

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63327-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

«Dieses Buch möchte Ihnen die ungeheure Kraft des Atems vermitteln und zeigen, wie er Ihren Alltag erleichtern, Ihre Gesundheit erhalten und stärken, Ihre seelische Verfassung in Harmonie bringen und Sie zu Ihrem inneren Zuhause führen kann. Dazu brauchen Sie keine schwierigen Techniken zu erlernen. Sie brauchen nur ein wenig Achtsamkeit und etwas Neugier.»

Helga Segatz, Jahrgang 1960, ist Atemtherapeutin und lebt in München. Sie hat ihre eigene Praxis und gibt Seminare rund um das Thema Atmen und Selbsterfahrung.

Helga Segatz

mit Bernd Jost

Einfach atmen

Der leichte Weg zur inneren Ruhe

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, März 2018
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Lektorat Angela Troni
Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München
Umschlagabbildung FinePic®, München
Innengestaltung Daniel Sauthoff
Satz Franziska Pro PostScript (InDesign) bei
Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 63327 0

Inhalt

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Der Atem – der große Unbekannte

Kein Atem, kein Leben

Der unbewusste Atem

Atem und Gefühle

Die größere Dimension des Atems

Unser gehetztes Leben

Der Atem als Kraftquelle

Was ist Atmung? Für alle, die es genau wissen wollen

Kapitel 1: Der Atem als Freund

Den Atem kennenlernen

Einfach atmen

Warum nicht durch den Mund atmen?

Hände öffnen, Hände schließen

Duft und Hauch

Gähnen

Pendeln

Wo wohnt der Atem?

Wippen Sie doch mal!

Schwingen der Arme um den Körper

Schwingung durchlassen

Zwischenstopp

Das Zwerchfell

Ein Kurzurlaub im Alltag

Mini-Urlaub für zwischendurch

Tun Sie Ihrem Partner etwas Gutes

Ein neuer Freund in Ihrem Leben

Kapitel 2: Der Atem als Heiler

Der Atem als Grundnahrungsmittel

Stress behindert den natürlichen Atemfluss

Die Notfallapotheke

Körperliche Beschwerden

Psychische Beschwerden

Selbsthilfe mit dem Atem

Kapitel 3: Der Atem als Weg zur eigenen Mitte

Wie wir uns selbst verlieren

Eine Klientin, die ihre Mitte finden will

Nach Hause kommen

Den Weg zur eigenen Mitte frei räumen

Wahrnehmung der Hände

Wie geht es weiter?

Kapitel 4: Der Atem als Weg in andere Dimensionen

Der Atem in den östlichen Traditionen

Die Macht des Atems

Die Wirkung von Meditation

Wann soll man meditieren?

Wie lange soll man meditieren?

Luft, die Grundlage des Lebens

Wir sind alle durch die Luft miteinander verbunden

Wie ich zum Atem kam

Anhang

Liste der Übungen

Literaturverzeichnis

**Einleitung:
Der Atem - der
große Unbekannte**

Kein Atem, kein Leben

Atem ist Leben, denn ohne Atem existiert kein Leben. Vom ersten Atemzug des Neugeborenen bis zum letzten Seufzer des Sterbenden begleitet der Atem uns das ganze Leben hindurch. Nur wenige Dinge sind für uns genauso notwendig wie die regelmäßige Versorgung mit Sauerstoff. Wir können mehrere Tage ohne Nahrung auskommen, Wasser ist für die Erhaltung des Lebens schon entscheidender, aber ohne Luft sterben wir schon nach ein paar Minuten.

Der Atem beginnt nicht erst nach der Geburt mit dem ersten Schrei des Babys. Schon im Mutterleib atmen die Zellen des Fötus und werden durch das Blut der Mutter mit Sauerstoff versorgt. Hier spricht man vom inneren Atem. Der Atem begleitet uns also von Anfang an und setzt nicht erst ein, wenn wir auf die Welt kommen.

