

Atme. Jetzt.

Bewusstes Atmen für innere Ruhe,
Lebensfreude und Kreativität

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dank

»Ich danke von Herzen allen Mitwirkenden an diesem Buch. Durch eure wertvolle Unterstützung und euer Engagement ist es mir möglich, tieferen Frieden und Heilung meiner Vergangenheit zu erfahren. Das befähigt mich in der Gegenwart ein Stück weit mehr meinen Wesenskern zu leben. Jeder von euch hat einen unverzichtbaren Beitrag geleistet und meine Vision zum Leben erweckt. Eure Beiträge und eure Wertschätzung haben mich ermutigt und tief inspiriert. Danke für alles!«

Bildnachweis

Alle Illustrationen: Aletta Wetterstrand, Berlin

Coverfotografie: Frederico Martins

Retusche: Lalaland Studios

Haare/Makeup: Patrícia Lima



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2023 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Layout: Aletta Wetterstrand, Berlin

Redaktion: Dr. Ulrike Kretschmer, Catrin Meyer, Conní Biesalski

Satz: Nadine Thiel, kreativsatz, Baldham

Projektleitung: Sven Beier

Bildredaktion: Sabine Kestler

Umschlaggestaltung: Aletta Wetterstrand, Berlin, unter Verwendung eines Motivs von Frederico Martins

