

Johanna Lehmann

Breathwork

Die Magie deiner Atmung. Mit einfachen
Übungen zu mehr Gesundheit und Energie



FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Illustrationen: Sabine Hanel, Gestaltungssaal, Rohrdorf

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60124-8

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83235-2

Hinweis

Die diesem Buch zugrunde liegenden Forschungsergebnisse und die Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen- oder Sachschäden ausgeschlossen. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Informationen ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Sicherheitshinweise: Diese Atemübungen sind nur ein Leitfaden. Du solltest immer auf deinen Körper hören und dich nicht überanstrengen. Wenn du dich unwohl fühlst, beende die Übung. Praktiziere Atemübungen nie vor oder während des Tauchens, Autofahrens, Schwimmens, Badens oder in anderen Situationen, in denen ein Bewusstseinsverlust zu Körperverletzungen führen kann. Jegliche Übungen mit längerem Halten des Atems sollten weder in der Schwangerschaft noch bei Herz-Kreislaufproblemen, Epilepsie, unkontrollierten Blutdruckwerten oder anderen ernsthaften gesundheitlichen Problemen durchgeführt werden. Bei Unsicherheit sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Die in diesem Buch gegebenen Informationen sollten nicht als Ersatz für den Rat eines qualifizierten medizinischen Fachpersonals betrachtet werden, welches immer vor Beginn eines neuen Gesundheitsprogramms konsultiert werden sollte. Weitere Sicherheitshinweise und Kontraindikationen sind bei den einzelnen Übungen zu finden.

Hinweis: Die Namen der Personen in den Fallbeispielen in diesem Buch wurden geändert, um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen. Alle Fallbeispiele basieren auf realen Erfahrungen meiner Klientinnen und Klienten.

*Dieses Buch ist unserer magischen Mutter Erde gewidmet,
die uns ab dem ersten Atemzug mit Sauerstoff versorgt.*

Inhalt

Hinweis	5
Warum ich dieses Buch schreibe	13
Breathwork – eine alte Kunst	23
Teil 1: Grundlagen deiner Atmung	27
Superorgan Nase	28
Die Kraft der langsamen Atmung	37
Zeige Bauch	43
Die Lunge – ein Wunderwerk der Natur	51
Das Zusammenspiel von Atmung und Nervensystem ...	57
Dem eigenen Atem auf der Spur – Atem messen	65
TEIL 2: Durch Atmung Gemütslage und Gesundheit	
verändern	75
ELV-Methode: Den inneren Zustand verändern	75
Allrounder Breathwork – Die Tiger & Turtle-Methode ..	81
Unerwünschte Emotionen loslassen	89
Schnelle Stressbremse	93
Ruhe finden in Bewegung	94
Balance und Ausgeglichenheit in zwei Minuten	95
Dankbarkeit und Positivität	96
Vom Kopf ins Herz	98
Erdung	101
Intuition und Klarheit	102
Ruhe und Schlaf	105
Sorgen und Ängste vertreiben	108

Herzschmerz loslassen	110
Grenzen setzen	114
Selbstheilung von kleinen Traumata	116
Verbundenheit statt Einsamkeit	121
Kreativität	123
Mentale Kraft statt Gedankenkarussell	125
Transformation und Manifestation	126
Fokus und Konzentration	130
Neue Energie und Detoxen	131
Mentale Gesundheit – Stoppe Panik und Furcht	134
Entzündungen im Körper reduzieren und Immunsystem stärken	137
Allergiesymptome reduzieren	141
(Chronische) Schmerzen lindern	143
Leistungsfähigkeit und Stressresilienz	150
Gesund altern und lange jung bleiben	153
Abnehmen – Hungergefühl reduzieren	156
Breathwork für Kinder	158
Stress und Burnout im Job vermeiden	167
Kollektive Kohärenz – oder wie du indirekt deine Mitmenschen beeinflusst	174
Kreiere deine eigene Atemmagie	179
Breathwork und Technik – wie man Magie messen kann .	182
 Teil 3: Der Atem und die Weiblichkeit	 189
Der weibliche Lifestyle	190
Wie Breathwork den weiblichen Zyklus unterstützen kann	192
Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung	206
(Peri-)Menopause	209
 TEIL 4: Deine tägliche Atemroutine	 215
Sieben Regeln für eine gelingende Atemmagie	215
Dein Drei-Wochen-Programm	218

