumann von Konnersreuth auch im Westen ein berühmtes Beispiel für einen Menschen, der über Jahrzehnte ausschließlich von dieser Energiequelle lebte.

## Anatomie

Aber auch gewöhnlichen Sterblichen kann die moderne medizinische Wissenschaft einige Atemgeheimnisse intellektuell offenbaren. Lange nach Paracelsus lässt sich heute dessen **Analogie-Gleichung „Mikrokosmos Mensch = Makrokosmos Erde“ am Beispiel der Lungen** von Mensch und Welt belegen. In ihrer symbolischen Bedeutung wie auch ihrer Funktion **entsprechen unsere inneren Lungenbäume den äußeren grünen Bäumen.**

Der menschliche Bronchialbaum steht lediglich auf dem Kopf verglichen mit den Bäumen der Natur. Die Luftröhre als *Stamm* teilt sich in der Tiefe der Brust in die beiden Hauptstämme des Bronchialbaumes, dessen Bronchialäste sich wie bei äußeren Bäumen bis in die feinsten Verzweigungen der Bronchien aufgliedern, um schließlich in filigranen Bronchiolen zu enden. Die Blätter des grünen Baumes entsprechen den Lungenbläschen oder Alveolen bis ins anatomische Detail und auch in der Funktion. Beide arbeiten mit der Methode der Oberflächenvergrößerung und holen Sauerstoff herein im Austausch gegen Kohlendioxid. Die Lungenbläschen beider Lungen in einer Ebene ausgebreitet, ergäbe die Fläche eines Fußballfeldes, die Blätter eines ausgewachsenen Baumes stehen dem kaum nach.

## Atemkreislauf

Die wissenschaftliche Tatsache dieses Atemkreises, der alles organische Leben auf unserem Heimatplaneten verbindet, belegt, **dass östliche Weisheitslehren recht haben, die sagen, alles Leben stünde miteinander in ständigem Austausch und Kontakt.** Wir sitzen mit allen anderen Lebewesen im selben Boot und es schwimmt auf dem Sauerstoffmeer, das uns die grüne Vegetation der Pflanzen zur Verfügung stellt. In dieser Hinsicht kann der Atem Respekt und Achtung lehren vor dem ebenso *verbindlichen*, wie empfindlichen Gewebe des Lebens.

Neben dem lebensnotwendigen Gasaustausch hängt auch der zwischenmenschliche Kontakt über die Sprache am Atem, ist sie doch nichts anderes als die Modulation des Atemstromes. Wir teilen uns einander über Schwingungsveränderungen der Atemluft mit. **Thema der Lunge ist also auf allen Ebenen Kommunikation und Kontakt.**

## Atem und Sprache

Der Fluss unseres Atems verrät im Zusammenhang mit der Sprache auch viel über unsere **seelische Lebensstimmung**, was wenig verwundert, immerhin ist uns die Seele einst über den Atem eingehaucht worden. Moderne so genannte Voice-analysen sagen auf diesem Weg einiges über den Besitzer einer Stimme aus. **Angst entlarvt sich besonders deutlich in der Stimme**, wie aber auch im Atem, und eigentlich braucht es dazu gar kein technisches Gerät. Nur ein angstfreier Mensch kann frei und entspannt durchatmen und sprechen. Anderenfalls kommt der Atem eher gepresst und mit Widerstand heraus. Hier zeigt sich natürlich auch der Widerstand, den man in der Kommunikation und im Leben erlebt.

**Beispiele:** Wenn „der Atem stockt“, liegen Angst und Schrecken nicht fern. Wer nicht dieselbe Luft mit jemand anderem teilen und damit atmen will, hat einer Aversion gegen den anderen und oft auch Angst vor ihm. Wem es eng wird im Leben, dem fließt auch der Atem nicht mehr frei und harmonisch. Ihm „liegt etwas auf der Seele“, der Psyche, und (be-)drückt sie, so wie es auch den Hauch des Atems behindert.