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

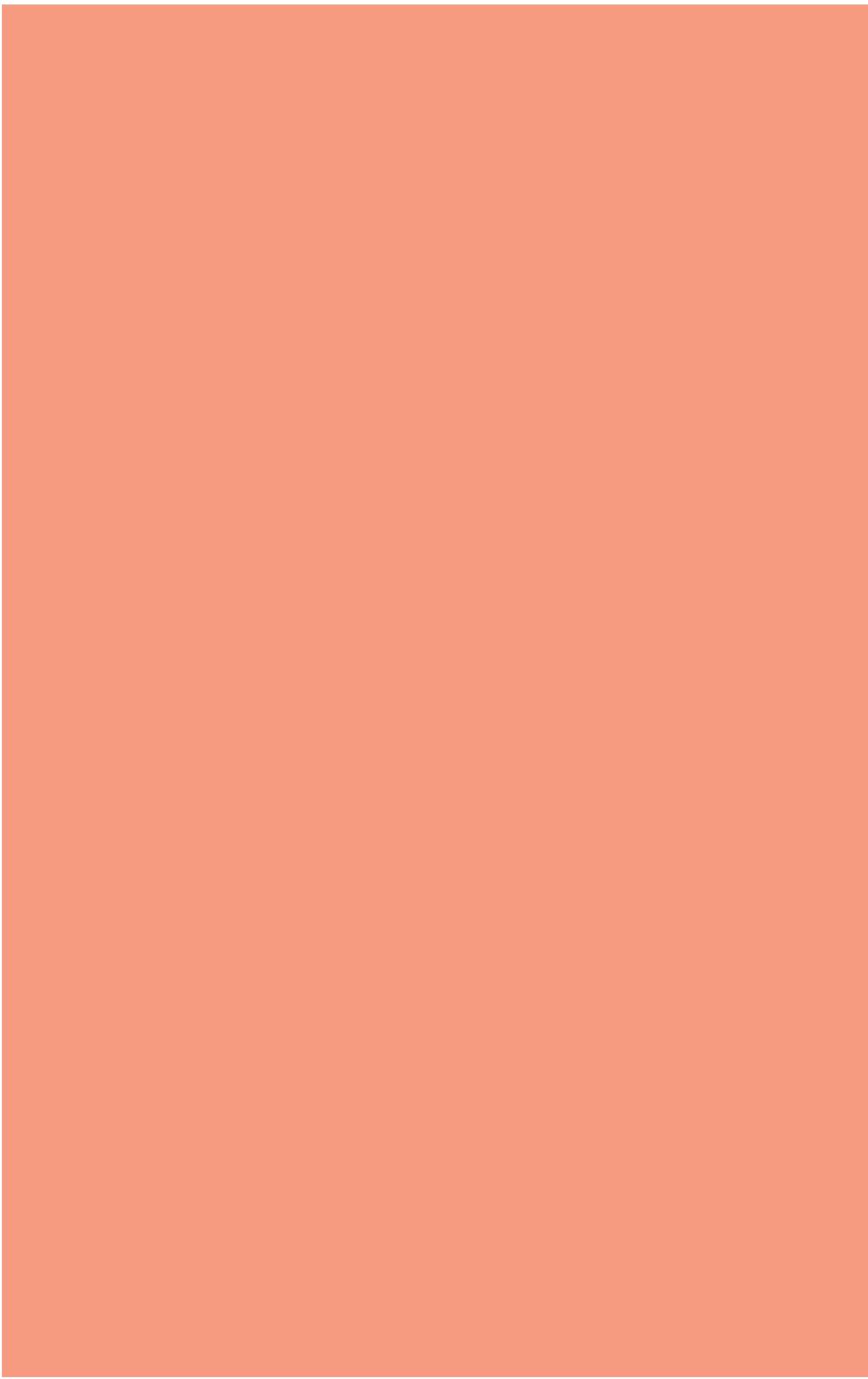
Printed in the EU

ISBN: 978-3-424-15455-9

»Dein Atem weist
dir sanft den Weg,
dein weiser Kompass,
der dich leitet.«

Christine Schmid

Schön, dass du da bist und sich unsere Wege kreuzen.



Für dich!

Inhalt

Der Atem – ein vielseitiges Werkzeug

Ein Atembuch – für dich	12
Welche Bedürfnisse hast du?	22
Was dein Blickwinkel mit dem Atem zu tun hat	26
Kreativität bereichert dein Leben	30
Dankbarkeit und Atem: Ein echtes Dream-Team	33
Wie Sprache wirkt – und wie du sie einsetzen kannst	37
So kannst du dieses Buch nutzen	42

Dein Einstieg in die Welt des Atmens

Was ist Breathwork?	46
Mit dem Atem in Verbindung gehen	52
Nutze den Atem für ein selbstbewusstes Leben	61
Was deine Haltung mit dem Atem zu tun hat	69

Dein Körper und der Atem

Die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff	78
Energie – das Wunder des Lebens	85
Das Nervensystem: Unsere Schaltzentrale	89
Hormonsystem und Atmung	108
Gefühle und Wohlbefinden	116
Traumata – die Wunden der Vergangenheit	133

Atemtechniken und Atemmuster

Was heißt »richtig« atmen?	142
Funktionale versus dysfunktionale Atmung	150
Nasenatmung versus Mundatmung	157
Bauchzwerchfellatmung versus Brustatmung	161

Von der Theorie in die Praxis

Welcher Atemtyp bist du?	172
Teste deine Atemkapazität	183
Regulierende und aktivierende Atemtechniken	188
Transformierende Atemtechniken	192
Atemübungen: Qualität statt Quantität	200
Vom Kopf in den Körper	226

Lebe deinen Atemflow

Integriere die Atempraxis in dein Leben	234
Nutze die Macht der Intention	236
Stell dir deine Routine zusammen	241
Komm in den Flow	245
Du hast ein ganzes Schlüsselbund	250
Eine:n passende:n Atemlehrer:in finden	260
Management Summary	263
Dank & Quellen	266

1

Der Atem – ein vielseitiges Werkzeug



Ein Atembuch – für dich

Hi, schön, dass du da bist. Mein Name ist Christine. Wir kennen uns vielleicht noch nicht persönlich, und doch habe ich dieses Buch für dich geschrieben. Warum? Es ist im Grunde ganz einfach: Ich möchte mein Wissen und meine Begeisterung für das Thema Atem mit dir teilen. Im deutschsprachigen Raum gibt es dazu zwar einiges, doch wirst du nur wenige Menschen finden, die sich ausschließlich damit befassen.