Nützliche Methoden, die Breathwork ergänzen	238
TEIL 5: Atem und Transzendenz – wie der Atem dich mit allem verbindet	249
Was Sternenstaub und Atmung gemeinsam haben	249
Alles ist Natur	253
Nachwort	259
Danksagung	261
Sammlung aller Übungen	263
Stichwortverzeichnis	267
Anmerkungen.	273

Kostenlose Atemreisen zum Download

Deine Atemreisen hat Johanna Lehmann als Bonus hier für dich abgelegt. Du kannst sie kostenlos herunterladen, indem du folgendem Link folgst oder den QR-Code einscannst:

www.tiger-turtle.com/Atemmagie



*„Der Wind trägt das Flüstern des Universums und
der Atem trägt den Rhythmus des Lebens in uns.“*
(Anonym)

Warum ich dieses Buch schreibe

„Du bist wie eine Kerze, die auf beiden Seiten brennt.“ Diesen Spruch habe ich in meinen ersten Berufsjahren sehr häufig gehört, und ich empfand ihn als ehrenhaft und erstrebenswert. Eine Kerze, die auf beiden Seiten brennt, spendet doppelt so viel Licht und kann doppelt so hell leuchten. Oder etwa nicht?

Unklar war mir zu dieser Zeit der Zusammenhang mit meiner Atmung und Lebensenergie. Atem ist Lebensenergie. Ja, ich hatte sehr viel Kraft für sehr viele Dinge, inklusive dreimaligem Umzug auf einen anderen Kontinent. Voller Energie stürzte ich mich in meine ersten Berufsjahre in Peking und dann im Silicon Valley in Kalifornien. Ich freute mich über die Geburt meines ersten Kindes und den Umzug nach Singapur. Gleichzeitig baute ich meine erste Firma auf, einen personalisierten Kinderbuchverlag, und unterrichtete in den Abendstunden Yoga. Mein Lebensstil war aufregend, und ich war dauernd auf Achse. Mir war nicht bewusst, welchen Energieverbrauch er mit sich brachte. Um alles zu schaffen, was ich mir vorgenommen hatte, passte ich meine Atmung unbewusst meinem gehetzten Lebensstil an. Meine Atmung wurde schneller und flacher. Ich atmete mehr und mehr nur im Brustbereich. Mein Körper und Geist befanden sich konstant in einem zunehmend gestressten Zustand, ohne dass ich mir dessen bewusst war. Meine Ruhephasen wurden kürzer und kürzer, und so kamen im Laufe der Zeit diverse gesundheitliche Probleme hinzu, was natürlich kein Wunder war. Meine Allergien gegen immer weitere Lebensmittel sowie Hausstaub und meine Neurodermitis führten zu psychischem Stress. Es war wie ein Teufelskreis. Ich fand bei den Ärzten, die ich aufsuchte, nur symptomatische Linderung, zum Beispiel in Form von Kortison und Antihistaminika, aber keine grundsätzliche Heilung.

In dieser Zeit fand ich Erleichterung durch Yoga, und ich begann, mich intuitiv mehr mit dem Atem zu befassen. Ich stellte fest, dass durch eine bewusste Atmung nicht nur meine entzündliche Hauterkrankung zurückging, sondern ich auch mithilfe spezieller Atemübungen Beruhigung finden konnte, wenn meine Haut zu jucken begann. Wie vielen meiner Klientinnen und Klienten wurde mir erst im Laufe der Jahre bewusst, dass wir diesen Prozess des Atmens unmittelbar und willentlich zu unserem Vorteil beeinflussen können. Dies veränderte mein Leben deutlich. Meine innere Unruhe und Unsicherheit konnte ich durch die Anpassungen meiner Atemmuster reduzieren, sodass ich tagtäglich mehr Freude und Energie verspürte. Die Arbeit mit dem Atem wirkte sich positiv auf jeden Bereich meines Lebens aus – es war, als würde ich meine Schatten ablegen können, um auf diese Weise immer näher zu mir selbst zurückzukommen.

