

Stuart Sandeman

Erst mal tief durchatmen

Dein *Atemcoaching* um Stress abzubauen,
Schmerzen zu lindern und Emotionen zu meistern

Aus dem Englischen von Astrid Ogbeiwi



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
Under the title *Breathe In, Breathe Out*
Copyright © Stuart Sandeman 2022

Verlag und Übersetzerin haben sich um eine geschlechtergerechte Sprache bemüht.
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurden zum Teil die weibliche und die
männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf
Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet abrufbar über: <http://dnb.d-nb.de>

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2024
Übersetzung: Astrid Ogbeiwi
Lektorat: Irene Klasen
Layout: Richard Kiefer
Satz: Vollnhals Fotosatz, Neustadt/Donau
Covergestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Covergrafik: © Adobe Stock/Iuliia
Illustrationen: Andrew Joyce
Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-276-9

Hinweise des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
-------------------	----

FANGEN WIR AN

Übung 1: Fasse deine Intentionen	25
----------------------------------	----

Kapitel 1: Atmen, Denken und Fühlen	27
--	----

TEIL 1:

SCHNELLE LÖSUNGEN

Kapitel 2: Was deine Atmung über dich aussagt	48
--	----

Übung 2: Atemgewahrsein	49
-------------------------	----

Übung 3: Finde deinen Atem-Archetyp	60
-------------------------------------	----

Kapitel 3: Mund zu und immer schön langsam	78
---	----

Übung 4: Nasefrei-Technik	81
---------------------------	----

Übung 5: Zukleben	83
-------------------	----

Übung 6: Lass die Nase machen	87
-------------------------------	----

Übung 7: Wechselatmung	91
------------------------	----

Übung 8: Verspannungen im Zwerchfell abbauen	96
--	----

Übung 9: Den Himmel wegdrücken	98
--------------------------------	----

Übung 10: Zwerchfellatmung	101
----------------------------	-----

Übung 11: Atmen im magischen Verhältnis	106
---	-----

Übung 12: Kohlendioxid-Toleranztest	112
-------------------------------------	-----

Übung 13: Langsam gewinnt	114
---------------------------	-----

Kapitel 4: Weniger Stress, besserer Schlaf und Schmerzmanagement	116
Übung 14: Im Zweifel ausatmen	121
Übung 15: Ab ins Traumland: Die 4-7-8-Atmung	131
Übung 16: Leicht und locker: Durch Atmen die Verdauung verbessern	136
Übung 17: Visualisierung zur Schmerzlinderung	143
Übung 18: Schnellkochtopf: die 7-11-Atmung	145
Übung 19: Kühles Lüftchen	146
Übung 20: Schläfen-Spannung	147

TEIL 2:

TIEFERGEHENDE ARBEIT

Kapitel 5: Deine Emotionen verstehen	152
Übung 21: Erkennen-Atmen-Umdenken	160
Übung 22: Bist du stress-süchtig?	168
Übung 23: Unendlichkeitsatmung	185
Kapitel 6: Trauma loslassen und den Geist neu vernetzen	187
Übung 24: Atmen, um das Herz zu öffnen	192
Übung 25: Unendlichkeitsatmung mit Ton	196
Übung 26: Bist du ein People-Pleaser?	207
Übung 27: Was ist in deinem Päckchen?	209
Übung 28: Unendlichkeitsatmung mit Ton und Affirmationen	217
Kapitel 7: Loslassen und umwandeln	219
Übung 29: Unendlichkeitsatmung und Loslassen	233
Übung 30: Stell dich dem Tod und lebe besser	237

TEIL 3:
OPTIMIEREN

Kapitel 8: Flow, Fokus und Energie finden	242
Übung 31: Box-Breathing	247
Übung 32: Jedi-Atmung	256
Übung 33: Bauch-Brust-Ausatmung	259
Übung 34: Atempumpe	261
Übung 35: Gut ausgedrückt	275
Kapitel 9: Verbessere deine Fitness	278
Übung 36: Visualisierung der Atemmechanik	282
Übung 37: Rhythmische Atmung fürs Laufen	298
Übung 38: Atemanhalten für den Sport	300
Übung 39: Leistungstauchen	303
Kapitel 10: Transzendente Zustände erreichen	308
Übung 40: Große Visionen für Manifestierung und Heilung	325
Literatur und Anmerkungen	334
Stichwortverzeichnis	340
Danksagungen	343

Einführung

Wie atmest du gerade?