Mit diesem Buch hast du ab sofort deine ganz persönliche Toolbox zum Atem an der Hand, die du jederzeit nutzen kannst. Es schenkt dir:

- Ordnung im Chaos von Begriffen, Methoden und Übungen
- Aufklärung und Erklärungen rund um das Thema Atmen
- Praktische Atemübungen zur Selbstregulierung und Heilung im Alltag
- Die Fähigkeit, deine persönliche Entwicklung bewusst zu gestalten

Ich hätte früher nie geglaubt, dass mir ein Thema so viel Lebensfreude schenken würde. Wie ich zum bewussten Atmen gefunden habe? Es hat mich gefunden, und seitdem praktiziere ich es.

Atmen: Mein Weg zu dir

Es ist Januar 2013, ein Sonntagabend, als ich vom Bahnhof nach Hause komme. Ich schließe die Tür meiner Wohnung im vierten Stock eines Hauses in Hamburg auf und ertappe mich bei dem Gedanken: »Ah, morgen ist um 9 Uhr Morgenkonferenz, und ich muss in der Redaktion sein.« Eigentlich kein ungewöhnlicher Gedanke – käme er nicht ein Jahr nachdem ich meinen Job als Ressortleiterin bei der *Brigitte*, einem Frauenmagazin im Verlag Gruner + Jahr, gekündigt habe.

2012 nahm ich ein Sabbatical, ein Jahr unbezahlten Sonderurlaub. Ich wollte zur Ruhe kommen. Als ich im Mai 2012 in meinen Kalender blickte, stellte ich jedoch fest, dass er ähnlich prall gefüllt war wie zu meinen Redaktionszeiten – nur nicht mit Konferenzen, Teambesprechungen und dergleichen mehr, sondern mit Terminen für meine Ausbildungen, einen Spanischkurs und das Triathlontraining. Hinzu kam, dass ich wie wild Yoga und Meditation praktizierte, malte und schrieb. Meine Tage waren unfassbar voll, die Tagesstruktur beinahe identisch mit der, als ich noch in der Redaktion arbeitete. Nur die Inhalte waren andere. Diese Erkenntnis bedeutete einen echten Wendepunkt für mich und bildete gleichzeitig die Basis für eine tiefgreifende Transformation.

Tatsächlich hatte ich in meinem Leben zu diesem Zeitpunkt schon so viel verstanden, dass ich wusste, was ich ändern wollte. Warum in aller Welt dauerte es nur so lange? Meinem Kopf war klar, dass ich seit Monaten einen anderen Alltag lebte. Allerdings erinnerte sich mein Körper noch sehr gut an die vorige Alltagsstruktur mit 70-Stunden-Woche, unzähligen Terminen, ständiger Erreichbarkeit, einer Wochenendbeziehung und Freizeitgestaltungsstress. Diese Körpererinnerung hatte ich über viele Jahre geprägt. Mir wurde immer klarer: Wenn ich mir einen neuen Lifestyle wünschte, konnte ich ihn nicht einfach in die alte Struktur integrieren. Dafür bedurfte es einer tiefgreifenden und nachhaltigen Transformation.

Heute weiß ich, dass das keine Seltenheit ist: Wir sind in ein Alltagsleben verstrickt und wünschen uns eigentlich mehr Freizeit, Ruhe,

Gelassenheit und Flexibilität. Wir haben Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse. Vielleicht haben wir auch Vision Boards, auf denen wir sie bildlich festhalten – das Leben im Haus am Meer oder mehr Zeit für Familie und Freunde. Wir wollen endlich eine bestimmte Ausbildung oder ein neues Hobby beginnen, wünschen uns mehr Lebensfreude, finanzielle Freiheit und Beweglichkeit für einen gesünderen Lifestyle. Wir möchten nicht mehr durch das Leben hetzen, wir möchten es vereinfachen und zugleich auf nichts verzichten müssen.

Fragst du dich, ob das alles möglich ist? So ging es mir damals. Ich hatte schon über zehn Jahre mit Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung, Gesprächstherapie, Coachings und diversen Weiter- und Fortbildungen hinter mir. Meine Ausbildungen zum Holistic Life Coach und Energy Healer waren fast abgeschlossen. Und doch fühlte es sich an wie eine Ewigkeit, bis wirkliche Veränderung und Transformation in meinem Leben möglich waren. Zu viel blieb in diesen Jahren in meinen Gedanken und auf Mood Boards haften – bis ich verstand, wie wichtig es ist, meine Wünsche und Bedürfnisse auch auf körperlicher Ebene zu spüren und so zu verändern. Es war erst der bewusste Atem, der mein Leben auf dem Weg zu innerem Frieden, Verbundenheit und Freiheit wirklich und nachhaltig verändert hat.

