

## **Stressfrei sein - durch bewusstes Atmen**

### **eine Forschungsreise zu Dir selbst**

ATEM-Webinar in vier Modulen

eine Kooperation von Herzsache GmbH und Jahrestraining atmen+ GbR

### **Modul I – Bewusstwerdung von „Stress“**

#### **1. Vorstellung**

Liebe Atemwebinar-Teilnehmerin, lieber Atemwebinar-Teilnehmer,

ich möchte mich bei Dir kurz vorstellen: Ich bin Atemtherapeutin und Heilpraktikerin in Psychotherapie ([www.ins-leben-atmen.de](http://www.ins-leben-atmen.de)). Wir, d.h. mein Mann Frank Schulte und ich, haben ein Atem- und Bewegungszentrum in Bergisch Gladbach ([www.raum-fuer-zeit.com](http://www.raum-fuer-zeit.com)) und ein hausinternes dreijähriges Atemtraining, das ich gemeinsam mit der Atem- und Familientherapeutin Gerdi Schulte leite ([www.jahrestraining-atmen.de](http://www.jahrestraining-atmen.de)).

Ich freue mich sehr, gemeinsam mit Tina Richter von Herzsache ([www.herzsache.jetzt](http://www.herzsache.jetzt)), Dir nun dieses Atemwebinar anbieten zu können. Es besteht aus vier Modulen, die inhaltlich aufeinander aufbauen und in sich jeweils abgeschlossen sind. Sie sind mit folgenden Überschriften titulierte:

1. Modul: Bewusstwerdung von Stress
2. Modul: Im Hamsterrad – Weiten der Atemräume
3. Modul: Deine Entscheidung - für Dich
4. Modul: Balance und Selbstliebe durch den Atem

Nachdem Du die Module alle einmal durchlaufen hast, kannst Du sie, ähnlich wie bei einem guten Buch, gerne wiederholen oder in einer anderen Reihenfolge nochmals ausprobieren. Du kannst somit dieses Webinar immer mal wieder durchlaufen und jedes Mal feststellen, auf welcher Wahrnehmungsebene Du Dich derzeitig befindest. Ein schöner Dialog mit Dir selbst.

## 2. Gut zu wissen...

Sobald wir uns mit uns selbst beschäftigen, richtet sich unser Blick nach innen, hinein in unseren Körper. Wir gehen sozusagen auf eine innere Reise, eine Forschungsreise, hin zu uns selbst. Die bewusste Atmung hilft uns dabei. Sie ist Reiseführer und Taschenlampe in einer Instanz. Ein Werkzeug, das uns in vielen Situationen und auf vielen Ebenen dieser Reise stets zur Verfügung steht.

Ich selbst bin Deine assistierende Reisebegleitung, die Dich an Dein Werkzeug, den Atem, immer mal wieder erinnert: Ich helfe Dir, die Reise zu Dir selbst zu begeben. Wenn Du einmal von Deinem Weg abgekommen sein solltest oder gestolpert bist, helfe ich Dir zurück.

## 3. Eine Hypothese: Wie Stress entsteht

In unseren digitalisierten Zeiten von höher-weiter-schneller, fordert uns die tägliche Arbeit einiges ab, Wir bekommen auf Dauer den Eindruck, dass die Technik uns schon längst überholt hat und wir ihr und ihren Anforderungen nicht mehr hinterher kommen. Noch dazu sind Erwartungen an uns geknüpft, von uns selbst und von anderen: Alles muss möglichst gestern erledigt worden sein.

Wir fallen bei dieser Schnelligkeit in einen Zustand des inneren Gespalten-Seins: Während wir die eine Sache tun, bereiten wir die andere gedanklich schon vor: Denken und Handeln geschehen getrennt voneinander.