## Die ersten Atemzüge

Obendrein ist der Beginn des Atems in der polaren Welt untrennbar mit der Enge des Geburtskanals verbunden. Der erste Atemzug war für jene von uns, die das Licht der Welt erblickten, bevor **Frederic Leboyer** (geboren 1918, Frauenarzt und Geburtshelfer in Paris. Durch eine Indienreise erhielt er wesentliche Anregungen für eine neue Sichtweise von Geburt und Mutterschaft. Mit seinen Büchern und Vorträgen löste er eine weltweite Bewegung für die "sanfte Geburt" aus. Heute lebt Leboyer als

Schriftsteller in London. Anmerk. d. Red.) die Geburt von vielen beängstigenden Zwängen und Schikanen befreite, eine schreckliche Angsterfahrung. Kaum der Enge des Geburtskanals entronnen, wurde uns die noch pulsierende Nabelschnur gekappt, was als existentiell bedrohliche Erstickungssituation empfunden wird. Die Lungenflügel mussten sich unter der Panik schrecklicher Erstickungsangst schlagartig entfalten, was einen brennenden Schmerz verursachte. Das Gefühl war in der Regel so entsetzlich, dass viele der auf diesem Weg zur Welt Gekommenen zeitlebens nie mehr einen solch tiefen Atemzug wagten. Ergebnis ist ein flacher, alles andere als optimaler Atem. Damit bleiben wir weit hinter unseren Möglichkeiten zurück und bekommen nur einen geringen Teil jener Energie, die uns eigentlich zustünde.

## Therapeutische Hilfe durch den Atem

Hier wären natürlich therapeutische Möglichkeiten gefragt, die zur Bewältigung eines ungelösten Geburtstraumas beitragen können. Tatsächlich kann der Atem hier Wesentliches bieten. Aber auch wer es „nur“ schafft, in einer Angstsituation bewusst beim Atem zu bleiben und ihn sanft und harmonisch weiter fließen zu lassen, erlebt schon eine sehr wirksame Angsttherapie. Und der Atem ist natürlich immer dabei - in jeder Situation und auch im größten Stress. Insofern könnte man sich auf die nächste Erfahrung mit Angst schon freuen und bräuchte nur ganz konsequent beim Atem zu bleiben mit den Gedanken. Das ist natürlich nicht leicht, da ja die Angst auch ihre Faszination hat und einen mitzureißen droht. Wer es aber schafft, wird seine Position im Leben auf diesem einfachen Weg verändern und mit der Zeit viele kleine und mittlere Alltagsängste auf diese Weise lösen.

## Stau oder der Alltag als Übung

Bei so banalen Problemen, wie dem Steckenbleiben im Stau kann ich mich ärgern oder einfach den eigenen Atem beobachten. Die Erfahrung zeigt, dass die wertungsfreie Beobachtung des ganz normalen Atemflusses den Ärger rasch auflöst und eine wache Stimmung von Bewusstheit hinterlässt. So könnte sogar ein Stau Anlass zu einer hilfreichen Übung auf dem Entwicklungsweg werden. Und was gäbe es schon Wichtigeres im Stau zu tun.

Solche und ähnliche Übungen stammen aus der **Zen-Tradition, deren eine Richtung, Soto-Zen, vor allem den Atem beobachten lässt**, so wie er ganz von selbst und ohne unsere Beeinflussung fließt. Wenn man in einem Zen-Sesshin den ganzen Tag nichts anderes tut, als die eigenen Atemzüge zu beobachten oder auch zu zählen – immer wieder bis 10 – kann das offenbar das Bewusstsein verändern, wie eine lange Tradition eindrucksvoll belegt.

(Ein Sesshin ist eine Periode der intensiven Meditation in einem Zen Kloster ; Anmerk. der Red.)

Aber natürlich liegt das Geheimnis aller Entwicklung weniger in Kursen, als im Alltag und da wäre die bewusste Atembeobachtung eine Art von Alltags-Zen. Zugleich ergibt sich hier die einfachste und eine der hilfreichsten Meditationstechniken. Sie braucht keine aufwendigen Einweihungen, keine Zeremonien, in denen einem Mantren oder andere spezielle Übungen übertragen werden. **Atem-Beobachtung ist eine der ältesten und wirksamsten Übungen zugleich und natürlich völlig kostenlos.**

Wirksam macht sie, dass sie in so vielen so genannten Stresssituationen helfen kann, wie etwa bei Einschlafproblemen. Den meisten Menschen fällt es dabei leichter, die Atemzüge bewusst zu begleiten oder zu zählen, als die berühmten Schäfchenwolken an einem imaginären Sommerhimmel. Hinzu kommt der Effekt, dass die dadurch eintretende bewusst wahrgenommene Entspannung zusätzlich Stress und Anspannung lösen hilft.

**Hier ergibt sich noch eine Differenzierungsmöglichkeit, denn wer den Ausatemstrom beobachtet und zählt, erlebt einen zusätzlich spürbaren Entspannungseffekt, wer dagegen den Einatem beobachtet, wird dadurch energiegeladener und wacher.** Am deutlichsten zeigt sich dieser Effekt beim Einatemseufzer, der in die Spannung führt und beim Ausatemseufzer, der Loslassen ermöglicht.

