

# Atem

Lebensspender, Heilkraft  
und Schlüssel zu uns selbst.

Meist unbeachtet läuft der Atem heute wie so vieles im Alltag nebenher. Oder richtiger: Er rennt, um mit unserem Tempo Schritt halten zu können. Zeit, unserem Atem wieder mehr Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken. Wer atmet, lebt. Dabei bestimmt der Atem viel mehr, nämlich auch, wie wir leben.

Von Nina Hortig.





Sabine Huiss  
Atemtherapeutin  
[www.atempuls.de](http://www.atempuls.de)

Der Atem ist so alt wie die Menschheit. Er begleitet uns durchs ganze Leben – vom ersten bis zum letzten Atemzug. Vielleicht nehmen wir ihn deshalb als Selbstverständlichkeit an. Nur selten machen wir uns die Anwesenheit dieses stillen Begleiters bewusst. Auf der Suche nach Antworten über diese wichtigste und doch so unscheinbare Körperfunktion führt mich mein Weg in ein kleines, liches Behandlungszimmer. Hier praktiziert Sabine Huiss als Atemtherapeutin. Was sofort auffällt, ist die gelöste, heitere und unaufgeregte Art der zierlichen Frau. Trotz vollem Terminkalender scheint Stress hier keinen Platz zu finden.

### Minimale Techniken, maximale Wirkung

Zu ihr kommen Menschen jeden Alters, die merken, dass etwas mit ihrem Atem nicht stimmt. „Eine Frau rief mich an und sagte, sie habe Probleme mit dem Schnaufen. Die Menschen können nicht richtig durchatmen oder atmen zu flach“, sagt Sabine Huiss. Häufig liegen ganz konkrete Krankheitsbilder wie Asthma, Bronchitis oder ein Lungenemphysem vor. Auch Depressionen, Burnout, Stress und Verspannungen können zu Atemproblemen führen.

„Erst einmal geht es darum, hinzuspüren wo mein Atem ist und wie er fließt“, sagt sie. Für Schulmediziner klingt das vermutlich ziemlich unkonkret. Gerne wird die Atemarbeit in die esoterische Ecke geschoben, meint Sabine Huiss. Etwas, gegen das sie und der Berufsverband ATEM e.V. sich entschieden wehren. Auch in ihren Gruppenstunden erntet die Therapeutin häufig fragende Blicke, wenn sie den Teilnehmern erklärt, dass es möglich ist, in den Rücken zu atmen. „Die Lunge ist das einzige Organ,

das ich mit meinem Willen beeinflussen kann. Also kann ich meinen Atem auch ganz gezielt durch den Körper lenken.“

Etwa in den Bauch hinunter. „Wir atmen fast nur noch im oberen Brustbereich, wo der Atem nur eingeschränkt fließen kann. Für tiefe Bauchatmung haben wir doch gar keine Zeit mehr. Wir hecheln getrieben durch den hektischen Alltag. Dabei nehmen wir immer weniger wahr – unseren Atem nicht und auch uns selbst und unsere Bedürfnisse nicht“, bekräftigt Sabine Huiss.

## Die Leichtigkeit des Seins spüren.

Durch Berührungen, minimale Bewegungen und ganz kleine Dehnungen „lockt“ sie den Atem ihrer Patienten und bringt ihn wieder in einen freien Fluss. Auch ich schein kritisch zu blicken. Ob ich eine Kostprobe möchte?

### Mehr als nur Sauerstoff für den Organismus

Ich liege ausgestreckt auf der Behandlungsliege. Die einzigen Anweisungen: Die Körperhaltung soll bequem und entspannt sein, und ich soll normal atmen. Sabine Huiss umfasst mein rechtes Knie, hebt es ganz leicht nur wenige Zentimeter an und legt es vorsichtig wieder ab. Sofort synchronisiert sich mein Ein- und Ausatmen mit den sanften Auf- und Abbewegungen meines Knies. „Spüren Sie etwas?“ – Mir fällt auf, wie leicht sich plötzlich mein rechtes Bein anfühlt. Das andere, unberührte scheint dagegen mit bleiernen Gewichten behangen in die Liege zu sinken. „Jetzt

stellen Sie sich vor, Sie haben Depressionen und fühlen sich tagein tagaus mit einer Schwere belegt. Wie muss diese Erfahrung auf so jemanden wirken?“

Die Leichtigkeit des Seins wieder spüren – etwas, das zum Beispiel depressiven Menschen oft abhanden gekommen ist und wo sie der Atem wieder hinführen kann. Aber der Atem kann noch viel mehr. Die Atmung hängt eng mit dem Nervensystem zusammen. Sie kann entstressend wirken, die Hormonausschüttung harmonisieren. Durch Atmung kann dem Schmerz „die Spitze genommen werden“, wie es Hebammen in der Geburtsvorbereitung gerne

beim Einatmen durch die Nase ein tiefer Schaltkreis in unserem limbischen System, das zu großen Teilen für Emotionen zuständig ist, aktiviert wird, der besonders schnell Angstgefühle verarbeiten und Erinnerungen aufbauen lässt.