Ändere nichts daran.

Beobachte nur und denke eine Minute lang daran.

Atmest du durch die Nase?

Machst du flache Atemzüge?

Weitet sich deine Brust stärker als dein Bauch?

Ist dein Körper beim Atmen irgendwo angespannt?

Diese Fragen wirken vielleicht trivial, aber die Antworten können dir sehr viel sagen. Wie viel Energie du hast. Unter wie viel Stress du stehst. Wie dein allgemeiner emotionaler Zustand ist. Sie sind sogar der Schlüssel zur Heilung von Traumata.

Und das ist bloß deine Atmung in den letzten sechzig Sekunden.

Dies ist ein Buch übers Atmen. Es geht darum, wie die Kraft der Atmung dir helfen kann, deinen Tag in den Griff zu bekommen, deine Vergangenheit loszulassen und dich bestmöglich zu entfalten. Es geht um die Lektionen, die ich aus persönlicher Erfahrung, uralter Weisheit und exakter Wissenschaft gelernt habe. Und es geht darum, wie Menschen aus allen Lebensbereichen entdeckt haben, dass etwas, das sie Tag für Tag

ununterbrochen tun, ihr Gehirn neu vernetzen und ihr Denken und Fühlen verändern kann.

In diesem Buch findest du Übungen, die dich mit neuer Energie aufladen, dich zur Ruhe kommen lassen und deine Leistung auf allen Gebieten verbessern. Du lernst, wie du dich besser konzentrieren, deine Kreativität steigern und deinen Flow finden kannst. Du bekommst Werkzeuge an die Hand, mit denen du Stress und Ängste abbauen, Schmerzen lindern und Verluste überwinden kannst. Und du wirst sehen, wie du deine Atmung nutzen kannst, um dich von Gewohnheiten, Mustern und Glaubenssätzen zu befreien, die dich bremsen.

Du findest auch Geschichten: von Menschen, die am Rande der Verzweiflung standen und ihr Glück wiedergefunden haben, von Menschen, die mehr im Leben brauchten – um Ängste zu überwinden, Visionen zu erfüllen oder Ziele zu erreichen. Und du hörst meine Geschichte, denn ich bin keineswegs unvoreingenommen dazu gekommen. Ich war skeptisch. Ich hatte große Zweifel, ob etwas scheinbar so Alltägliches wie das Atmen eine solche Wirkung haben könnte. Vieles, was ich in den letzten Jahren gelernt habe, hat meine vorgefassten Meinungen in Frage gestellt und mich gezwungen, ein bisschen kritischer darüber nachzudenken, wie ich lebe. Wie wir *alle* leben.

Durch diesen Prozess habe ich unglaubliche Veränderungen erlebt und faszinierende Ideen kennengelernt. Manche sind gut erforscht, andere anekdotisch, wieder andere gut untersucht, aber bisher lediglich Hypothesen. Und obwohl ich zu der Einsicht gelangt bin, dass viele Kulturen die Heilkraft des Atems schon seit Jahrtausenden kennen, gilt mein Interesse dem, was bewiesen werden kann. Mein Verständnis dieses Gebiets, das zu meiner Lebensaufgabe geworden ist, gründet zum größten Teil auf Wissenschaft und Praxis. Das soll sich in diesem Buch widerspiegeln. Es ist pragmatisch und wissenschaftlich, leicht zugänglich und macht Spaß. Im Verlauf des Buches stelle ich dir zahlreiche Atemübungen vor, die dein Denken und Fühlen verändern werden. Manchmal sind es schnelle Lösungen, andere Male tägliche Übungen für dauerhaftere Resultate.