Eine Wendung um 180 Grad

Diese radikale Veränderung fand statt, als ich 2013 mit meiner Atemausbildung begann. Auf der Matte meiner Atempraxis lernte ich ein wundervolles Werkzeug, das mich schon viele Jahre im Yoga begleitet hatte, ganz neu kennen. Nun waren die Atemübungen der Schlüssel zu kraftvollen Veränderungen in meinem Leben. Vieles kam in den Fluss, ging einfach und zeitnah. Ich durfte erfahren, was es heißt, mein Leben in Leichtigkeit zu gestalten. Das bedeutet nicht, dass ich vor bestimmten Entwicklungsschritten keine Angst mehr hatte. Aber ich hatte jetzt ein Werkzeug, das ich jederzeit nutzen konnte, das mir half, mit allen Gefühlen umzugehen und tief aufs Leben zu vertrauen. Mein Atem, den ich rund um die Uhr bei mir habe, unterstützt mich dabei, Schöpferin meines Lebens zu sein.

Ich erkannte, dass der Atem uns dabei helfen kann, unsere Strukturen und Verhaltensmuster zu ändern. Mit ihm können wir ein Bewusstsein schaffen, das uns ermöglicht zu entscheiden, wie wir unser Leben gestalten wollen. Leider sind wir Menschen häufig nur bereit, uns zu verändern, wenn wir persönlich oder im nahen Umfeld Krankheit, Schmerz oder Verlust erfahren. In solchen Phasen öffnen wir uns oft für neue Wege. Ich habe 2012 für mich entschieden, dass ich diese heftigen Zeichen vom Leben nicht mehr länger will. Ich bin bereit, in meine Selbstverantwortung zu gehen und das Leben mitzugestalten. Und das Tag für Tag aufs Neue.

Vielleicht bist du auch gerade an diesem Punkt. Eventuell hast du in der Vergangenheit schon viel ausprobiert und Selbsterfahrungen gesammelt. Oder du weißt schon, dass dein bewusster Atem dein Leben bereichert.

Die Antworten liegen in dir

Bei Schmerzen und anderen Problemen neigen wir oft dazu, Hilfe im Außen zu suchen. Auch ich habe mich früher auf die Liege meiner Physiotherapeutin gelegt und sie gebeten, mich von den Schmerzen zu befreien – bis ich irgendwann verstand, dass ich mir den Schmerz selbst mache. Ich erkannte, dass wir für unsere Entscheidungen selbst verantwortlich sind. Mein Atem ist dabei mein Guru, mein Navigationssystem und meine Kraft, um mit mir in Verbindung zu gehen.

Ich versteh mich als Aktivistin des Atems. Die Basis meiner Arbeit bilden meine Ausbildungen ebenso wie meine eigenen Erfahrungen. Ich sage immer, ich bin meine beste Klientin, weil ich durch so viele Ups and Downs im Leben gegangen bin, so viele Hindernisse und Blockaden aus der Vergangenheit kenne. Das ermöglicht mir, Menschen abzuholen und zugleich mein Wissen auf verständliche Weise weiterzugeben. Es war nie mein Plan, Menschen das Thema Atmen zu vermitteln. Es ist ein inneres Calling, geleitet von meiner Schöpferkraft und meiner Intuition.

Heute gebe ich Menschen den Raum, sich selbst zu entwickeln, ihre Antworten zu finden und zu erfahren, dass alle Weisheit in ihnen liegt. Bei meiner Arbeit geht es also um Verkörperung, Selbstverantwortung und Selbstermächtigung – ich unterstütze meine Klient:innen dabei, in ihre eigene Kraft und Energie zu kommen. Wir beginnen unser Leben mit dem ersten Atemzug und verlassen unseren Körper mit dem letzten. Alles, was wir dazwischen erfahren, liegt in unserer Verantwortung.