## Atem ist Lebenskraft

Die größte Heilkunst des Atmens liegt für Sabine Huiss jedoch darin: „Der Atem macht mich auf meine körperliche und mentale Verfassung aufmerksam. Er verbindet Körper, Geist und Seele. Durch ihn finde ich zu mir selbst und zu innerer Ruhe.“ Für die Expertin der Grund des steigenden Interesses am Thema, auch für den größeren Zulauf in ihrer Praxis. „Wir haben uns selbst aus den Augen verloren. Während wir Terminen und Verpflichtungen hinterherhetzen, bleibt unser Atem irgendwo im Brustkorb gefangen. Dort

oben ist tief durchatmen gar nicht möglich. Dabei würde das oft schon genügen, um sich besser zu fühlen.“

## Atmen fürs Glücklichein

Bewusstes Atmen kann in der Gegenwart verankern, gerade wenn der stetige, nicht abreißen wollende Strom an Nachrichten, Anforderungen, Aufgaben und Erwartungen uns überrollt oder gar überfordert, wenn unsere Gedanken von einem Soll zum nächsten Muss wandern. Die reine Konzentration auf das Ein und Aus in seinem eigenen, stetigen Rhythmus bedeutet, seinen Körperzustand zu fühlen und sich selbst achtsamer wahrzunehmen. Hier und jetzt. Studien belegen, wer im Moment lebt, ist glücklicher. Und so kann eine kleine Atmenmeditation vielleicht sogar glücklich machen.

Wir wissen, dass wir ohne zu atmen nicht überleben können. Dennoch lassen wir außer Acht, dass uns der Atem in einem immer schneller pochenden Lebensrhythmus zunehmend ausgeht. Es ist längst Zeit, wieder einmal tief durchzuatmen! Denn der Atemrhythmus bestimmt unseren Lebensrhythmus. Es sollte nicht umgekehrt sein. Wer die Kunst des Atmens richtig beherrscht, hat das beste Rezept, um entspannt, fit und gesund durchs Leben zu gehen.

 Atem

Therapeutenliste des  
Berufsverbands ATEM e.V.  
[www.bvatem.de](http://www.bvatem.de)

# Der Atem ist die Nabelschnur, durch die das Leben fließt.

formulieren. Atmung kann sogar massieren: „Die tiefe Bauchatmung ist eine natürliche Organmassage, etwa für das Zwerchfell, den Herzmuskel und den Verdauungstrakt“, erklärt die Atemtherapeutin.

## Atem ist Heilung

Die Menschen wussten schon sehr früh um die Wirkung des Atems. Seit Jahrtausenden wird ihm in unterschiedlichen Kulturen eine einzigartige Heilkraft zugesprochen. Bereits ägyptische Grabinschriften priesen die Heilkunst mit dem Atem. Das in Indien entstandene Yoga arbeitet gerade bei der Pranayama-Praxis mit Atemübungen. Auch im Qigong als Teil der traditionellen chinesischen Medizin spielen verschiedene Atemtechniken eine entscheidende Rolle. Und auch Buddha äußerte sich zum Thema: „So zerstreut du bist, lerne, auf den Atem zu achten.“

## Atmen gegen Konflikte

Gemeinsam ist all diesen Formen eine bewusste Atemkontrolle. Denn genau dies ist es, was die Kraft des Atems entfaltet und ihn körperlich, seelisch und emotional wirksam macht. Nicht umsonst heißt es, dass einem etwas den Atem verschlägt, jemandem die Luft weg bleibt oder der Atem stockt. Wenn man aber in solch schwierigen Momenten bewusst ein- und ausatmet, fällt es leichter, mit heftigen Emotionen umzugehen. So hilft es in Konfliktsituationen oft schon etwas, einmal tief durchzuatmen, bevor man auf den Konflikt eingeht. Schließlich haben neuere Experimente gezeigt, dass gerade

## Einfache Atemübung für den Alltag