Ich war bereits zertifizierte Yogalehrerin und wusste, dass Atmung ein großer Bestandteil von Yoga ist. Doch ich wollte das faszinierende Thema der Atmung weiter vertiefen. So reiste ich quer durch die Welt, um verschiedene Atemmethoden zu erlernen. Meine Ausbildungen und Trainings bei den führenden Atemexperten Niraj Naik, Kasper van der Meulen und Wim Hof, auch bekannt als „Iceman“, halfen mir, die Magie des Atmens nicht nur zu erfahren, sondern auch zu erlernen, sodass ich sie an andere Menschen weitergeben konnte. Was mir in dieser Zeit auffiel, war, dass trotz all der positiven körperlichen, emotionalen und spirituellen Veränderungen fast keiner um mich herum von diesem Werkzeug wusste. Ich nahm mir vor, mehr Menschen die Magie der Atmung näherzubringen. Als ausgebildete Breathwork-Trainerin habe ich in den letzten zehn Jahren Tausenden von Menschen in Kursen, Retreats, Firmenevents und Einzelsitzungen helfen können, ihren Atem zu ihrem Vorteil zu nutzen – darunter Unternehmerinnen, Sänger, Athletinnen, Künstlerinnen, Managerinnen, Moderatoren, Eltern und Kinder.

Meine Erfahrungen der letzten 15 Jahre und erlernten Lösungsansätze habe ich in diesem Buch niedergeschrieben mit der Hoffnung, dass sie dir genauso helfen, wie Breathwork mein Leben und das meiner Klientinnen und Klienten bereichert hat. Denn die Magie des Atmens kannst du zu jeder Sekunde deines Lebens, egal wo du dich gerade befindest, eigenständig und nach deinen Bedürfnissen komplett kostenlos abrufen.

Definition Breathwork

In diesem Buch verwende ich hauptsächlich den Begriff Breathwork. Darunter verstehe ich verschiedene Arten von Atemübungen für mehr körperliche und emotionale Gesundheit. Die deutsche Übersetzung mit Atemarbeit bezieht sich etwas stärker auf die therapeutische Anwendung von Atemübungen.

Nun aber genug von mir, lass uns auf die Reise zu deiner inneren Atemmagie gehen!

Ziel dieses Buchs

In der Welt des Yogas bedeutet Atmung Leben. Aus alten traditionellen Yogatexten geht hervor, dass jeder Person eine bestimmte Anzahl von Atemzügen zur Verfügung steht. Atmest du langsam und tief, wirst du entsprechend länger leben. Atmest du flach und schnell, hat dies den gegenteiligen Effekt.

Wenngleich die heutige Medizin dies etwas differenzierter sieht, so ist das menschliche Leben jedes Einzelnen von uns dennoch als die Periode zwischen dem ersten und dem letzten Atemzug zu begreifen. Geht man davon aus, dass jeder dabei innerhalb von 24 Stunden rund 20 000 Atemzüge macht und dabei etwa 11 000 Liter Atemluft veratmet, kommt man bei einem Lebensalter von 80 Jahren auf fast 600 Millionen Atemzüge. Deine dich meist unbewusst begleitende Atmung spielt also in der Tat eine enorm wichtige Rolle.

Wir versuchen, unser Leben oft auf so vielfältige Art und Weise zu verbessern. Wir achten darauf, uns gesund und vitaminreich zu ernähren, treiben Sport oder versuchen, mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die uns guttun. All das ist sehr wichtig, doch oft übersehen wir, was wir in unserem Leben ununterbrochen und unbewusst tun. Es ist das, was uns am Leben hält und jeden Tag mit neuer Energie versorgt: *unser Atem*. Was würde passieren, wenn wir unsere Atmung bewusst für mehr Gesundheit und Energie einsetzen?