Wer du auch bist, dieses Buch hilft dir, in deinem Leben körperlich, geistig und emotional zu wachsen. Es hilft dir, den Zusammenhang

zwischen deiner Atmung, deinem Fühlen, Denken, Handeln und deiner Leistungsfähigkeit herzustellen. Es zeigt dir, wie du dysfunktionale Atemmuster resetten und deine Emotionen mit Hilfe der Atmung steuern kannst, anstatt dich von ihnen steuern zu lassen. Es ergründet, wie sich deine Atmung bei Schmerzen, Stress, Müdigkeit, Angst, Trauer, Trauma und Traurigkeit verändert.

Hier also mein Versprechen für dich: Egal, welche Erfahrungen du gemacht hast, du kannst lernen, wie du auf eine bessere Gesundheit, bessere Leistungsfähigkeit und ein besseres Leben hin atmen kannst. Du kannst lernen, eine engere Beziehung zu dir selbst, zu anderen und zur Welt zu entwickeln. Du kannst alles, was dir nicht gutgetan hat, hinter dir lassen und dich entfalten. Also ... legen wir los.

ATME EIN.

ATME AUS.

**Du kannst lernen,
auf eine bessere
Gesundheit,**



**bessere
Leistungsfähigkeit
und ein besseres
Leben hinzuatmen.**

Fangen wir an ...

Autorinnen und Autoren haben immer die Hoffnung, dass ihr Buch im Leben ihrer Leserinnen und Leser etwas bewegen könnte. Oft wurzelt diese Hoffnung in einer eigenen Erfahrung – einem Ereignis, das uns in irgendeiner Hinsicht verändert hat. Bei mir war das jedenfalls so. Ich habe etwas erlebt, das mein Leben verändert hat und wofür ich nach Antworten gesucht habe.

Wie ich wieder angefangen habe, zu atmen

Ich drückte ihre Hand dreimal. Das war unser Code. *Ich bin da. Ich bin bei dir. Ich liebe dich.* Ich musste für sie stark sein. Doch während ich über den Schreibtisch hinweg dem Arzt zuschaute, wie er seine Notizen las, atmete ich kaum. Mein Knie zuckte nervös.

Vor wenigen Monaten hatte meine Freundin Tiff einen erbsengroßen Knoten in ihrer Brust entdeckt. Bis dahin hatten wir ein richtig tolles Leben geführt. Sie war 30, lebensfroh und modebegeistert. Ich war 31, DJ und absolut sorgenfrei. Doch dann kam der Krebs auf unsere Party und ließ die Nadel heftig über die Platte unseres Lebens schrammen. Jetzt saßen wir hier, in wortlosem Schweigen, in der Onkologie des UCLA Medical Center in Los Angeles, und warteten darauf, dass der Spezialist uns die Nachricht überbrachte.

Es dauerte vielleicht nur ein paar Sekunden, bis der Arzt etwas sagte, aber es fühlte sich an wie Stunden. Er holte tief Luft und bereitete uns damit auf das vor, was er zu verkünden hatte.

„Die Scans zeigen, dass Ihr Krebs metastasiert hat. Wir haben Tumore in Leber, Milz und Gehirn gefunden.“

Die westliche Kultur ermutigt uns nicht zur Beschäftigung mit dem Tod, solange wir noch quicklebendig sind. Wenn man dann erfährt, dass ein Mensch, den man liebt, sterben könnte, ist das deshalb schwer zu verarbeiten. Ich tat dasselbe wie immer: alle Anzeichen von Schwäche verbergen, meine Gefühle verdrängen und mit der Situation so umgehen, wie ich es nicht anders kannte. Stark sein. Hart bleiben. Ich drehte mich zu Tiff. Sie hatte Tränen in den Augen.

„Den besiegen wir!“, sagte ich.

Stark zu sein, war für mich selbstverständlich. Ich bin in Schottland und mit den Kinder-Abenteuerbüchern um den draufgängerischen Teddybär Tough Ted aufgewachsen. Ich hatte *Rocky*-Poster an der Wand. Mit vier habe ich angefangen, Judo zu trainieren, und mit 16 hatte ich den schwarzen Gürtel; ich war jahrelang schottischer Meister. So habe ich gelebt. Der Krebs war bloß ein weiterer Gegner.