Der unbewusste Atem

Das Merkwürdige ist: Wir sind uns der Wichtigkeit des Atems gar nicht richtig bewusst. Pro Tag machen wir ungefähr 20 000 Atemzüge, das allerdings geschieht automatisch, weshalb wir davon kaum Notiz nehmen. Wir halten den Atem für ebenso selbstverständlich wie den Herzschlag oder die Verdauung, die beide ebenfalls ohne unser Zutun funktionieren. Erst wenn uns eine Fischgräte im Hals steckt oder wir einen Asthmaanfall erleiden und qualvoll nach Luft ringen, erfahren wir unmittelbar, wie überlebenswichtig der Atem ist.

Dieser äußere Atem ist jedoch nur die eine Seite. Es gibt nämlich auch den inneren Atem, der von uns unbemerkt geschieht. Trotzdem ist er genauso wichtig wie der äußere. Jeder Muskel, jedes Organ und jede einzelne Zelle unseres Körpers brauchen Sauerstoff, sonst können sie ihre Arbeit nicht leisten und uns am Leben erhalten. Wenn wir nicht genügend atmen, werden unsere Organe mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum hinweg, schädigen wir unsere Gesundheit und werden krank. Der äußere und der innere Atem sind also ein unzertrennliches Team, beide absolut notwendig für unser Leben.

Atem und Gefühle

Der Atem spielt nicht nur eine absolut notwendige Rolle für unseren physischen Körper. Auch für unser seelisches Gleichgewicht ist er entscheidend. Denn Körper und Seele sind untrennbar verbunden. Wie ein Seismograph reagiert der Atem auf Handlungen, Gefühle und äußere Umstände und spiegelt unseren emotionalen Zustand wider. Wir kennen das alle: Wenn wir nervös sind, atmen wir schneller, sind wir entspannt, fließt der Atem ruhig. Wir halten vor Angst die Luft an, seufzen vor Erleichterung oder stöhnen vor Anstrengung. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass schüchterne Menschen flacher atmen, während selbstbewusste Menschen tiefere Atemzüge machen.

Vermutlich kennen Sie das aus eigener Erfahrung: Statt bei einer ungerechten Bemerkung des Chefs vor Wut zu explodieren, atmet man erst einmal tief durch, gewinnt die Oberhand über die eigene Empörung und reagiert beherrscht, um seinen Job nicht zu riskieren. Gerade in dieser Situation zeigt sich deutlich, wie eng Atem und Gefühle miteinander verbunden sind und wie sie sich durch ihn beeinflussen lassen. Auch die Medizin hat das inzwischen begriffen und setzt Atemübungen ein, um psychische Leiden wie Angstzustände und Depressionen positiv zu beeinflussen.

Die größere Dimension des Atems

Der Atem hat allerdings eine noch viel größere Dimension. Fast alle spirituellen Traditionen benutzen ihn, um tiefe Meditationszustände zu erreichen. Die Weisen wissen seit je um die enge Verbindung von Geist und Seele und setzen ihn damals wie heute zur Weiterentwicklung des Menschen ein. Dieses Wissen steht uns ebenfalls zur Verfügung, und wir können es für uns nutzbar machen.

Und noch etwas: Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass die Luft, die wir einatmen, jemand anders bereits ein- und ausgeatmet hat? Auch die Luft, die wir ausatmen, atmet jemand anders ein und wieder aus. Den für uns lebensnotwendigen Sauerstoff haben die Pflanzen und Bäume produziert. So sind wir durch den Atem untrennbar mit anderen Menschen und der Natur verbunden. Andere Kulturen haben dies schon immer gewusst. Es zeigt anschaulich, dass Atmen viel mehr ist als nur ein Gasaustausch, also das Aufnehmen von Sauerstoff und Abgeben von Kohlendioxid, nämlich ein lebendiges miteinander Verbundensein mit der ganzen Schöpfung.

Unser gehetztes Leben

In der heutigen Welt leiden wir alle mehr oder weniger unter den hohen Anforderungen des modernen Lebens, der ununterbrochenen Überflutung mit allen möglichen Reizen und ständiger Zeitnot. Uns fehlt buchstäblich die Luft zum Atmen. Wir hetzen durch den Alltag, fühlen uns gestresst, überfordert, nicht mehr mit uns verbunden. Nachts finden wir keinen erholsamen Schlaf, und am nächsten Tag beginnt der Teufelskreis von neuem. Durch die Überbeanspruchung unserer Nerven verlieren wir beim geringsten Anlass die Fassung und streiten mit unseren Kindern, Partnern oder Arbeitskollegen. Womöglich leiden wir sogar unter Panikattacken, Asthmaanfällen oder Migräne.