## Verbundener Atem

Was die Lösung eines Geburtstraumas angeht, greifen solche Übungen natürlich zu kurz, wobei sie das Terrain auch in dieser Hinsicht vorbereiten helfen können. Aber wer solch große Lebensprobleme angehen will, kann durch die Begegnung mit dem eigenen vollen Atem, wie sie die Therapie des verbundenen Atems ermöglicht, in beeindruckender Weise Hilfe finden. Nebenbei wird das zu unglaublichen Energiephänomenen führen, die zeigen, dass wir als Menschen eigentlich ganz anders

gemeint sind, nämlich als vor Energie strotzende vitale Geschöpfe, die aus einem Überfluss an Lebensenergie leben und selbiges genießen.

**Bei dieser Atemtechnik wird nicht nur bewusst, sondern obendrein ohne Unterbrechung geatmet, sodass sich Ein- und Ausatem zu einer Art Atemkreis verbindet.**

Auf diese Weise wird viel mehr Sauerstoff, beziehungsweise Prana, hereingeholt und **deutlich mehr Kohlendioxid abgeatmet als üblich**. Das Ergebnis ist eine einzigartige Überschwemmung des ganzen Organismus mit Energie. Solcher Überfluss wird sich vor allem in einem fließenden und vibrierenden Gefühl von Lebendigkeit in allen möglichen Körperregionen zeigen. Er kann sich aber auch darin äußern, dass der ungewohnt mächtige Energiestrom an Stellen mit Energieblockaden brandet und hier zu unangenehmen Empfindungen von Enge und Verkrampfung führt. Lässt man in solchen Situationen jedoch den Einatemstrom beständig weiter fließen, wird seine Kraft immer mehr zunehmen, sodass er schließlich die Barrieren mit sich wegschmelzen kann. Das spiegelt sich auf der seelischen Ebene in Erfahrungen von Befreiung und Erleichterung und kann in spiritueller Hinsicht bis in transzendente Bereiche führen.

**Keine andere Therapieform verbessert, nach meinen Erfahrungen, so rasch mit relativ geringem Aufwand die energetische Situation so nachhaltig wie der verbundene Atem. Der Atem wird hier zum Königsweg.** Aber eben auch Angst kann sich auf diese Weise eindrucksvoll lösen.

### Seele, Körper, Geist

Solch befreienden Erfahrungen im seelischen Bereich entsprechen auf der körperlichen Ebene ähnlich lösende Erlebnisse, die sich in Wärmeentwicklung und einem Gefühl des Fließens zeigen. Knoten, die energetisch aufweichen, verschwinden erfahrungsgemäß auch bald körperlich und können seelisch leichter losgelassen werden.

Auf spiritueller Ebene ergeben sich mit dieser Technik des verbundenen Atems gar nicht so selten Gipfelerlebnisse und Lichterfahrungen. Solch transzendenten Erlebnissen kann auf der körperlichen Ebene eine verblüffend lange Atempause entsprechen, was nach den eingangs erwähnten Zusammenhängen wenig verwundern mag, jedoch von außen betrachtet gewöhnungsbedürftig ist.

Für die Atmenden sind solche Momente unbeschreiblich und entziehen sich unsere an polare Sinneswahrnehmung gebundene, sprachlichen Möglichkeiten. Was dem äußeren Betreuer wie eine Minute erscheint, kann für den die Grenzen der bisherigen Wahrnehmung überschreitenden eine zeitlose Erfahrung von Einheit und Unendlichkeit sein.

### Lernen in Höhen und Tiefen

**Die ersten Erfahrungen mit dieser Art von Atemtherapie bedürfen der Führung durch einen versierten Begleiter.** Nach einigen Sitzungen sind aber viele in der Lage auch selbständig auf Atemreise mit dem „Verbundenen Atem“ zu gehen.

Im Gegensatz zur Tiefenpsychologie, die sich der mythologischen Bilder der Antike bedient, um ihre Erfahrungen mit Urbildern oder Archetypen zu illustrieren, entspräche dem **verbundenen Atem in der Analogie eher eine Höhenpsychologie, um die himmlischen Sphären letzter Lebensziele zu bebildern.**

Insofern ist diese Atemmethode eine ideale Ergänzung für Psychotherapien wie die Reinkarnationstherapie, wo Schatten erfahrbar und dessen Thema verarbeitet wird. Hier brauchen wir als Gegengewicht die Leichtigkeit des verbundenen Atems, der uns in die lichten Höhen unserer eigentlichen Bestimmung führen kann.