Tiff stammte aus Taiwan, war aber in New York aufgewachsen. Sie war klug, unglaublich belesen und clever. Sie konnte sich behaupten. Gemeinsam waren wir entschlossen, den Ärzten zu zeigen, dass sie sich irrten.

In dem Jahr nach dem Gespräch im UCLA Medical Center taten wir, was wir nur konnten. Wir reisten von L.A. nach New York, von London nach Taipeh, immer auf der Suche nach einer Heilungsmöglichkeit. Wir gingen zu Fachleuten, Beratern und Ärztinnen. Wir suchten sogar Heilerinnen, Schamanen und Mönche auf. Wir versprachen einander, für alles offen zu sein und alles auszuprobieren. Doch nichts schien zu wirken. Ihre Gesundheit ließ immer mehr nach.

Und dann, sechs Monate später, geschah etwas Wunderbares. Es hatte den Anschein, als zahlte sich der Cocktail aus Chemo und Operation, Safttrinken und Meditation aus. Tiff zeigte erste Anzeichen der Genesung. Die Ärzte sagten, so etwas hätten sie noch nie gesehen. Es schien, als wäre sie dem Tod von der Schippe gesprungen. Ihre Gehirntumore waren verschwunden, ihre Anfälle hatten aufgehört, und ihr Lächeln war wieder da. Es war, als ob eingetreten wäre, was kein Arzt für möglich gehalten hatte – dass es Tiff tatsächlich wieder *besser ging*.

Dadurch ermutigt, verließ ich kurz ihr Krankenbett. Ich musste das undichte Dach meiner Wohnung reparieren; ich schob das schon seit Monaten vor mir her, und es würde nicht lange dauern. Aber auf dem Rückweg, mit Blumen in der Hand, sah ich vier verpasste Anrufe und eine SMS von Tiffs Mutter. Mir wurde angst und bange. Irgendwie wusste ich schon vor dem Öffnen, was in der Nachricht stand.

„Komm so schnell wie möglich. Tiffs Herz hat ausgesetzt.“

Und dann:

„Die Ärzte können nichts tun.“

Es war der 14. Februar 2016. Sie tat ihren letzten Atemzug an einem Valentinstag.

Eine zufällige Begegnung

Nachdem Tiff gegangen war, konnte ich nicht denken. Ich konnte nicht fühlen. Ich stürzte mich auf die ganzen praktischen Angelegenheiten nach dem Tod: ihre Mutter unterstützen und die Beerdigung organisieren. Als alles vorbei war, machte ich dicht. Ich wusste nicht, wie ich meine Gefühle zum Ausdruck bringen sollte. Ich wusste nicht, wie ich mit dem Verlust umgehen sollte. Ich schwankte zwischen Wutausbrüchen und völligem Rückzug. Ich dachte, alles und jeden von mir wegzustoßen, sei eine Möglichkeit, mit meiner Trauer umzugehen, war es aber nicht. Ohne Tiff konnte ich mich nicht auf die Welt einlassen oder meinen Platz darin finden. Das Bild der Stärke, das ich immer gezeigt hatte, bekam Risse. Ich brauchte etwas anderes.

Bisher hatte ich mich immer für einen logischen Denker gehalten und fand das gut. Ich kam aus der Welt von Leistung und Wissenschaft. Ich habe nicht nur Judo trainiert, sondern auch Mathematik an der Universität studiert und später im Finanzwesen gearbeitet. Selbst als ich beruflich einen drastischen Wechsel vollzog und das Chaos auf dem Börsenparkett gegen das Nomadenleben eines DJ eintauschte, tat ich das mit offenen Augen: Ich sammelte Informationen, schätzte das Risiko ein, vollzog den Wechsel und beobachtete dann die Ergebnisse. So habe ich das immer

gemacht. Tiffs Tod hat mir auf denkbar tragischste Weise gezeigt, dass diese Vorgehensweise Schwächen hat.

Acht lange Wochen nach Tiffs Tod fand ich mich zufällig mit meiner Mutter in einem Atem-Workshop wieder. Den hatte ich ihr zum Muttertag geschenkt. Wir zogen die Schuhe aus und betraten einen in natürliches Licht getauchten Raum mit hohen Decken und bunten Stickbildern an den Wänden. Stimmungsvolle Musik erfüllte den Raum; es war, als würden die Pflanzen und Statuetten singen. Ich konnte den Duft von Räucherstäben aus Palo Santo riechen, dem „heiligen Holz“, das die Schamanen bei Tiffs Heilungssitzungen verwendet hatten.