Bei alledem wissen wir nicht, dass wir einen Freund, Helfer und Heiler ganz nah bei uns haben: unseren Atem.

Der Atem als Kraftquelle

Dieses Buch möchte Ihnen die ungeheure Kraft des Atems vermitteln und Ihnen zeigen, wie er Ihren Alltag erleichtern, Ihre Gesundheit erhalten und stärken, Ihre seelische Verfassung in Harmonie bringen und Sie zu Ihrem inneren Zuhause führen kann. Dazu brauchen Sie keine schwierigen Techniken zu erlernen, lange Übungen zu machen oder viel Zeit zu investieren. Sie brauchen nur ein wenig Achtsamkeit und etwas Neugier. Ich verspreche Ihnen ein faszinierendes Abenteuer - und damit einhergehend ein entspannteres, erfüllteres und selbstbestimmteres Leben.

Was ist Atmung? Für alle, die es genau wissen wollen

Umgangssprachlich versteht man unter Atmung das Ein- und Ausströmen von Luft in die Lunge und die damit verbundene mehr oder minder sichtbare Bewegung der Brust und des Bauches.

Physiologisch steht der Begriff Atmung dagegen für deutlich mehr. Etwa bezeichnet er den gesamten Prozess vom Einströmen der Luft über die Energiegewinnung in den Zellen mit Hilfe des von den roten Blutkörperchen angelieferten Sauerstoffs bis hin zum Ausatmen und zu dem dabei entstandenen Kohlendioxid.

Noch einmal im Detail: Die Lunge muss passiv bewegt werden, da sie anders als das Herz keine eigene Muskulatur besitzt. Dies geschieht durch den Brustkorb oder vielmehr die dort ansetzenden Muskeln und das Zwerchfell – jenen großen Muskel, der den Brustraum vom Bauchraum trennt. Die Lunge folgt den Bewegungen des Brustkorbs, mit dem sie durch das Lungen- und das Brustfell verbunden ist. Die Einatmung erfolgt aktiv. Wenn wir den Brustkorb heben und dabei das Zwerchfell kontrahieren, weitet sich das elastische Lungengewebe. Der dadurch entstehende Unterdruck in der Lunge führt dazu, dass Luft über die oberen Atemwege nachströmt. Am Ende der Einatmung entspannt sich die beteiligte Muskulatur, wodurch sich das Lungengewebe wieder zusammenzieht und die Luft entweicht.

Im Normalfall ist die Ausatmung also ein passiver Vorgang. Die Luft strömt über die Nase ein und gelangt über die Nasenhöhlen in den Mund- und Rachenraum. Dabei wird sie durch die Schleimhäute auf Körpertemperatur erwärmt, angefeuchtet und von Verunreinigungen befreit. Als Nächstes erreicht sie die Luftröhre, die sich als Bronchial-

baum in ein System von immer kleiner werdenden Ästen innerhalb der Lunge verzweigt. Diese münden am Ende in zirka 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen), in denen der eigentliche Gasaustausch stattfindet. Deren Größe beträgt ausgeatmet zirka 50 und eingeatmet zirka 250 tausendstel Millimeter, was sich zu einer Gesamtfläche von 80 bis 120 Quadratmetern addiert. Das macht circa 1,7 Quadratmeter Hautoberfläche, was die (vermutlich durch einen *James Bond*-Film) in die Welt gesetzte Behauptung ad absurdum führt, ein Mensch müsse ersticken, wenn die zu einem gewissen Teil auch über die Haut stattfindende Atmung zum Beispiel durch Goldstaub unterbunden würde.