Als wäre dies jedoch nicht schon gespalten genug, kommt die Tatsache noch hinzu, dass die Triade des menschlichen Erlebens sich aus: Denken, Handeln und Fühlen zusammen setzt. Die dritte Instanz: Das Fühlen, die Welt der Emotionen, ist somit im Alltag vollkommen unterrepräsentiert, um nicht zu sagen unterdrückt. Wenn jedoch Emotionen, und somit Energie, permanent gedeckelt werden, zollen sie ihren Tribut: Sie kehren sich gegen uns. Die Folgen sind: Stress, Angst und Burn-Out Symptome.

In unserem Alltag haben wir zudem nicht gelernt, nach innen zu schauen. Als Konsequenz heißt das, dass wir permanent im Außen sind und unsere ersten Anzeichen von Stress, Unbehagen und Energielosigkeit einfach nicht mitbekommen. Es bedarf dann eines noch größeren Körperzeichens, bis wir etwas merken.

Wie können wir das ändern, bzw. wie können wir die Energieabwärtsspirale aufhalten?

## 4. Der Atem

Die Antwort heißt: Atmen, bewusst atmen. Der eigene bewusste Atem kann uns ganz leicht in unseren Körperraum nach innen führen. Wir brauchen ihm nur zu folgen.

Er hat viele Eigenschaften:

- Der Atem verbindet alle Instanzen unseres Menschseins (Denken, Handeln, Fühlen) miteinander
- Er macht sichtbar, indem er uns spüren lässt, ob wir gerade einen Schmerz, eine Blockade oder einen freien Fluss im Körper empfinden.
- Das macht uns wiederum sicher. Der Atem verleiht uns also Sicherheit.
- Er nährt uns, indem er Gefühle wie Liebe, Frieden, Freiheit, Leichtigkeit transportieren kann und diese Gefühlsqualitäten zu einer Körperstelle fließen lässt, wo sie gebraucht werden.
- Er lässt uns fühlen, da wo wir bisher (noch) nichts fühlen konnten.
- Durch einen bewussten Atemzug kannst Du jederzeit und sofort Kontakt mit Dir machen.
- Durch ihn und mit ihm kannst Du Deine wahren und tiefen Antworten finden.
- Du bekommst auf Dauer Zugang zu Deinem Unbewussten, dass Dir über den Verstand weiterhin verborgen bleiben wird.
- Wir laden über den Atem unsere Körperintelligenz ein und können unseren inneren Reichtum wahrnehmen. Ebenso Vertrauen und Sicherheit.

Das Besondere am Atem: Er ist die einzige Stoffwechselfunktion des Körpers, auf die Du bewusst Einfluss nehmen kannst. Das beinhaltet eine große Chance für Psyche und Physis: Da der Atem auf alles einwirkt, wirkt er durch dein Bewusstsein, durch den bewussten Ein- und Ausatem positiv auf Veränderungen des Blutdrucks, der Herzratenvariabilität, des Pulsierens des Nervenwassers und des Lymphsystems ein. Kurz, er wirkt auf Dein Nervensystem ein und bringt es in einen einheitlichen und ausgleichenden Rhythmus.

Fazit: Der Rhythmus des Atems ist der Rhythmus der Seele.

## 5. Etwas für Dich

Ich lade Dich ein, gemeinsam mit mir, Deiner Reisebegleitung, Deine Forschungsreise nach innen zu begehen. Falls Du einen Leitfaden oder Zeichen zum Einstieg brauchst, um Dich dem Atem zu nähern, so haben wir für Dich etwas vorbereitet. Drucke den Anhang für dieses Modul aus: Es ist eine grüne Karte; auf ihr steht: **Ich – bin – jetzt – voll – kommen – hier .**

Setze Dich einfach auf einen Stuhl oder Sitzkissen und denke mit Unterstützung dieser Karte diese Worte, während Du in Übereinstimmung mit ihnen ein- und ausatmest.

- ein – **ich**
- aus – **bin**
- ein – **jetzt**
- aus – **voll**
- ein – **kommen**
- aus – **hier**
- Wiederholung: ein – ich...