„Hallo“, sagte eine lächelnde Frau ganz in Weiß. „Du musst Stuart sein. Komm, nimm Platz im Sharing-Circle.“

Ein Redekreis! Mein Blick fiel auf den Rest der Gruppe. Ich hatte keine Lust mehr. *Mein Gott*, dachte ich, *ich hasse sowas*. Kann man es mir übernehmen? Im letzten Jahr hatte ich so viele Medizinmänner und Heilerinnen gesehen, dass es für den Rest meines Lebens reichte, und alle hatten behauptet, sie hätten Wundermittel für sämtliche Leiden. Meine Toleranz für alles, was auch nur entfernt „spirituell“ wirkte, war erschöpft – und das war, *bevor* mir der „herzförmige Stein“ in die Hand gedrückt und ich gebeten wurde, „meine Intention zu teilen“.

„Ich bin Stuart“, sagte ich kleinlaut. Ich habe vor kurzem meine Freundin an den Krebs verloren. Deshalb ist meine Intention wohl, äh, dass mir ein wenig leichter wird.“

Bei allem Zynismus war ich doch dankbar für die liebevollen und stärkenden Blicke, die ich daraufhin ertete, auch wenn mir das Ganze zugleich ziemlich unangenehm war. Aber wenn das bisherige Geschehen bei diesem Workshop mich noch nicht hatte aus meiner Komfortzone holen können, dann ganz sicher das, was als Nächstes kam. Mir wurde eine Atemmethode gezeigt, die daraus bestand, auf dem Rücken zu liegen und abwechselnd heftig zu atmen und etwas zu vollführen, was aussah wie ein Wutanfall. *Wenn Tiff mich jetzt bloß sehen könnte*, dachte ich.

Es lief New-Age-Trance-Musik, und alle im Raum fingen an zu schnaufen und zu keuchen. Ich öffnete ein Auge, um mich zu vergewissern, dass das Ganze kein ausgeklügelter Streich war. Aber meine Mutter konnte sich

offenbar darauf einlassen, und der Workshop war mein Geschenk für sie. Ich wollte für sie da sein, so wie sie für mich da gewesen war. Ich musste einfach nur mitspielen. Mitgefangen, mitgehungen.

Nach ein paar Runden Atmen, Schütteln und Schreien passierte etwas ziemlich Skurriles. Ich spürte, wie elektrischer Strom durch meinen ganzen Körper floss, wie die Schwingungen, die man spürt, wenn man vor einer riesigen Festivalbox steht. Hinter meinen Augenlidern tanzten und blitzten Lichter. Eine riesige Gefühlswelle brandete in mir auf. Und dann weinte ich zum ersten Mal, seit ich denken konnte. Ich weinte und weinte und weinte. Und ich spürte nicht nur, wie die Last der Trauer von mir abfiel, sondern auch, wie sich eine lebenslange Anspannung, die ich unbewusst mit mir herumgetragen hatte, in Luft auflöste. Ich spürte eine starke Präsenz um mich herum und hatte das deutliche Gefühl, dass Tiff da war und meine Hand hielt. Ich bekomme immer noch eine Gänsehaut, wenn ich daran denke. Es war gespenstisch. Es war kraftvoll. Es war lebensverändernd.

Selbst in meiner Trauer wusste ich, dass meine Erfahrung nicht logisch war. Nichts davon ergab einen Sinn. Meine rationale Seite sah nur zwei Möglichkeiten: Entweder hatte ich völlig den Verstand verloren oder jemand hatte mir ein Halluzinogen in mein Getränk geschmuggelt.