Das Mantra: »Lokah Samastah Sukhino Bhavantu« aus dem Sanskrit und seine Interpretation aus dem Jivamukti Yoga bringen meine Intention und meine Werte auf den Punkt. Übersetzt heißt es: »Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle meine Worte, Taten und Gedanken in irgendeiner Form zu diesem Glück und zu dieser Freiheit beitragen.« Das Mantra wird dir übrigens ein paar Seiten weiter noch einmal begegnen. Denn: Ich habe in jedem Kapitel ein Zitat eingefügt, das mir viel bedeutet, und lade dich ein, dort beim Lesen kurz innezuhalten und durchzuatmen.

Wo stehst du gerade?

Bist du oft gestresst, fühlst du dich gefangen in deinem Alltag und tust dich schwer, zur Ruhe zu kommen? Hast du manchmal das Gefühl, dass das Leben an dir vorbeizieht und du ihm nur dabei zusiehst, ohne es wirklich zu leben? Im größten Stress, in tiefgreifenden Phasen der Veränderung, in allen Situationen, in denen das Gefühl von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein oder Verlorenheit aufkommt, ist dein Atem dein ständiger Begleiter! 24 Stunden am Tag und sieben Tage die Woche.

Wenn du dich wieder frei und lebendig fühlen und das Leben deiner Träume kreieren möchtest, hast du vermutlich bereits einiges an Persönlichkeitsentwicklung, Büchern und Seminaren hinter dir. Aber fehlt dir noch etwas? Vielleicht brauchst du einen Ruhepol, um neue Kraft zu schöpfen, Klarheit zu gewinnen und dann mit Leichtigkeit das zu erschaffen, das du dir wünschst.

Dein Atem ist dein direkter Zugang zum Unterbewusstsein. Von dort aus werden Wiederholungsschleifen im Leben gesteuert. Du kannst deinen Stress nicht mit dem gleichen Handeln und den gleichen Gedankengängen ändern, mit denen er entstanden ist. Sobald du vom Kopf in den Körper kommst, wirst du in Leichtigkeit, frei von Hektik und Stress, dein Leben verändern. Wir können dort alte Glaubenssätze, Blockaden, Emotionen und vieles mehr lösen. Deine regelmäßige Atempraxis hilft dir innerhalb eines kurzen Zeitraums schon, dein Leben so zu verändern, dass du deine Bedürfnisse besser wahrnehmen kannst.

Die vielen Vorteile einer regelmäßigen Atempraxis

Wenn du dich regelmäßig mit deinem Atem verbindest, wird sich dein Leben in vielerlei Hinsicht zum Positiven wenden:

- Du findest Antworten auf deine Lebensfragen.
 - Du lebst selbstverantwortlich das Leben deiner Träume.
 - Du kannst deine Visionen, Potenziale und Träume lebendig im Alltag gestalten.
 - Blockierende Emotionen und Anspannungen im Körper werden harmonisiert.
 - Du kommst vom Kopf in den Körper.
 - Durch den Atem erfährst du mehr Selbstliebe und Selbstakzeptanz.
 - Deine Gefühle lassen sich besser regulieren.
 - Du kannst besser mit Stress und Ängsten umgehen.
 - Innere Ruhe kann leichter in dein Leben integriert werden.
 - Schlaf und Gesundheit verbessern sich.
 - Du gelangst zu mehr Energie, Fitness und Fokus.
 - Es wird dir gelingen, mehr Lebensfreude, Kreativität und Authentizität zu leben.
-

Dein Atem kann die Welt verändern

Früher wollte ich die Welt retten und mehr Frieden schaffen. 2012 erkannte ich, dass es zunächst um meinen eigenen inneren Frieden und meine Ruhe geht. Nachdem ich mich intensiv über viele Jahre mit gravierenden persönlichen Themen auseinandergesetzt hatte, konnte ich meinen Blick wieder nach außen richten. Heute weiß ich, dass du und auch die Welt nicht gerettet werden müssen.