## **6. Allgemeines zum Atemalltag, wie Du ihn bisher gewohnt warst – aus neurophysiologischer Sicht**

Gefühle sind in unserem Leben durchgehend vorhanden, obwohl wir sie vielleicht mitunter gerne ausschalten würden. Jeder Gedanke löst biochemisch ein Gefühl aus, das wiederum einen nächsten Gedanken auslöst, der wiederum ein Gefühl auslöst, bzw. das alte Gefühl verstärkt. So denken und fühlen wir uns auf der Gefühls- und Gedanken-Autobahn in unserem Gehirn und vertiefen mit jeder Wiederholung unseres bekannten Gefühls- und Gedankenlebens unsere ganz spezifische Neuronenverbindung. Es entsteht ein uns entsprechendes Neuronenmuster im Gehirn.

Dieses Muster im Gehirn hat sich bereits während des eigenen embryonalen Entstehens im Mutterleib gebildet. Wir haben natürlich eine Disposition für ein bestimmtes Neuronenmuster als Anlage schon mitgebracht. Dieses hat sich anhand der Erlebnisse, die wir z.B. in unserer Herkunftsfamilie gemacht haben, weiter ausgeprägt und ausgestaltet.

Das Schöne dabei ist: Das Gehirn bleibt in Bewegung, die Neuronenmuster gestalten sich bis ins hohe Alter immer wieder neu aus, entsprechend dem, was wir erlernen, erleben und wie wir leben, d.h. welche Interpretation wir den Dingen und Erlebnissen geben. Man spricht von der Neuroplastizität des Gehirns.

Wir können uns somit entscheiden, ob wir unser einschränkendes Prägungsmuster weiter leben wollen, oder neue Pfade und somit neue neuronale Wege beschreiten wollen. Wir haben die Wahl für Veränderung und die Chance aus den konditionierten Mustern auszubrechen.

## **7. Psyche und Atem**

Wie nah wiederum die Psyche mit der Atmung zu tun hat, beschreibt schon unsere Sprache:

- da stockt mir der Atem – wenn wir ängstlich sind oder uns erschrocken haben
- das schnürt mir die Kehle zu – wenn wir traurig und kurz vorm Weinen sind
- ich habe einen Kloß im Hals – wenn wir aufgeregt sind und nicht sprechen können

- hier muss ich um Atem ringen – wenn uns etwas erschreckt hat
- da bleibt mir die Luft weg – wenn wir fassungslos sind, uns etwas ärgert

Immer ist etwas Psycho-Physisches gemeint, das sich sprachlich, Körper-Organ-bezogen ausdrückt. Atemmessungen haben die in der Umgangssprache enthaltene Einsicht über den Zusammenhang von Gefühl und Atmung bestätigt.

Alle unsere Stimmungen und Empfindungen, wie z.B. Wut, Angst, Trauer oder Stress genauso wie Freude, Liebe und Harmonie, lösen eine Kettenreaktion von Körpervorgängen aus, die sich oft über viele Ebenen hinweg auf unsere Gesundheit auswirken.

Wir können sagen: Jedes Gefühl bringt sowohl ein bestimmtes Atemmuster hervor, als auch, dass ein bestimmtes Atemmuster ein dazu entsprechendes Gefühl entstehen lässt. Wir könnten uns somit in ein Gefühl der Freude volle Pulle hineinatmen. Wir können aber auch unter Hinzunahme unseres Bewusstseins, von einem Atemmuster, wie z.B. Angst oder Traurigkeit, atmend in ein alternatives Atemmuster, wie z.B. Frieden oder Freude, gelangen. Hier liegt für uns die Chance auf persönliche Entwicklung, Veränderung und Wohlbefinden.

