

Mit dem Atem die Komfortzone verlassen

Author : Ralf Lieder

Categories : [Grenzen respektieren oder überschreiten? - Tantra-Newsletter März 2018](#)

Date : 17. März 2018

Mit dem Atem die Komfortzone verlassen

Der Atem ist nicht nur ein Zeichen für Leben schlechthin sondern auch für Lebendigkeit. Die Atmung ist zudem ein Spiegel unserer Stimmungslagen, weil sie unser Grundgefühl in jedem Moment anzeigt. Sobald wir unser gewohntes Atemschema verändern, verlassen wir unsere Kontrollmuster und können neue Erfahrungen machen. Persönliche Veränderungen und Bewusstseinsweiterungen finden nur auf oder jenseits der Grenze unserer Komfortzone statt.

Allen traditionellen östlichen Gesundheits- und Weisheitslehren ist das Wissen gemeinsam, dass das Atmen eine zentrale Bedeutung für die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit hat. Die Kraft des Atems wird verwendet, um Bewusstseinsveränderungen herbei zu führen und den Körper und den Geist zu beleben.

Das Yoga lehrt eine Reihe von Atemübungen, mit denen die Lebensenergie erhöht (Pranayama) bzw. ins Gleichgewicht gebracht (Wechselatmung, Nadi Shodhana), der Körper gereinigt (Kapalabhati) oder tiefe Entspannung (Bauchatmung) erreicht werden kann.

Der Taoismus setzt Atemübungen für Heilungsprozesse ein, indem er sich auf ein kraftvolles Energiegesetz bezieht: Die Energie wird dort hinfließen, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Mit der "Knochenatmung" wird beispielsweise die Osteoporose behandelt und der "kleine Energiekreislauf" spielt eine wichtige Rolle bei der Beseitigung von psychischen und physischen Blockaden.

Beim Tantra ist der Atem einer der grundlegenden Schlüssel (tantrische Schlüssel = ABS = Atem, Bewegung, Stimme) für die Energielenkung, die Bewusstseinsweiterung und die Verbindung zwischen Bewusstsein und Körper.

Aber auch im Westen gibt es Methoden, die den Atem für psychosomatische Veränderungen einsetzen, wie beispielsweise das Rebirthing oder das Holotrope Atmen.

Atem ist nicht nur Luft holen

Die meisten dieser Lehren beziehen sich auf eine kosmische Schöpferenergie, die sich in allem Lebendigen, wie im menschlichen Körper, als bioelektrische Lebensenergie manifestiert. Im Chinesischen heißt sie Chi, im Japanischen Ki, im indischen Prana und im Westen hat Wilhelm Reich den Begriff Orgon geprägt. Bei der Atmung wird neben Sauerstoff auch diese Lebensenergie aufgenommen, die eine Brücke zwischen Geist und Körper und die Verbindung zwischen Bewusstsein und Bewusstlosigkeit herstellt.

Die Atmung ist in mehrfacher Hinsicht etwas Besonderes. Es ist die einzige Funktion, die ebenso bewusst wie unbewusst ausgeführt werden kann. Auf der einen Seite ist der Atem eine der wichtigsten unwillkürlich gesteuerten, organischen Grundfunktionen des Menschen. Wir atmen tagein und tagaus, auch während des Schlafens, ohne uns bewusst um ihn bemühen zu müssen. Mit dem ersten Atemzug beginnt unser eigenständiges Leben und mit dem letzten Atemzug endet er. Dazwischen findet unser Leben statt. Einatmen bedeutet Anspannung, Ausatmen bewirkt Entspannung.

Auf der anderen Seite können wir über den bewussten Atem Einfluss auf unsere emotionale Verfassung nehmen. Er spiegelt unsere Gefühlswelt unmittelbar wieder und reagiert auf jeden Lebensumstand - manchmal sogar in Sekundenschnelle. Bei Angst, Erschrecken, Entspannung, sexueller Erregung usw. verändert sich sofort unser Atemrhythmus.

Atmung und körperliche bzw. psychische Befindlichkeit hängen eng zusammen.

Unser Atem reagiert aber nicht nur auf spontane Ereignisse sondern passt sich auch an unsere emotionale Grundverfassung an. Es ist beispielsweise unmöglich, einerseits ruhig und entspannt zu atmen und andererseits aufgeregt zu sein.

Menschen mit depressiver Verstimmung atmen meist sehr flach, ängstliche oder gestresste Menschen atmen vor dem Einatmen unzureichend aus. Atemanhalten wird häufig auch zur Unterdrückung von unangenehmen Gefühlen und zur Linderung von Schmerzzuständen eingesetzt.