Die Lungenbläschen sind eng von feinsten Blutgefäßen umschlossen. Blut und Außenluft sind dort nur noch durch eine ein zehntausendstel Millimeter dicke Membran getrennt, sodass der Sauerstoff ins Blut und das Kohlendioxid zurück in den Lungenbläscheninnenraum diffundieren. Bis hier wird von der äußeren Atmung gesprochen. Danach beginnt die sogenannte innere Atmung.

Der Sauerstoff und die Bestandteile der Nahrung werden von den roten Blutkörperchen aufgenommen und mit dem Blutstrom zu den Zellen transportiert, wo mittels Oxidation die benötigte Energie gewonnen wird. Das dabei anfallende Kohlendioxid wird von den Blutkörperchen, die dadurch einen bläulichen Farbton annehmen, absorbiert und mit dem venösen Rückstrom zurück zur Lunge gebracht.

Die Menge der bei der Ein- und Ausatmung in die Lunge hinein- und wieder heraustransportierten Luft wird als Atemvolumen bezeichnet. In Ruhe atmen wir mit jedem Atemzug lediglich einen halben Liter Luft ein und wieder aus. Bei körperlicher Anstrengung vergrößert sich die Ausatmung um zirka 1,5 Liter und die Einatmung um 2,5 Liter. Zusammen mit dem einen Liter, der immer in der Lunge verbleibt, ergibt sich so eine durchschnittliche Lungenkapazität von fünf bis sechs Litern. Bei zirka zwölf Atemzügen

pro Minute in Ruhe benötigt der Körper demnach sechs Liter Luft. Unter Ausschöpfung der verfügbaren Lungenkapazität sind aber auch 100 Liter bei 50 Atemzügen pro Minute möglich. Daran sieht man, sofern keine anderweitigen Hindernisse vorliegen, dass sich die Atmung in einem vielfach höheren Maß an die körperlichen Anforderungen anpassen kann als das Herz-Kreislauf-System, das lediglich über den Faktor fünf verfügt.

Atemlosigkeit ist also im Normalfall kein Problem der äußeren Atmung, sondern ein Zeichen dafür, dass das Blut den Sauerstoff nicht schnell genug zu den Zellen bringen kann. Bei sehr flacher Atmung, die oft mit einer hohen Atemfrequenz verbunden ist, kann es geschehen, dass die Luft nur in den oberen Atemwegen hin und her bewegt wird, ohne dass es dabei zu einem echten Austausch kommt. Ein zu langer Schnorchel hätte einen ähnlichen Effekt.

Im Normalfall hat die Luft, die wir einatmen, einen Sauerstoffgehalt von 21 Prozent und jene, die wir ausatmen, einen Gehalt von 16 bis 17 Prozent. Bei der Atmung werden also lediglich vier Prozent Sauerstoff entnommen. Allerdings stellen die 17 Prozent bereits die Grenze dar, ab der ein Leistungsabfall feststellbar ist. Ab sieben Prozent wird man bewusstlos, und ab drei Prozent tritt der Tod ein.

Kapitel 1:

Der Atem als Freund

«Der Atem ist immer da, solange wir da sind, solange wir leben. Er ist unser treuester Begleiter durchs Leben. Ob er allerdings auch immer unser treuester Freund ist, das hängt von unserem Verhältnis zu diesem unserem Atem ab.»

Herta Richter

Den Atem kennenlernen

Die meisten von uns haben den Kontakt zu ihrem Atem verloren. Im Alltag ist uns kaum bewusst, dass wir atmen. Schließlich passiert es automatisch. Erst wenn wir eine Treppe hinaufgehen oder rennen, um den Bus zu erreichen, hören wir uns hecheln.

Vielleicht haben Sie auch schon mal Sätze wie diese gehört: «Was soll ich mich um den Atem kümmern? Der geht ja von alleine. Ich kümmere mich doch auch nicht um meinen Herzschlag oder darum, wie die Leber oder der Darm arbeitet. Die Organe wissen am besten, was sie tun sollen. Da mische ich mich nicht ein.»