## **8. Atemmuster: Angst – eine Spirale**

Wir können das Atemmuster der Angst bei der Gelegenheit nochmals näher betrachten:

Wenn wir in einem ängstlichen Grundzustand sind,

- dann kann uns fast alles zu einer Bedrohung werden.
- Unser Körper geht dann, wenn er Angst empfindet, in eine generalisierte Muskelanspannung, die auch das Zwerchfell (unseren größten Atemmuster) und die Bauchmuskulatur miteinschließt.
- Wir können nicht mehr tief einatmen, weil alles verspannt ist
- und geraten in ein kurzatmiges Angst-Atemmuster, flach und hochfrequent, nahe an der Hyperventilation.
- Wir bekommen Körperempfindungen von Einengung und Lufthunger.
- Dieser körperliche Zustand wird von uns wiederum als lebensbedrohlich interpretiert.
- Diese Interpretation evoziert wiederum die nächste Angstwelle.
- Wir befinden uns somit mitten im Angst-Atemmuster und sind auf dem besten Wege zur Panik.

## 9. Was geschieht bei Stress ?

Wenn wir Stress empfinden, sind wir vom Angst-Atemmuster nicht weit entfernt: Wir sind auf der Hut, sind angespannt und denken negativ.

Nicht von ungefähr: Unser Gehirn denkt in seinen Grundstrukturen grundsätzlich negativ, da negative Gedanken zum einen unser Überleben gesichert haben und durch die natürliche Selektion andererseits das negativ denkende Hirn erfolgreich überlebt hat.

Auch in unseren heutigen Alltagssituationen ruft unser negativ denkendes Gehirn bei subjektiv empfundener Gefahr „hirntechnisch“ immer noch die existenzielle Bedrohung in Form des alten Säbelzähntigers in unserem System hervor und fordert als Reaktion mit allen biochemischen inneren Ausschüttungen zu Kampf, Flucht oder Todstellreflex auf.

Die existenzielle Bedrohung in unserem heutigen Alltag kann heutzutage vieles bedeuten. Hier ein paar Beispiele:

- Du willst pünktlich zum Meeting auf der Arbeit erscheinen, stehst aber noch im Stau und siehst die Kündigung schon auf Dich zuflattern. - Flucht- oder Kampfmodus
- Deine Schwiegermutter, mit der Du nicht das beste Verhältnis hast, kommt unerwartet zu Besuch. Du fühlst Dich ohnmächtig, kontrolliert und bevormundet. - Starre/Todstellreflex
- Dein Chef hat heute einen schlechten Tag und macht ein mürrisches Gesicht. Du denkst, Du hast was falsch gemacht. - Fluchtmodus oder Todstellreflex/Starre
- Die übertrieben kurz gesetzte Abgabe-Frist muss eingehalten werden. Es geht ums nackte Überleben. - Kampfmodus
- Die unangenehme Beschwerde-Mail eines Kunden hat bei der Beantwortung viel Energie gekostet. Du musstest Deine eigene Ablehnung und Aggression zurück halten - Starre/Todstellreflex

Aus diesem Grundgefühl, dass wir bei Stress und Angst empfinden, entspringen immer wieder erneut Gedanken, die uns aus dem Hier und Jetzt holen und uns in Zukunft oder Vergangenheit transportieren.

## 10. Aus der Starre ins Leben

Wir haben ja schon gehört, dass die Atmung die einzige unwillkürliche Stoffwechselfunktion ist, die wir selbst beeinflussen können. Somit lässt sich bewusstes Atmen gezielt für uns und unser Wohlbefinden einsetzen.

Wenn wir nun bewusst einen großen Atemzug nehmen und das entgegen unseres Angst-Atemmusters, dann dreht sich die Spirale der Angst endlich rückwärts in die Gegenrichtung:

- Unser Körper nimmt durch den bewussten und tiefen Ein- und entspannten Ausatemzug auf der physiologischen Ebene eine veränderte Atmung wahr, die jedenfalls nichts mit Angst zu tun hat.
- Das hat Rückkopplungen im Gehirn. Das Angstzentrum im Gehirn wird kleiner.

- Die Interpretation unseres inneren Zustandes ändert sich, er geht mehr in die Akzeptanz, von dem was jetzt ist. Angstvolle Interpretation in Richtung Vergangenheit und Zukunft hören auf.
- Das hat wiederum Auswirkungen auf unsere Atmung, die sich leichter im Körper ausbreiten kann.
- Muskelverkrampfungen beginnen zu schwinden. Das Zwerchfell kann freier schwingen.
- Das hat wiederum auf das Gesamtsystem des Körpers entspannende Auswirkungen. Die wiederum durch weitere entspannte Atemzüge verstärkt werden.