Ich fragte eine der Anleiterinnen, was passiert war. War meine Erfahrung normal? Was hatte ich gerade durchlebt? Ihre Amethyst-Ohringe schimmerten im Licht. Sie lächelte. „Du warst im Kontakt mit dem Geist.“ Mehr sagte sie nicht. Manchen Leuten hätte diese Antwort vielleicht genügt, mir aber nicht. Ich musste wissen, was passiert war, und zwar so, dass mein Gehirn es verstehen konnte. Ich hatte Fragen, die eine Antwort erforderten. Es war Zeit, an die Arbeit zu gehen.

Die Welt des Atmens

Nie hätte ich mir vorstellen können, dass etwas so Einfaches wie Atmen meine Trauer heilen und mein Leben verändern könnte. Ich meine, echt jetzt? Das, was wir sowieso den ganzen Tag tun? Wie soll sich etwas ändern,

bloß weil man das anders macht? Atmen hatte ich mir nie als Instrument oder Praxis vorstellen können. Ich hatte immer viel *zu viel zu tun* um zu atmen. Und wenn mir jemand gesagt hätte, ich solle *einfach durch Tiffs Krebs hindurch atmen*, hätte der entweder eine entsprechende Antwort von mir bekommen oder ich hätte demonstrativ die Augen verdreht.

Und doch hat mich in dem Jahr nach dieser Muttertags-Session eine regelmäßige Atempraxis nicht nur von dem Schmerz und der Unsicherheit der Trauer befreit. Auch meine Energie nahm zu, mein Kopf wurde klarer und mein Fitnesslevel ging durch die Decke. Meine Albträume hörten auf und mein Schlaf wurde tiefer. Sogar die Stimme in meinem Kopf klang allmählich etwas wohlwollender. Ich konnte wieder nach vorne schauen. Ich hatte wieder Hoffnung für mein Leben.

Je mehr ich lernte, übte und beobachtete, desto überzeugter wurde ich. Ich hatte nicht den Verstand verloren. Niemand hatte mir etwas in die Wasserflasche getan. Die Befreiung, die ich erfahren hatte, die Fähigkeit, meine Gefühle in Bezug auf Tiffs Tod und mich selbst zum Ausdruck zu bringen und zu verstehen, die Fähigkeit, mich mit einem kraftvollen Zustand zu verbinden, der tiefer war als jede Meditation, die ich bisher kennengelernt hatte, lag in der Kraft der Atmung. Wenn sie mir geholfen hatte, dann konnte sie auch anderen helfen.

Ich stürzte mich tief in die Welt der Atmung. Ich erlernte eine Reihe von Atemtechniken – ja, davon gibt es einige: manche sehr pragmatisch und wissenschaftlich, andere eher spirituell und mystisch. Ich las wissenschaftliche Fachzeitschriften. Ich lernte Atemexperten kennen. Ich trieb mich mit Coaches, Yogis, Heilern und Gurus herum. Während alle Welt schlief, schaute ich Dokumentarfilme, vertiefte mich in Bücher oder in die Praxis. Ich war wie besessen.

Lange war nichts anderes mehr wichtig. Die ganze Energie, Entschlossenheit und Begeisterung, die mich jahrelang beim Judo und im Beruf angetrieben hatten, flossen in diese neue Mission. Ich hatte das Gefühl, dass Tiff an meiner Seite war und mich immer weiterdrängte, und ich wollte sie stolz machen. Ich entwarf den möglichst direktesten Weg, wie Menschen durch Atmen glücklicher und gesünder werden können. Nach

zwölf Monaten eröffnete ich meine eigene kleine Praxis mit dem Ziel, mehr Menschen die lebensverändernde Kraft des Atmens näherzubringen.

Klient für Klient, Klientin für Klientin durchliefen die Menschen wunderbare Verwandlungen. Ich beobachtete, wie stressgeplagte städtische Angestellte zur Ruhe kamen. Ich sah, wie schrecklich schüchterne Kinder selbstbewusst wurden. Ich bekam mit, wie Menschen im Klammergriff einer Depression wieder glücklich wurden und optimistisch in die Zukunft blickten. Sogar chronisch schlaflosen Menschen konnte ich helfen, die Nacht durchzuschlafen. Junge und Alte, Skeptische und Aufgeschlossene legten die Last negativer Gefühle ab, die sie jahrelang mit sich herumgetragen hatten.