In diesem Buch will ich dich mit der magischen Kraft des Atems inspirieren – mit einfachen Übungen, die schon in wenigen Sekunden deinen körperlichen und geistigen Zustand verändern können. Ich will dich mitnehmen auf eine Reise, die dir zeigt, wie du in deiner inneren Welt mit deinem Atem Harmonie und Balance kreieren kannst. Wenn wir Balance in uns selbst fühlen, können wir auch im Außen für Balance und Ausgeglichenheit sorgen. Nur wenn wir es schaffen, Angst und Anspannung loszulassen, können wir den Fokus von uns selbst abwenden und uns um das langfristige Wohl unserer Mitmenschen und unseres Planeten kümmern. Heilen wir uns selbst, heilen wir auch die Welt um uns herum. Es ist also eine Win-win-Situation.

Deswegen lege ich dir ans Herz: Probier die Magie des Atems aus. Fühle, wie sie dein Leben und das deiner Familie, deines Freundeskreises und der Welt um dich herum verändern kann. Probier aus, was für dich funktioniert und was dir Spaß macht. Nur dann hat deine Atmung das Potenzial, dein Leben zu verändern und dir zu mehr Gesundheit und Energie zu verhelfen. Das verspreche ich dir. Aber es gibt eine Voraussetzung: Wende die Magie an! Jeden Tag aufs Neue!

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die spontan denken: Wir atmen doch alle – und das jeden Tag und unser ganzes Leben lang! Das stimmt natürlich, doch wenn du dich mit deiner Atmung intensiver beschäftigst, wirst du feststellen, dass du auf ganz verschiedene Weisen ein- oder ausatmen kannst. Du kannst flach oder

tief in den Bauch atmen. Du kannst langsam oder schnell atmen. Du kannst durch die Nase oder durch den Mund ein- oder ausatmen. Dies kann unbewusst geschehen oder bewusst eingesetzt werden, um einen bestimmten Effekt auf deine körperliche und geistige Verfassung zu haben.

In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du deinen Atem bewusst verändern kannst, um dein emotionales und körperliches Wohlbefinden so zu beeinflussen, dass du dich besser fühlst. Die Atemübungen können dich dabei unterstützen, dass du besser gelaunt, gelassener oder produktiver bist. Zudem können die Übungen dazu beitragen, mit Stressphasen – ob beruflich oder privat – besser umzugehen. Ich widme mich insbesondere gesundheitlichen Themen, die Frauen vermehrt betreffen. Trotzdem können sowohl Männer als auch Frauen die Atemübungen durchführen.

Um dich zu inspirieren, die Tipps in diesem Buch in die Tat umzusetzen, werden sowohl wissenschaftliche Studien als auch emotionale und bildliche Erzählungen in dieses Buch einfließen. Möge dich das eine oder andere dazu inspirieren, es bewusst mit dem Atem aufzunehmen.

Da ich in einer Familie von Lehrern, Ärzten und Ingenieuren aufgewachsen bin und auch mein Studium der Wirtschaftswissenschaft mich in eine eher rational geprägte Welt führte, orientierte ich mich bei Entscheidungen vor allem an nachweisbaren Fakten: Solange es keine Studie gab, glaubte ich es nicht. Mittlerweile weiß ich, dass Studien und empirische Beweise für das rationale Verständnis zwar wichtig sind, doch um etwas wirklich dauerhaft im eigenen Leben umzusetzen, sind persönliche Erfahrungen und die damit verbundenen Emotionen mindestens genauso entscheidend. Eine emotionale Erfahrung erlaubt es uns, etwas Neues (wie beispielsweise eine neue Sichtweise auf die Atmung) nicht nur rational zu verstehen, sondern wirklich zu erfahren, zu verinnerlichen und gegebenenfalls dadurch die eigenen Werte und Überzeugungen zu verändern. Es ist mittlerweile nachgewiesen, dass uns das, was