Das klingt plausibel. Aber im Unterschied zu allen anderen Funktionen des vegetativen Nervensystems können wir unseren Atem bewusst steuern, und das hat immense Auswirkungen auf unser ganzes Leben, wie Sie im Laufe des Buches erfahren werden. Deswegen lohnt es sich sehr, sich mit dem Atem zu befassen und ihn als Freund zu betrachten. Wie ein guter Freund für uns da ist und uns beisteht, wenn wir Hilfe brauchen, so ist auch der Atem in allen Lebenssituationen als Unterstützer für uns da. Doch genauso wie wir einen Menschen langsam kennenlernen müssen und ihn nicht sofort mit unseren Vorstellungen und Forderungen überfallen dürfen – weil wir ihn dann nicht wirklich kennenlernen –, so müssen wir uns auch dem Atem vorsichtig nähern und seine verschiedenen Seiten und Fähigkeiten nach und nach entdecken.

Deshalb möchte ich Sie nun einladen, ein paar sehr leichte Übungen zu machen.

Einfach atmen

Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Übung nicht gestört werden, und stellen Sie Telefon und Handy aus. Tragen Sie keine beengende Kleidung und öffnen Sie Gürtel und / oder oberen Hosenknopf. Ziehen Sie die Schuhe aus, damit Sie wirklich mit dem Boden in Kontakt kommen. Suchen Sie sich einen Stuhl mit einer ebenen Sitzfläche und ohne Lehnen. Setzen Sie sich auf das vordere Drittel. Das macht es Ihnen leichter, aufrecht und entspannt zu sitzen. Stellen Sie die Füße fest auf den Boden und legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Schließen Sie nun die Augen und versuchen Sie, nach innen zu schauen. Auch die Ohren richten sich nach innen, damit Sie nicht von Außengeräuschen abgelenkt werden. Lassen Sie die Kiefergelenke, die meistens verspannt sind, sanft los, und auch die Stirn entspannt sich. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie die Luft durch die Nase einströmt, wie weit sie in Ihren Körper hineingelangt und wie sie ihn wieder verlässt. Lassen Sie den Atem so, wie er ist. Greifen Sie nicht ein und verändern Sie ihn nicht, sondern beobachten Sie ihn nur. Sie wollen Ihren Atem kennenlernen. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Lauschen Sie für ein paar Minuten nur dem Ein- und Ausströmen Ihres Atems, dem Kommen und Gehen, das sich anfühlen kann wie Meereswellen, die sich vom Strand zurückziehen und sich dann wieder auf den Sand ergießen.

Beobachten Sie dabei Folgendes: Sind der Ein- und der Ausatem gleich lang? Geht der Atem schnell oder langsam? Ist er flach oder eher tief? Wird er an irgendeiner Stelle im Körper blockiert?

Einfach feststellen, nichts verändern wollen. Fühlt sich Ihr Atem nach fünf oder sechs Atemzügen anders an? Wenn ja, wie anders?

Es ist erstaunlich, was wir durch bloßes Beobachten verändern können. Wahrscheinlich ist Ihr Atem nach dem fünften Atemzug ruhiger geworden – und Sie womöglich auch. Manchmal wird der Ausatem länger, und der Einatem geschieht von alleine. Eventuell haben sich auch Verspannungen gelöst. Vielleicht hat sich sogar Ihr Körpergefühl verändert, und Sie spüren manche Partien nun deutlicher. Die Atemübung lässt sich übrigens auch wunderbar im Liegen praktizieren.

Legen Sie zwei Decken übereinander, nehmen Sie eine Yogamatte oder legen Sie sich auf einen weichen Teppich, damit der Boden nicht zu hart für Sie ist und Sie sich besser entspannen können. Betten Sie den Kopf auf ein Kissen. Nun schließen Sie die Augen und lassen sie gefühlt nach hinten in den Kopf sinken. Richten Sie die Ohren nach innen, lockern Sie die Kiefergelenke und entspannen Sie die Stirn.

Atmen Sie wieder durch die Nase ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie die Luft durch die Nase einströmt, wie sie in Ihren Körper hineingleitet, ihn weitet und wie sie ihn wieder verlässt. Lassen Sie Ihren Atem so, wie er ist, verändern Sie ihn nicht, beobachten Sie ihn nur. Es geht darum, Ihren eigenen Atemrhythmus wiederzuentdecken und nicht einen fremden Rhythmus zu übernehmen. Lauschen Sie für ein paar Minuten dem Ein- und Ausströmen Ihres Atems. Fließt er leichter als im Sitzen? Stößt er auf andere Verspannungen? Geht er bis in den Bauchraum? Beobachten Sie das Geschehen, ohne zu beurteilen oder etwas verändern zu wollen. Einfach atmen.