Trotzdem machte ich mir nicht vor, dass das, was ich bei meinen Klientinnen und Klienten sah und selbst erlebt hatte, bereits ausreichend erforscht wäre. Ich wusste, dass viele Kulturen und Traditionen die Atmung seit langem einsetzen, damit die Menschen mit den Giftpfeilen des Schicksals besser fertig werden konnten. *Qi* im Chinesischen, *Prana* im Sanskrit, *Ka* in Ägypten, *Nefesh* und *Ruach* im Hebräischen, *Psychē* und *Pneuma* im Griechischen, *Anima* und *Spiritus* im Lateinischen, *Mana* in Polynesien, *Orenda* in den irokesischen Sprachen ... Selbst in der Bibel haucht Gott Adam Leben ein. Alle betonen die Bedeutung der Atmung für Körper und Geist und ihre Verbindung zu etwas Tieferem. Aber ich war noch nicht zufrieden. Ich musste auf dem Wissen, das ich bereits angesammelt hatte, weiter aufbauen. Wenn ich so vielen Menschen wie möglich helfen wollte, musste ich die Lücken in unserem kollektiven Kenntnisstand auffüllen und Daten sammeln, wo ich nur konnte. Es war klar, dass während dieser Atemsitzungen etwas Kraftvolles mit den Menschen geschah, so wie auch mit mir etwas Kraftvolles geschehen war. Die Menschen erlebten Veränderungen in ihrem Wohlbefinden, konnten tiefe Traumata lösen, entdeckten ihre Fähigkeit, die nächsten Schritte zu tun, und gewannen neue Erkenntnisse über ihr Leben. Aber was genau in Körper und Geist geschah, war immer noch unklar. Meine Suche nach Antworten war noch nicht zu Ende.

Ein weltbekannter Wissenschaftler und inzwischen guter Freund, Dr. Norman Rosenthal, ermutigte mich, die Erfahrungen meiner Klientinnen und Klienten zu protokollieren und zu versuchen, die Vorgänge in den

Sitzungen besser zu verstehen. Die vorhandenen Informationen waren lückenhaft. Diese Lücken wollten wir schließen. Das soll nicht heißen, dass die moderne Wissenschaft das Heilungspotenzial der Atmung nicht begreift, aber es gibt auch vieles, was wir noch herausfinden müssen. Es ist faszinierend zu beobachten, wie Lehren aus alten Traditionen und Philosophien, die einst als mystisch galten, allmählich wissenschaftlich Sinn ergeben. Im weiteren Verlauf des Buches wirst du Norm kennenlernen und mehr über unsere Erkenntnisse lesen.

Inzwischen habe ich verstanden, dass unser Atem die Brücke zwischen unserem physischen, mentalen und emotionalen Zustand bildet. Er ist ein wirkungsvolles Instrument zur Verbesserung unserer Gesundheit, zur Heilung von negativen Ereignissen in unserer Vergangenheit und sogar zum Erreichen höherer Bewusstseinszustände. Er ist der Schlüssel zu der Tür, die Bewusstes und Unbewusstes miteinander verbindet. Wenn wir das eine steuern können, können wir auch das andere steuern.

Und Atemarbeit ist nicht etwa nur der spirituellen Elite oder Sharing-Circles vorbehalten. Du brauchst keinen Guru, Meister oder Sensei. Die Atmung gehört ganz dir, und wenn du weißt, wie man sie nutzt, kannst du das überall, vom Kloster auf dem Berggipfel bis zum morgendlichen Zug zur Arbeit. Es spielt keine Rolle, ob du sie einsetzt, weil du entspannen, ein Ziel erreichen oder dich verändern willst. Du bestimmst.

Unser Atem ist die Brücke zwischen
unserem physischen, mentalen
und emotionalen Zustand.

Die Kraft der Intention

Eines musst du allerdings noch tun, bevor wir weitermachen. Und das hat mit Intention zu tun.