Allerdings haben wir alle die Möglichkeit und Fähigkeit, eine friedvolle Welt zu schaffen. Alle Lebewesen – ganz egal, wo auf der Welt sie sich befinden – sind mit dem Atem verbunden, unabhängig von Ort, Sprache, Herkunft, Geschlecht und dergleichen mehr. Ist das nicht wundervoll? Alles beginnt in dir. Der Atem, dieser kraftvolle Schlüssel in dir, ermöglicht es dir, in Verbindung zu gehen – mit dir selbst, deiner Einzigartigkeit und deiner Leidenschaft. Außerdem kannst du auch in Verbindung mit anderen Menschen und dem großen Ganzen treten. Wir als Menschen sind Teil der Erde, ihrer Zyklen und Rhythmen. Das Bewusstsein und der Atem schenken uns die Selbstermächtigung und Selbstverantwortung für das Leben. So kannst auch du dein Leben nach deinen Bedürfnissen und Wünschen gestalten und hast die Fähigkeit, deinen einzigartigen Beitrag in der Welt mit uns zu teilen.

Vielelleicht hört es sich für dich merkwürdig an, dass ich überzeugt bin, dass Atmen die Welt verändert. Ich weiß, was die regelmäßige Praxis bei mir und unzähligen meiner Klient:innen verändert hat. Und was im Kleinen geht, geht auch im Großen. Innerhalb kürzester Zeit durfte ich diese Veränderung erfahren, die mir jahrelanges Coaching und Therapie nicht geben konnten. Ich weiß, es ist eine große und reale Chance. Du hast keine Zeit zu verlieren. Das Leben und die Erde sind so kostbar, dass es schade wäre, auch nur einen Tag hier mit etwas zu verschwenden, das du eigentlich gar nicht mehr willst.

Wenn du fühlst, wenn du Körpererinnerungen erkennst und dann bereit bist, dein Leben zu verändern, kommen dein Strahlen, deine Energie und deine Kraft von innen heraus. Du gehst deinen authentischen Weg und folgst deiner Wahrheit – und damit bist du Teil vom

großen Ganzen. Wir werden immer mehr Menschen, die in ihre Kraft kommen, indem sie ihren authentischen Weg gehen und ehrlich mit sich selbst sind.

Ich begleite dich auf deinem Weg

Ich habe viele Erfahrungen damit gemacht, wie Atmen das Leben positiv beeinflussen kann. Dieses Wissen möchte ich mit dir teilen. Ich weiß, dass du Sehnsucht danach verspürst, eine tiefere Verbindung mit deinem Körper aufzubauen und dich noch besser kennenzulernen – einfach zu spüren, was deine Bedürfnisse sind. Woher ich das weiß? Bei den allermeisten Menschen, die mir begegnen und mehr über das Atmen erfahren möchten, ist das so. Und ich vermute stark, dass wir als Trainer:innen und Lehrer:innen die Menschen anziehen, die auch etwas mit uns selbst zu tun haben.

Ich sehe dich und bin nicht hier, um dich zu verändern. Ich bin hier, weil du danach gefragt hast. Ich sehe dich in allem, wie du bist. Du hast einen weiteren Schritt zu dir und zu einem selbstbestimmten und selbstwirksamen Leben gemacht, indem du dir und auch mir vertraust, indem wir uns hier begegnen und verbinden können. Und genau darum geht es in diesem Buch: Du entscheidest. Liest du jetzt weiter oder legst das Buch kurz beiseite und verbindest dich mit deiner Atmung? Wenn du es nicht jetzt machst, findest du auf vielen Seiten immer wieder die Gelegenheit dazu. Nutze dieses Buch gern als Wegbegleiter. Nimm es immer wieder zur Hand, wenn du vielleicht in einer Lebenssituation feststeckst oder Fragen hast. Ich lese Bücher auf ganz unterschiedliche Weise, etwa indem ich sie eine Zeit lang neben mein Bett lege und ab und zu aufschlage. Genau diese Zeilen sind dann richtig für mich.

Außerdem beginne ich oft Bücher zu lesen, indem ich ganz nach hinten blättere – deshalb habe ich für diejenigen, die das auch so handhaben, auf der letzten Seite eine Nachricht hinterlassen. Ich bin mir sicher, wir werden eine gute Zeit haben und uns vielleicht mal online oder offline persönlich begegnen.