mit vielen verschiedenen Sinnen und starken Emotionen verarbeitet wird, am stärksten im Gedächtnis bleibt. Dies ist beim Lesen von wissenschaftlichen Studien nicht unbedingt der Fall. In diesem Buch findest du deswegen neben dem Verweis auf wissenschaftliche Studien auch inspirierende Geschichten und praktische Übungen, teilweise mit Links zu Aufzeichnungen dieser Übungen. Wie sagt der französische Schriftsteller und Philosoph Albert Camus doch so passend: „Die Wissenschaft kann die Welt erklären, aber ihr keinen Sinn geben.“ Nur wenn wir die Magie der Atmung selber austesten, können wir ihren Effekt spüren und Sinn erkennen.

Für wen dieses Buch geeignet ist

Als Atemcoach und Yogalehrerin habe ich in den letzten Jahren viele Trainings und Retreats organisiert, bei denen mir oft die Frage gestellt wurde: „Wie kann ich am besten mit Breathwork beginnen? Wie kann der Atem meinen Alltag positiv verändern?“ Meine Antworten auf diese Fragen und viele mehr findest du in diesem Buch.

Wenn du mindestens eine der Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, dann weißt du: Dieses Buch ist für dich.

- Du empfindest tagtäglich Stress oder ein Gefühl von Unruhe?
- Du findest die Vorteile von Meditation vielversprechend, aber bisher sind deine Versuche zu meditieren gescheitert?
- Du hast nicht die Zeit, jeden Tag 30 bis 60 Minuten für Meditation aufzuwenden?
- Du hast ein viel beschäftigtes Leben und suchst nach Ruhepausen und Kraftmomenten, die keine Vorerfahrung benötigen?
- Du suchst nach Techniken, die in wenigen Minuten deine Stimmung aufhellen können oder deinen emotionalen Zustand positiv verändern können?
- Du suchst nach alternativen Ansätzen, um Beschwerden wie Unruhezustände, Entzündungen, schlechten Schlaf oder das prämenstruelle Syndrom zu lindern?

- Du hast bereits von Breathwork gehört oder eine Technik ausprobiert und möchtest nun tiefer einsteigen und verstehen, wie du Breathwork im Alltag für dich nutzen kannst?
- Du hast bereits Bücher über Breathwork gelesen, aber dir fehlt noch ein weiblicher Blick auf das Thema?

Eine Umfrage der Techniker Krankenkasse im Jahr 2019 ergab, dass rund 60 Prozent der erwerbstätigen Deutschen sich gestresst fühlen.¹ In den letzten 15 Jahren habe ich diese Menschen überall getroffen: in Unternehmen, in Start-ups, bei Elternabenden und im Yogastudio. Gestresste junge Mütter erzählten mir auf dem Spielplatz, wie sehr sie sich wünschten, in wenigen Momenten des Tages Inseln der Ruhe für sich zu kreieren. Viele Frauen erzählten mir, dass ihre Schwangerschaft und die ersten Jahre mit dem Kind sowie hormonelle Schwankungen während der Menstruation und Menopause für sie extrem herausfordernd waren und sie für viele Leiden keine Hilfe fanden. Auf Start-up-Events erzählten mir Gründerinnen im Vertrauen, dass sie das Auf und Ab des Gründens extrem fordere und sie sich ausgebrannt und erschöpft fühlen. Ich traf auf Gruppen von Managern, die mir berichteten, dass die Anzahl der Krankmeldungen stieg und sie selbst nicht wussten, wie man in kurzer Zeit in Zustände von Ruhe und Kraft kommen konnte, um Projektdeadlines einzuhalten. Ich sprach mit Freunden, die mit mir teilten, dass sie gern die Effekte von Meditation für sich nutzen würden, aber nicht meditieren können. Ich spürte, dass diese Probleme nicht nur Einzelne betreffen. Daher teile ich all die umfangreichen Vorteile verschiedener Atemtechniken mit dir in diesem Buch. Mögen sie dein Leben und deine Gesundheit bereichern.