Wie gesagt, ich war ziemlich zynisch, als ich bei der Muttertags-Atemsitzung gebeten wurde, „meine Intention zu teilen“. Vielleicht bist du das auch. Aber ich habe inzwischen gelernt, dass man, wenn man sein Leben grundlegend verändern will, mit einer Intention beginnen muss. Erst als ich mich festgelegt habe – als ich die Absicht gefasst habe, „mich leichter zu fühlen“ –, ist etwas in Bewegung gekommen. Das wünsche ich mir auch für dich. Eine positive Intention führt zu einer positiven Einstellung. Eine positive Einstellung ebnet den Weg nach vorn.

Wenn du eine Intention fasst, kannst du deine körperliche, mentale und emotionale Energie fokussieren. Ich stelle mir das gern so vor, wie wenn man sein Fahrtziel in Google Maps eingibt oder ein Ziel anvisiert. Wenn du nicht weißt, wohin du willst, fährst du am Ende womöglich nur im Kreis herum. Intentionen haben die Kraft, deinen Körper und dein Denken positiv zu verändern. Sie sind die Saat dessen, was du erreichen willst. Mit ihnen bereitest du dich darauf vor, die Veränderung zu sein, die du in der Welt sehen willst.

Mit einer Intention gehst du eine Vereinbarung mit dir selbst ein, deine Widerstände zu überwinden und dich zu verändern. Das ist nicht immer einfach. In diesem Prozess kann es Phasen geben, in denen du dich unsicher oder außerhalb deiner Komfortzone fühlst. Es kann Phasen geben, in denen du nicht weiterlesen kannst, sondern einfach verarbeiten musst, was du erfahren hast. Es kann Phasen geben, in denen du Abschnitte erneut lesen musst. All das ist in Ordnung. Nicht umsonst heißt es „AtemARBEIT“. Wenn du Ergebnisse erzielen willst, musst du daran arbeiten.

Aber das ist dein Moment, deine Chance für einen Schritt nach vorn. Dies ist *die* Gelegenheit für dich, mehr über dich selbst zu erfahren und ein körperliches, mentales und emotionales Level zu erreichen, das du vielleicht nie für möglich gehalten hättest. Das ist dein Mondflug. Ich werde dich bei jedem Schritt begleiten, aber es liegt an dir. Du kannst das Buch weglegen und gehen oder du kannst sagen: „Ja, Stuart, ich bin dabei“ und weiterlesen.

ÜBUNG 1

Fasse deine Intentionen

Wenn du deine Intentionen setzt, dann gehe dabei so sehr ins Detail, wie du möchtest. Sie sind allein für dich bestimmt. Denke an dein Leben, deine Gesundheit, deine Gewohnheiten, deine Arbeit, deine Beziehungen, deine Umwelt. Denke an deine Gedanken und deine Gefühle. Überlege, wer du sein möchtest.

Ich habe hier ein paar Fragen aufgelistet, mit denen du deine Intentionen präzisieren und klarer definieren kannst. Die Antworten fallen dir vielleicht nicht auf Anhieb ein. Aber nimm dir die Zeit und mache diese Übung einfach immer wieder, so oft du kannst. Du wirst merken, dass sich die Antworten im Laufe des Buches verändern oder in dir klarer herauskristallisieren.

- Wie möchtest du dich fühlen, wenn du morgens aufwachst? *Zum Beispiel: gut erholt, energiegeladen und voller Vorfreude auf den neuen Tag.*
- Wie möchtest du während des Tages denken und fühlen? *Zum Beispiel: fokussiert, optimistisch und gelassen.*
- Wie möchtest du dich fühlen, wenn du abends ins Bett gehst? *Zum Beispiel: entspannt, stolz und dankbar für das, was ich an diesem Tag gemacht habe.*
- Was möchtest du loslassen? Wovon möchtest du dich befreien? Und wie wirst du dich fühlen, wenn du losgelassen hast? *Zum Beispiel: Ich möchte meine schlechten Atemgewohnheiten, meine Grübelei und meine Sorgen loslassen. Dann werde ich mich lebendiger und innerlich ruhiger fühlen.*
- Was sind die Herausforderungen in deinem Leben? *Zum Beispiel: ständige Kreuzschmerzen, finanzielles Chaos und eine schwierige Beziehung.*
- Was soll in dein Leben kommen? *Zum Beispiel: mehr Freude, innere Ruhe und Zuversicht.*