Diese simple Atemübung kann tiefgreifende Wirkungen haben, wenn Sie sie mehrfach am Tag praktizieren. Dafür müssen Sie sich nicht einmal zwingend zu Hause Zeit freischaufeln. Natürlich ist eine ruhige Umgebung für die Übung förderlich, weil Sie sich dann besser konzentrieren

können, und am Anfang sollten Sie sie wie erwähnt ungestört in einem ruhigen Raum üben. Doch wenn Sie sie ein paarmal praktiziert haben und mit dem Ablauf vertraut sind, können Sie sie überall unauffällig ausführen, etwa im Bus oder in der U-Bahn. Sie ist sehr beruhigend, wenn Sie im Stau stehen – in dem Fall dürfen Sie natürlich nicht die Augen schließen! Sie können sogar in der Warteschlange an der Supermarktkasse üben, statt sich über die langsame Kundin vor Ihnen zu ärgern.

Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich Ihnen bietet, um bewusst auf Ihren Atem zu achten. Er wird sich für Ihre Aufmerksamkeit revanchieren und Sie ruhiger und gelassener werden lassen.

Ich habe die Übung zuletzt heute Nacht gemacht, weil mir so viele Dinge durch den Kopf gegangen sind. Dabei habe ich wieder einmal gemerkt, wie viel Konzentration nötig ist, um dabeizubleiben und nicht wieder ins Gedankenkarussell einzusteigen. Diese kleine Übung zeigt deutlich, wie schwer es ist, nur zehn Atemzüge zu machen, ohne dass unsere Gedanken uns mit sich fortreißen. Schaffen wir es aber, werden wir merklich ruhiger und schlafen leichter ein.

Warum nicht durch den Mund atmen?

Sehr viele Menschen achten nicht darauf, wie sie atmen, und lassen die Luft, besonders wenn sie gestresst sind, durch den leicht geöffneten Mund ein- und ausströmen. Beim Ausatmen ist das auch in Ordnung, doch einatmen sollte man immer durch die Nase. Warum?

Es ist gesünder, durch die Nase zu atmen als durch den Mund, da die Nasenatmung viele Funktionen erfüllt, die für den gesamten Organismus wichtig sind. Etwa schützt sie den Körper vor Fremdpartikeln und Krankheitserregern, weil das Innere der Nase – also Nasengänge und Nasenmuscheln – mit einer ganz besonderen Schleimhaut ausgekleidet ist. Die Schleimhaut als Teil der Immunabwehr ist mit vielen mikroskopisch kleinen, beweglichen Härchen ausgestattet. Diese Flimmerhärchen filtern aus dem eingeatmeten Luftstrom beispielsweise Staub- und Schmutzteilchen, aber auch Keime und Krankheitserreger und hindern sie so am Eindringen in den Körper. Ist doch einmal etwas in die Nase gelangt, kommt der Schleimfilm zum Einsatz. Er nimmt kleinere Verunreinigungen und Partikel auf und transportiert sie in Richtung Nasenausgang. Zusätzlich werden besondere Eiweiße und Enzyme in der Schleimhaut produziert. Sie unterstützen die Schutzfunktion und dienen als Abwehrkräfte.

Die Nasenschleimhaut hat jedoch noch eine andere wichtige Funktion. Sie bringt die Atemluft beinahe auf Körpertemperatur und feuchtet sie gleichzeitig an. Sogar bei Außentemperaturen von minus zehn Grad Celsius erwärmt sich die Luft auf dem Weg bis zur Lunge auf über 30 Grad. Bei Kälte strömt nämlich vermehrt Blut in die Schwellkörper der Nase, sodass die Nasenschleimhaut anschwillt. Strömt die kalte Außenluft an diesem Schleimhautpolster vorbei, wird sie aufgewärmt. Umgekehrt wird extrem heiße

und trockene Luft beim Einatmen durch die Nase abgekühlt und mit Feuchtigkeit angereichert.