Wie du dieses Buch lesen kannst

Im ersten Teil dieses Buches lernst du die Grundlagen der Atmung und die funktionale Atmung kennen, die auf eine effektive Sauerstoffversorgung des Körpers ausgerichtet ist. Ebenso gebe ich dir

Tests an die Hand, mit denen du prüfen kannst, ob du diese Grundlagen bereits umsetzt. Die in Teil 1 genannten Grundlagen kannst du direkt anwenden.

Wenn du mit den Grundlagen bereits vertraut bist, kannst du auch direkt mit Teil 2 starten. Hier findest du je nach Bedarf Atemübungen, um deinen emotionalen und körperlichen Zustand zu verändern – die Tiger & Turtle-Methode kannst du dabei täglich anwenden und dadurch Gemütslage und Gesundheit zugleich verbessern. Ich stelle dir auch diverse spezielle Übungen vor: Du kannst zum Beispiel lernen, wie du dich aus der Unruhe in die Ruhe atmen kannst und aus der Unsicherheit ins Selbstvertrauen. Eltern dürfen sich auf ausgewählte Atemübungen für ihre Kinder freuen und Menschen, die mit chronischen Schmerzen oder mentalen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, können wertvolle Empfehlungen finden. Auch wird es darum gehen, wie du Breathwork im Job einsetzen kannst, um Stress zu reduzieren und das Risiko für Burn-out zu senken.

In Teil 2 findest du außerdem konkrete Hinweise, wie du verschiedene Übungen kombinieren und dein eigener Atemcoach werden kannst, anstatt nur einzelne, fixe Atemübungen anzuwenden. Ich zeige dir, wie du den Atem nutzen kannst, um jederzeit den Entspannungs- oder Aktivitätsmodus deines Körpers einzuschalten. Du darfst dieses Buch wie deinen magischen Zauberkoffer der Atmung verstehen, aus dem du verschiedene Tipps und Inspirationen ziehen kannst. Dafür ist es kein Muss, es von Anfang bis Ende durchzulesen – obwohl ich dir das natürlich ans Herz lege, um in die volle Tiefe von Breathwork einzusteigen.

Wenn du dich besonders für wissenschaftlich basierte Breathwork für Frauen interessierst, wird dir Teil 3 einiges an Inspiration bieten. Durch die Arbeit mit meinen Klientinnen habe ich über die Jahre gelernt, dass Frauen – zum Beispiel im Laufe ihres Zyklus – oftmals komplett andere Anforderungen und Wünsche an Breathwork haben. Auf einige davon gehe ich in Teil 3 ein.

In Teil 4 gehen wir der Frage nach, wie du eine Atemroutine kreieren kannst – denn Atemmagie entsteht nur, wenn du etwas änderst und Breathwork regelmäßig in dein Leben integrierst. Aber keine Sorge: Mit den Tipps in diesem Buch wird die Integration in deinen Alltag ein Kinderspiel sein.


Zu guter Letzt befassen wir uns mit dem transzendenten Aspekt der Atmung. Breathwork ist oft transformativ und kann dir helfen, bewusstseinserweiternde Zustände zu erfahren, in denen du die Verbindung mit allem um dich herum spürst. Ebenso widmen wir uns der Frage, was Sternenstaub und der menschliche Körper gemeinsam haben und welche Rolle Atmung dabei spielt.

Viel Spaß beim Lesen!

Deine Johanna

Die in diesem Buch dargestellten Übungen unterscheiden sich darin, ob sie eher aktivierend, entspannend oder ausgleichend sind:

- zum Runterkommen 
- zum Aktivieren 
- zum Ausgleichen  

Ebenso findest du den Zusatz Visualisierung.  Dies sind Atemübungen, die mit Visualisierungen kombiniert sind