Fazit: Wo Entspannung ist, kann keine Angst entstehen. Wo Angst ist, kann keine Entspannung sein. Durch einen bewussten Atemzug können wir jedesmal unseren Zustand in Entspannung bringen.

Lass uns immer wieder neu ausrichten, durch einen bewussten liebevollen Einatemzug.

## 11. Wissenswertes zur Bedeutung des Atems

- Übrigens, wusstest Du schon, dass der bewusste Atem genauso alt ist, wie die gesamte Menschheit?

Fast alle religiösen Schriften, alle spirituellen und mythischen Traditionen weisen auf die große Heilkunst des Atems hin. Sie kommen aus..

- dem Hinduismus
- dem Buddhismus
- dem japanischen Zazen
- der Vipassana-Meditation
- dem Yoga und entspringen den Yogasutren des Patanjali
- dem Tai Chi
- den abrahamitische Religionen,
- den indigenen Traditionen, wie z.B. die amerikanischen Indianer

## 12. Lass uns atmen!

### Kapalabhati – Feueratmung

zur **Entschlackung** des Körpers und zur **Lungenreinigung**

- Setze Dich aufrecht und bequem auf einen Stuhl oder auf ein Sitzkissen.
- Verwende bei dieser Übung ausschließlich die Bauchatmung/Zwerchfellatmung.
- Zur Vorbereitung: Schnäuze in ein Taschentuch, sodass Du Dir Deiner Zwerchfellfunktion gewahr wirst.
- Du erkennst dabei: Die Betonung der Atmung liegt in der Ausatemphase, diese ist aktiv und geht mit einem starken Zwerchfellimpuls einher, die Bauchdecke bewegt sich impulshaft dabei nach innen.
- Die Einatmung ist passiv, Dein Zwerchfell schnellst entspannt nach unten in die Ausgangsposition zurück, ein Vakuum entsteht, die Lungen entfalten sich, Luft strömt ein, der Bauch dehnt sich.
- Nun beginne kurz, schnell und sehr kräftig (ohne Taschentuch) durch die Nase auszuatmen, der Bauch wird bei jedem Ausatmen nach innen gezogen.
- In der kurzen Stille zwischen den Stößen geschieht immer wieder ganz passiv das Einatmen. Lasse dabei die Spannung des Bauches einfach los, dann zieht die Lunge die notwendige Luft ganz von alleine wieder ein. Genau so viel wie der Körper braucht.
- Diese Übung kann bis zu drei Minuten dauern.

Diese Übung bewirkt einen starken Gasaustausch in den Lungen. Dadurch verbessert sich die **Sauerstoffversorgung**, die Ausscheidung von Giftstoffen im Körper (**Entschlackung**) wird unterstützt, die **Lungenkapazität** drastisch gesteigert. Die Spannung im Nervensystem wird positiv gehoben, der Alpha-Rhythmus im Gehirn stabilisiert, das **Immunsystem** gestärkt. Diese Übung dient Deiner geistigen Klarheit und Wachheit.

### Wechselatmung

Deine Nasenlöcher werden wechselweise leicht verschlossen und wieder geöffnet. Das reinigt Deine Nasenhöhlen und bringt Dein **Nervensystem** wieder ins **Gleichgewicht**.

- Atme durch beide Nasenlöcher tief ein.

- Halte Dir mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu und atme über das linke Nasenloch aus.
- Dort, wo Du ausgeatmet hast (linkes Nasenloch) atme in Ruhe wieder ein.
- Halte Dir mit Mittel- oder Ringfinger das linke Nasenloch leicht zu und atme über das rechte Nasenloch aus.
- Dort, wo Du ausgeatmet hast (rechtes Nasenloch) atme in Ruhe wieder ein.
- Wechsel wieder auf die andere Seite.
- Du kannst auf diese Weise ca. drei bis fünf Minuten atmen. Drei Minuten entsprechen ca. sechs Runden.