Doch das ist noch nicht alles. Die Nasenatmung führt zu einer um zehn bis 15 Prozent höheren Sauerstoffanreicherung des Blutes. So werden die Zellen und die Organe besser mit dem lebenswichtigen Stoff versorgt und können ihre Aufgaben effektiver erfüllen.

In der Nase gibt es drei Nasenmuscheln. In der oberen befinden sich die Riechnerven, die durch die Siebbeinhöhle, die so heißt, weil sie wie ein Sieb gelöchert ist, direkt ins Gehirn führen.

Mundatmung hat nicht nur eine verminderte Riechfähigkeit, sondern auch eine geringere Immunabwehr und die Austrocknung der Nasenschleimhaut zur Folge. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass der Intelligenzquotient von Kindern zunimmt, nachdem eine durch Polypen oder eine Nasenscheidewandverkrümmung verursachte erschwerte oder gar unmögliche Nasenatmung operativ korrigiert wurde.

Sollte Sie das alles immer noch nicht von den Vorteilen der Nasenatmung überzeugt haben, liefere ich Ihnen hier noch ein weiteres unschlagbares Argument. Das Gesicht eines Menschen, der durch die Nase atmet, ist viel lebendiger als das von jemandem, der durch den Mund atmet. Das gilt natürlich für Frauen und Männer.

Hände öffnen, Hände schließen

Diese Übung verbindet eine Bewegung mit dem Atem. Sorgen Sie dafür, dass Sie für die Dauer der Übung ungestört bleiben (Ihr Handy haben Sie sicher bereits auf «stumm» geschaltet). Setzen Sie sich gerade, aber entspannt auf einen Stuhl, die Füße fest auf dem Boden. Schließen Sie nun die Hände zu sanften Fäusten und legen Sie sie entspannt auf die Oberschenkel. Wenn Sie einatmen, öffnen Sie die Hände langsam, wenn Sie ausatmen, schließen Sie die Hände langsam wieder. Tun Sie dies für ein paar Minuten und beobachten Sie dabei Ihren Atem.

Spüren Sie, wie der Brustraum sich weitet und sich mit jedem Atemzug mehr aus seiner Enge befreit? Oft ist unser Herz schwer, belastet von Sorgen und Nöten. Dies spüren wir an der Enge unseres Brustkorbs. Beobachten Sie, wie Ihr Atem allmählich tiefer geht und der Bauch sich nach vorne wölbt.

Wenn Sie wollen, können Sie Ihren Atem auch hörbar aushauchen und damit den Ausatem verstärken, mit ihm alles loslassen, was das Herz beschwert, und wiederentdecken, wie es sich anfühlt, wenn Sie durchatmen können. Vielleicht löst sich als besonderes Geschenk sogar ein tiefer Seufzer am Schluss.

Duft und Hauch

Eine weitere Möglichkeit, um einen entspannten und tiefen Atemrhythmus zu erreichen, ist diese Übung:

Halten Sie eine Hand (ob die rechte oder die linke, spielt keine Rolle) vor den Mund und atmen Sie tief durch die Nase ein. Stellen Sie sich dabei einen Duft vor, den Sie mögen. Öffnen Sie sich für diesen Duft und lassen Sie ihn ganz in sich hineinströmen. Beim Ausatmen hauchen Sie langsam und sanft in die Handinnenfläche und lassen dabei Ihre Hand mit dem Hauch in die Weite gleiten. So weit, wie Ihr Atem sie trägt. Beim Einatmen führen Sie die Hand zurück zum Mund, atmen tief durch die Nase ein und hauchen erneut sanft hinein. Spüren Sie, wie der Hauch sie vielleicht noch ein Stück weiter davonträgt.

Wiederholen Sie die Übung einige Male und beobachten Sie, wie Sie immer tiefer und ruhiger atmen. Es schadet nicht, wenn Sie die Übung auch mit der anderen Hand machen. Hinterher werden Sie ruhiger und entspannter sein.

[...]