

Ausatmen

Wir leben in einer atemlosen Zeit. Die Welt wird immer schneller, komplizierter, hektischer, ungeduldiger. Viele spüren, dass zu wenig Zeit zum Luffholen bleibt. Und doch begeistert ein Song von Helene Fischer die Menschen und Zigtausende brüllen auf ihren Konzerten dieses „Atemlos“ in die Nacht. Müssen wir uns nicht eher fragen, wie wir wieder tief durchatmen können?

Zweifellos berührt und energetisiert der Song „Atemlos“ die Menschen. Aber atemlos – ohne Atem – durch die Nacht und womöglich auch durch den Tag? Wie soll das funktionieren? Atmen heißt leben. Wenn ich keinen Atem mehr habe, dann bin ich tot. Natürlich ist klar, was die schöne Helene mit ihrem Lied ausdrücken will: eine rauschhaft beseelte, ekstatische Nacht voller Verliebtheit und Hingabe, den Höhepunkt von Lebendigkeit. Es geht um große Gefühle, die hoffentlich die meisten von uns auch schon einmal erlebt haben. Und zweifellos hat dieser Gefühlszustand einen hohen Reiz. Er trifft auf eine tiefe Sehnsucht vieler Menschen.

Wenn die Atemlosigkeit aber so gefeiert und besungen wird, dann darf auch ein kritischer Blick erlaubt sein. Atemlos zu sein, bedeutet doch vor allem, außer Atem, in großer Hast, ausgepumpt, abgehetzt, erschöpft zu sein. Aber auch voller Spannung und Erregung, gefesselt, dramatisch, aufgeregt. Alles Synonyme, die nicht gerade einen entspannten, freudigen Zustand beschreiben, zumindest nicht über einen längeren Zeitraum.

Kann es sein, dass vielen Menschen mittlerweile das Bewusstsein für die Bedeutung des Atmens fehlt, dass sie sich schon so an den Zustand der Atemlosigkeit oder der eingeschränkten, begrenzten Atmung gewöhnt haben, dass sie den Genuss und die Wohltat einer Atemfülle nicht mehr kennen? Die renommierte deutsche Yogalehrerin Anna Trökes meint, dass „die Menschen in den letzten Jahrzehnten gerade in der Atemmuskulatur deutlich an Anspannung zugelegt haben“. Auch viele Ärzte und Atemtherapeuten berichten von einer Zunahme an Atemproblemen. Trotzdem denken die meisten Menschen, dass Atmen eine Selbstverständlichkeit sei, über die nachzudenken es nicht weiter lohne. Normalerweise werden wir ja auch geatmet und brauchen uns um den Atemprozess nicht zu kümmern. Alles geschieht sozusagen automatisch. Muss ich mir dennoch Gedanken darüber machen?

Versuchen Sie es mal mit einem simplen Test. Setzen Sie oder stellen Sie sich ruhig und entspannt hin, mit gera-

dem Rücken und langem Nacken, der Kopf strebt himmelwärts. Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Körpervorderseite und vollziehen Sie ganz bewusst die volle Yogaatmung (siehe Seite 79). Ist es Ihnen gelungen, diese einfache Atemübung 2 Minuten lang durchzuführen? Und wie ging es Ihnen dabei? Ich weiß, dass es den meisten Menschen schwer fällt, sich so intensiv auf ihre Atmung einzulassen, sich so bewusst wahrzunehmen und ganz konzentriert einfach nur zu atmen.

Dabei liegt hier ein wichtiger Schlüssel zum gelingenden Dasein. Atmen ist Leben und je besser, tiefer, kräftiger ich atmen kann, desto reicher, erfüllter wird mein Leben sein. Denn Atmung ist nicht nur ein Oxydationsprozess, bei dem vor allem Sauerstoff aus der Luft entnommen und das Blut angereichert wird (siehe Seite 77). Mit jedem Atemzug nehmen wir auch Lebensenergie auf. Die Inder nennen sie „Prana“ – und entsprechend heißt die yogische Atemarbeit „Pranayama“. Gespeichert wird das Prana vom Zentralnervensystem und besonders im Sonnengeflecht, dort also, wo sich auch der große Energiespeicher des Manipura-Chakra befindet. Der Atemprozess ist also nicht nur ein körperlicher Vorgang, er hat auch eine seelisch-geistige Komponente; Immanuel Kant nannte das Atmen zu Recht eine „Gemütsoperation“.

Bewusst atmen heißt, mit Leib, Seele und Geist auf den Atemrhythmus konzentriert zu sein. Das bedeutet, dass man mit allen Sinnen wahrnimmt, wie mit jedem rhythmischen Atemzug Kraft, Energie, Harmonie, Fülle und Gesundheit in den Körper hineinfließen. Bewusstes Einatmen schenkt Freiheit, Lebendigkeit, Gelassenheit und lässt uns über die Enge des Alltags hinauswachsen. Genauso kann man sich beim bewussten Ausatmen erleichtern, entlasten, zur Ruhe kommen. Mit jeder neuen Ausatmung können negative Gedanken und Gefühle, das was uns bedrückt, ein wenig mehr losgelassen und abgegeben werden. Ist das nicht ein schöner, befreiender Gedanke? Das, was mich belastet, kann ich loslassen, abgeben – und danach wieder freier, unbeschwerter at-

men und leichter leben. Langes Ausatmen ist im Atemprozess von besonderer Bedeutung, denn je länger ich ausatme, umso mehr kann ich einatmen; deshalb heißt es auch: „der Einatem ist das Geschenk des Ausatems.“

Ein wichtiger Effekt des bewussten Atmens ist auch, dass man im Augenblick bleibt. Im Augenblick bedeutet, den Blick der Augen darauf zu richten, was jetzt gerade geschieht. Wir versuchen zu oft, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und glauben, so die Zeit besser nutzen zu können. Doch damit entwerten wir unsere Zeit, weil die eine Tätigkeit schon von der nächsten überlagert wird und die Achtsamkeit nicht auf das Gegenwärtige konzentriert bleibt. So können wir den Augenblick nicht genießen und uns darauf einlassen. Der Organismus nimmt dies im tiefen Inneren wahr und reagiert darauf, indem er immer wieder Signale der Unzufriedenheit sendet.

Wenn man die bewusste Atmung vernachlässigt, dem Atemschöpfen keine Beachtung schenkt und nur noch atemlos durch die Welt rennt, dann läuft man Gefahr, auch das wunderbare, einmalige Geschenk des Lebens zu vernachlässigen und es nicht zur möglichen Reife und Fülle zu bringen. Tröstlich und gleichzeitig erfreulich ist, dass wir es an jedem neuen Tag selbst in der Hand haben, uns mit wachem Bewusstsein wahrzunehmen, in vollen Zügen zu atmen, uns auf- und auszurichten, uns zu fokussieren und zu zentrieren. An jedem Ort, an dem ich mich aufhalte, kann ich mit bewusster Atmung den Weg zu mir und zu meiner Mitte finden. Manchmal hilft mir dabei ein Gedicht von J.W. Goethe:

„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden; Die Luft einziehen, sich ihrer entladen; Jenes bedrängt, dieses erfrischt So wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.“ //



Atemlos war GERRIT KIRSTEIN während seiner Karriere als Marketingdirektor in der Bankenbranche lange genug. Nach seiner Pensionierung hat er erst mal durchgeatmet und eine Yogalehrausbildung absolviert. Heute wirkt er als freier Journalist, Keynote-Speaker und Workshopleiter.

www.ageinbalance.com