### **Häschenatmung**

- Hier liegt die Betonung auf der Einatmung
- die Brustkorbatmung wird bevorzugt
- leicht und neugierig darf der Einatem in den Körper gesogen werden
- die Ausatmung ist passiv
- sehr kurz-frequentig wird geatmet

### **Bewusst verbundener Atem**

#### **Kreisförmiges Atmen**

- Sitze aufrecht auf einem Stuhl oder auf einem Sitzkissen
- Atme die Luft bewusst, sanft und tief durch die Nase ein.
- Die Atemzüge erfolgen dabei etwas schneller als bei der normalen Atmung.
- Es gibt keine Atempause, Du atmest verbunden
- Der Atem fließt schwungvoll, als ob Du auf einer Atemschaukel sitzt
- Nach vorne schwingend, atmest Du ein
- Nach hinten schwingend, atmest Du aus

- Du kannst entweder in beiden Atemphasen durch die Nase atmen
- oder durch den Mund, jedenfalls wechselst Du nicht zwischen Nasen- und Mundatmung
- Stelle Dir vor, dass Du - in diesem schwungvollen Atemrhythmus - bei der Einatmung über Dich, über Deinen Kopf, über Deine Körpergrenze hinaus atmen kannst
- In der Ausatmung lässt Du dann - von der Vorstellung her - alles wieder in Deinen Körper fallen
- Der Atem darf dabei ganz frei durch Deinen Körper fließen
- Atme die Luft bewusst, sanft und tief durch die Nase ein
- Lasse die Luft anschließend - in der Ausatmung - sofort wieder entweichen, ohne innezuhalten
- Danach ziehst Du wieder den Atem in Deinen Körper ein
- Und in der Ausatmung lässt Du den Körper komplett los, dass alle Muskulatur sich entspannt - du „lässt“ ausatmen

Wichtig ist, dass Ein- und Ausatmung wie in einer Schleife stetig verbunden sind - daher der Name „Verbundener Atem“.

Atme so fünf Minuten an einem Stück durch. Spüre nach.

### 13. Fazit + Hausaufgaben

Vielleicht hast Du im Nachwirken des Atemrhythmus gespürt, dass Du durch den Atem

- ruhiger geworden bist
- Dich wieder auf EINE Sache konzentrieren kannst
- Dich besser FÜHLST (nicht unbedingt BESSER fühlst ;-))
- größer bist als das, was auf Dich an Arbeit wartet
- Dich in Dir „aufgeräumter“ fühlst
- zuversichtlich bist, was Deine Arbeit angeht.

**Hausaufgabe für Dich:**

- Nehme im Alltag immer mal wieder einen bewussten Atemzug, der größer ist als die anderen. Es fängt bei der Einatmung an.
- Deine Haltung dazu: Fühle dabei Deine Dankbarkeit, feiere Dich und Dein Leben, wenn Du diesen Atemzug tust. Der Atem ist größer als alles andere, er ist Dein Anker.

Bewusste tiefe Atmung wirkt wie eine Massage und wie eine Sauerstoffdusche von innen. Sie kann viele positive Wirkungen haben:

- Die Zellen werden besser mit Sauerstoff versorgt und können besser arbeiten
- Die Lympheflüssigkeit wird durch die Atembewegungen bewegt
- Der Blutdruck kann sinken
- Der Stoffwechsel wird angeregt
- Das vegetative Nervensystem wird beruhigt

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer, ich verabschiede mich nun und sage mit einem tiefen Atemzug: Hab eine gute Woche mit Dir.

Und mir! Du kannst Dir diese Folge immer wieder neu anschauen!

Bis zum nächsten Mal, ich freue mich auf Dich!

**Deine Maria**

Anhang für Dich:

- Grüne Karte: **Ich – bin – jetzt – voll – kommen – hier**