### Neue Erfahrungen

In Energiesystemen, die nicht mehr oder nur noch selten genutzt wurden, wirkt ein erheblicher Überfluss an Lebenskraft beziehungsweise Prana oft wie eine Revolution, die zu dramatischen Erlebnissen der Einsicht führen kann. In anderen Fällen bewirken die Energiewellen eine Art sanfte Reformation und Neuordnung der Energieverhältnisse und parallel der seelischen Erfahrungen. Kaum jemand aber bleibt vom Atem und seiner Energie gänzlich unberührt. **Auch ausgewiesene Realisten und sogar Materialisten sind nach wenigen Minuten verbundenen Atems „in anderen Umständen“ und nach einer Stunde zumeist in Welten, wo Energien und Seelenbilder bestimmend werden und den Intellekt in seiner Bedeutung zurückdrängen.**

## Umgang lernen

Rationale Erklärungen, wie sie die wissenschaftliche Forschung anbietet, reichen in diesem Zusammenhang allerdings sowieso nicht sehr weit, da die Schulmedizin solche Erfahrungen meist schon im Anfangsstadium beendet. Sobald sich die ersten Anzeichen von Verkrampfungen zeigen, die meist lediglich die Haltung des Embryos kurz vor der Durchtrittsphase der Geburt darstellen, spricht die Schulmedizin von Hyperventilationstetanie, Hyperkapnie usw. und unterdrückt den Prozess mittels Calcium- oder Valiumspritzen.

**Für jemanden, der sich mit dieser Atemarbeit beschäftigt, handelt es sich dabei um einen Selbstheilungsprozess des Organismus**, mit dem dieser eine ursprünglich nicht verarbeitete Engesituation durch nochmaliges bewusstes Durchleben zu überwinden und so zu integrieren sucht. Allerdings bedürfen solche Prozesse einen ausgewiesenen Therapeuten als Begleiter.

## Befreiung

Das oft unglaubliche Gefühl von Freiheit nach solch einem Erlebnis, die Möglichkeit (be-)frei(t) durchatmen zu können, die unbeschreibliche Leichtigkeit des Seins lassen jeden Zweifel am tieferen Sinn solcher Erlebnisse schwinden. So kann es **eine berausende existentielle Erfahrung** werden, auf den Schwingen der eigenen Lungenflügel zu jenem geflügelten, ja himmlischen Wesen zu werden, das sich seiner eigentlichen Bestimmung nähert.

Darüber hinaus ist die Therapie mit dem verbundenen Atem eine wunderbare und obendrein mit wenig Aufwand verbundene **Chance, sein eigenes Geburtstrauma** zu klären. Und sie wäre von daher auch die beste denkbare Geburtsvorbereitung und könnte verhindern, dass das Geburtstrauma und die damit zusammenhängende Angst, an kommende Generationen weitergegeben werden. Solange aber die Schulmedizin hier – trotz jahrzehntelanger gegensätzlicher Erfahrungen von einer krankheitsrelevanten Symptomatik ausgeht, werden weder Hebammen noch Gynäkologinnen, noch Schwangere, diese Möglichkeit zu nutzen wagen.

Auch viele Krankheitsbilder im Zusammenhang mit gestörten Atemfunktionen, könnten so Erleichterung und oft sogar ihre Lösung erfahren. **Asthmatiker**, die in der Regel den Einatem überbetonen und deshalb kaum mehr zum Ausatmen kommen, können im harmonischen Fließen des verbundenen Atems ein Ritual zur Heilung ihrer Einseitigkeit finden. Die zeitlose biblische Weisheit, wonach Geben seliger als Nehmen sei, wird von diesem Krankheitsbild eindrucksvoll demonstriert. Wie so oft in der Medizin liegt das Erfolgsgeheimnis im homöopathischen Ansatz dieses Weges: die Enge der Angst wird mit dem neuerlichen Durchleben etwa der Geburtsangst und –enge, im übertragenen Sinne homöopathisch therapiert, in dem man versucht, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen. So ist der verbundene Atem sowohl **Selbstheilungsversuch des Organismus, als auch wichtiges therapeutisches Mittel, um mit energetischen Hindernissen fertig zu werden**. Wie wir im Allgemeinen atmen, reicht zum Überleben, Leben aber ist mehr und der verbundene Atem kann so die Tür zu diesem Mehr an Leben öffnen.

Insgesamt ist der Atem eine der einfachsten und wirkungsvollsten Möglichkeiten, sein eigenes volles Potential zu verwirklichen.

### Literatur:

RUEDIGER DAHLKE: Die wunderbare Heilkraft des Atmens, Integral (Januar 2000)