Die Art und Weise unserer Atmung hält uns in unserer Komfortzone, also der Bereich, den wir kennen und den wir kontrollieren können. Wobei "Komfortzone" nicht unbedingt heißt, dass wir uns wirklich komfortabel fühlen. Es ist aber der Raum, der uns am wenigsten Angst macht, weil wir ihn kennen.

Die Veränderung des Atemrhythmus führt uns aus der Komfortzone heraus

Ändern wir den Atemrhythmus bewusst, dann wirkt sich dies sofort auf unsere Gefühls- und Erlebenswelt aus. Er kann uns allerdings auch in einen Bereich führen, in dem unser Verstand Angst hat, die Kontrolle zu verlieren. Veränderung findet aber immer auf oder jenseits der Grenzen der Komfortzone statt.

Wenn wir also etwas in unserem Leben oder unserer emotionalen Grundstimmung ändern oder unser Bewusstsein erweitern wollen, ist der Atem das einfachste und naheliegendste Werkzeug.

Konkrete Anwendungen der Kraft des Atems

Wenn wir im Stress sind, also eher hoch in den Brustkorb atmen und wenig ausatmen, hilft es, sich einige Minuten hinzusetzen, tief und entspannt zu atmen wobei der Ausatem vollkommen entspannt hinausfließt.

Je mehr wir und beim Sex dem Höhepunkt nähern, desto schneller, verkrampfter und flacher atmen wir. Wenn wir aber genau zu diesem Zeitpunkt in einen entspannten und tiefen Atemrhythmus wechseln, können wir in die hohe sexuelle Energie hinein entspannen. Sie verteilt sich aus den Genitalien in den Körper und erleichtert dadurch die Ejakulations- und Orgasmuskontrolle.

Es gibt eine Reihe von Methoden der Psychotherapie und Bewusstseinsveränderungen, die den Atem als Werkzeug verwenden. Tiefes und entspanntes Atmen senkt die Hirnwellenfrequenz ab und führt in den Alphazustand (entspannt und reflektierend) oder sogar tiefer in den Thetazustand (entspannt, empfänglich und offen) und den Deltazustand (tiefe Einblicke oder Ideen). Bei diesen Hirnwellen erweitert sich unser Bewusstsein, Glückshormone werden ausgeschüttet (Dopamin, Serotonin, Oxytocin) und wir befinden uns in einem Zustand der Ekstase. Wir verlassen den Bereich unserer vertrauten Umwelt und unseres normalen Wahrnehmungsvermögens und treten in einen Bereich andersartiger Wahrnehmungsmöglichkeiten ein. Mit anderen Worten: wir verlassen unsere Komfortzone.

Beim Rebirthing und der Integrativen Atemtherapie wird dieser Zustand durch einen verbundenen Atem erreicht, beim Holotropen Atmen durch eine tiefe und schnelle Atmung, begleitet durch Musik.

Auch wenn Atemerfahrungen dieser Art in angeleiteten Gruppen oder durch einen erfahrenen Begleiter meist tiefer wirken - wegen der Kraft der Aufmerksamkeit -, können sie auch alleine gewinnbringend angewendet werden.

Beispiele dafür sind die oben genannten Änderungen des Atemrhythmus zur Entspannung oder beim Sex. Es gibt zudem diverse CDs mit angeleiteten Atemmeditationen; die bekannteste ist wahrscheinlich die CD "Quantum Light Breath" von Jeru Kabbal.

Leonard Orr, der Entwickler des Rebirthing, lehrt eine einfache Atemübung, die in weniger als einer Minute gedankenklar, entspannend und beruhigend wirkt: Die zwanzig verbundenen Atemzüge. Dabei handelt es sich um vier Zyklen von 5 Atemzügen durch die Nase, die nacheinander ausgeführt werden. Ein solcher Zyklus besteht aus vier schnellen verbundenen Atemzügen und anschließend einem langen tiefen Atemzug mit vollständiger Ausatmung. Dies wird viermal wiederholt.

Im veränderten Bewusstseinszustand, den wir außerhalb der Komfortzone mit einer Änderung des Atemrhythmus erreichen können, wird das innere Heilungspotential des Menschen aktiviert, unverarbeitete Traumata kommen ins Bewusstsein und können integriert werden (d. h. "Ja" dazu sagen). Tiefe Einsichten in die Beschaffenheit des Seins werden möglich.

Text: Ralf Lieder & Anke Felice Pospiech

Website: www.himmlisch-lieben.de