

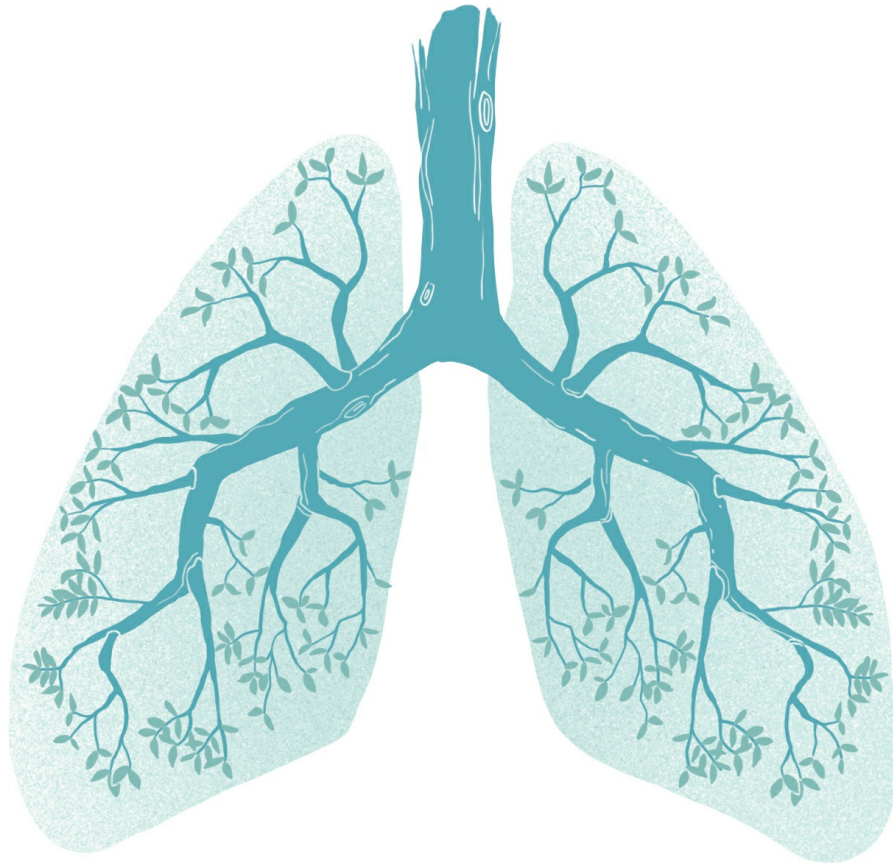
Ruediger Dahlke

# JETZT EINFACH ATMEN!



**Atemtechniken**  
für mehr Energie  
und Ruhe





## Der Atem als Symbol unseres wahren Potenzials

Wir atmen in aller Regel so, dass es zum Überleben reicht. Dabei könnten wir doch auch zum Leben atmen – und das ist so viel mehr als bloßes Überleben. Zu diesem großen Atem möchte dieses kleine Buch inspirieren.

Am Atem können wir uns klar machen, wie viele Reserven wir haben, wie groß unser Potenzial ist und wie wenig wir davon nutzen. Auf der Basis von etwa 300 Millionen Lungenbläschen, den Blättern unseres inneren Lungen- und Bronchialbaums, atmen wir in Ruhe lediglich einen halben Liter Luft ein. Dieses Volumen können wir schon bei geringer Anstrengung verfünffachen. Das vermag auch das Herz-Kreislauf-System. Allerdings erreicht es damit auch schon seine Grenze. Das zeigt, dass Atemnot immer ein Problem der inneren Atmung ist. Der äußere Atem könnte noch viel mehr wachsen.

Bei einem halben Liter durchschnittlicher Einatemluft und zehn bis zwölf Atemzügen pro Minute kommen wir auf gut fünf Liter Atemvolumen. Wir können aber bis zu 50 Atemzüge pro Minute bewältigen und damit ein Atemvolumen von an die 100 Liter erreichen. Das heißt, wir könnten unser Atempotenzial nicht nur verdoppeln oder verfünffachen, sondern es zwanzigfachen. Der verbundene Atem ist die ideale Methode, das zu erleben und (sich) zu verwirklichen.

**So wie wir unser Atemvolumen vervielfachen können, lässt sich auch unsere Lebensenergie vervielfachen. Das heißt, wir können so viel mehr aus uns machen und der Atem ist dabei der ideale Helfer.**

## **Die Lungenflügel sind die Schwingen des Herzens**

Die Beziehung zwischen Liebe und Windhauch beziehungsweise Atem reicht bis tief in die Körperlichkeit. Das Herz als Organ der Liebe ist eng mit den Lungenflügeln verbunden, den Organen des Windhauchs, die uns über den frischen Atemwind die Lebensenergie Prana zuführen. Tatsächlich transportieren die Lungen die Lebenskraft direkt zum Herzen, das sie anschließend im gesamten Organismus verteilt und so die innere Atmung sicherstellt. Insofern sind äußere und innere Atmung Geschwister – wie Prometheus und Epimetheus, wie Sonne und Mond, wie Yin und Yang.

Mit etwas Fantasie ergibt sich in unserem Zentrum das Bild eines Herzens mit Flügeln – als Abbild des Seelenvogels, der uns in unserer energetischen Mitte beseelt und das ganze Körperland mit Lebensenergie versorgt. Unsere energetische Mitte liegt im Herzen, so wie die körperliche Mitte im Hara liegt, knapp unterhalb des Nabels. Das Herzchakra Anahata ist auch auf der spirituellen Ebene unsere Mitte: Es ist das vierte [Chakra](#), je drei weitere liegen unter und über ihm.

Die Nähe zwischen Seele und Atem drückt auch das hinduistische Wort „**Atman**“ aus. Wir kennen alle den Ausdruck „Mahatma“ als Ehrentitel Gandhis. Maha-Atma Gandhi ist die große Seele und zugleich der große Atem Gandhis. Indem ist klar, dass eine große Seele auch einen großen Atem hat – und dass hinter einem großen Atem eine große Seele steht. Für sie ist es undenkbar, Menschen in verantwortungsvolle Positionen zu wählen, die ihre Reden einfach nur ablesen, wie es hierzulande beinahe üblich ist. Sie wissen: Große Seelen haben einen großen langen Atem, mit dem ihre Rede selbstverständlich frei fließen kann.

Auch in unserer Sprache schwingt in dem aus dem Lateinischen entlehnten Wort „**Inspiration**“ viel mehr als nur die Einatmung mit. Es beinhaltet auch die Eingebung aus geistigen und spirituellen Welten, von höheren Ebenen. Inspirierte Menschen sind nicht nur Beatmete, sondern auch mit guten Ideen Begabte und Beschenkte. Sie sind deshalb auch in der Lage, andere zu inspirieren und mit guten Gedanken und Ideen zu beschenken – und vielleicht auch zu beatmen.

Menschen, die sich reichlich verbundenen Atem gönnen, wirken jedenfalls inspirierter. Und entsprechende Atemtherapeuten können ihre Mitmenschen mit dieser Methode wundervoll inspirieren, indem sie sie im wahrsten Sinn des Wortes be-ein-atmen. Tatsächlich geht es beim verbundenen Atem wesentlich darum, zum aktiven und bewussten Einatmen zu inspirieren.



## Kapitel 2

# VERBUNDENER ATEM



# Von Zazen, Vipassana und Alltagsachtsamkeit

Seit nunmehr fast 40 Jahren ist der verbundene Atem wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit – ähnlich wie die Psychosomatik von „**Krankheit als Symbol**“, Fasten, die „**Peace Food**“-Ernährung, die „**Schicksalsgesetze**“ und die **Zen-Meditation**. Von keiner Übung und keinem Exerzium habe ich aber auch nur annähernd so viele positive Rückmeldungen erhalten wie vom verbundenen Atem. Dabei ist das Vorgehen so denkbar einfach – als einzigen Nachteil könnte man erachten, dass er anfangs nicht allein, sondern bevorzugt mit Betreuung zu erleben ist.

Der Atemvorgang spiegelt sich schon im Namen: Ein- und Ausatem verbinden sich zu einem ruhigen, gleichmäßigen Atemfluss, fließen also ohne Pause ineinander. Das Geheimnis dabei ist, ganz bewusst bei diesem Atem(fluss) zu bleiben, wo immer er auch hinführen mag. Insofern ähnelt das Wesen des verbundenen Atems dem der **Zazen- und Vipassana-Meditation**, bei denen es ebenfalls vor allem darum geht, den Atem bewusst zu beobachten und zu zählen. Man sitzt – bevorzugt im Meditationssitz auf dem Boden – und zählt die Atemzüge bis zehn, um anschließend wieder von vorn zu beginnen ... Ein Unterschied: Bei der Zazen- und Vipassana-Meditation wird der Atem nicht verbunden. Er wird überhaupt nicht verändert, sondern soll möglichst natürlich erfolgen. Dies ist allerdings auch schon eine Herausforderung – jedenfalls für viele westliche Menschen, die gerne mit ihrer Macher-Mentalität dazu neigen, alles Beobachtete auch gleich zu verändern und zu beeinflussen.

