



## ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL IV

# Eine alltagstaugliche Atemkompetenz

Wenn unsere Energiespeicher leer sind, dann ist ein Yoga-Kurs wie eine Tankstelle, wo wir sie wieder mit neuer Lebensenergie volltanken können. Wo wir uns mit prāna auffüllen.

Das heißt wörtlich: die innere Fülle. Wir sind dann, im Idealfall, vom Atemenergiestrom ganz erfüllt. Dann spüren wir, wie wir mit vollen und tiefen Atemzügen unsere Lebenskraft bewahren und steigern können.

Text: Dr. Rahimo Täube

Diese Fähigkeit können wir auch im Alltag jederzeit einsetzen. Die vielen āsana aber leider nicht. Deshalb sollten wir diese natürliche Atemkompetenz im Yoga-Kurs besonders kultivieren.

### Atmen – das Herzstück des Yoga

Das Atmen – ein Balancieren zwischen innerem Tun und Geschehen-lassen – ist das Herzstück des Yoga. Der Atem bewegt sich in unserem inneren Gehäuse

zwischen Bauchraum, Herzraum und Kopf ständig auf und ab. Vielleicht hilft uns das Bild von einem Fahrstuhl, den wir selber steuern können. Er pendelt – auf unserer vertikalen, spirituellen Achse – gleichsam zwischen drei »Stockwerken«, drei Ebenen: die Empfindungen (bildlich »im Untergeschoss«), die Gedanken (»im Dachgeschoss«) und die Gefühle (»im Herzgeschoss«). Im Atmen haben wir ein Medium, die drei zu verbinden, das heißt die körperlichen, geistigen

und seelischen Vorgänge. Mit tiefem Atmen verknüpfen wir sie derart, dass sie als eine Ganzheit wahrgenommen und erlebt werden können. So nähern wir uns der im Yoga verheißenen »Einheit von Körper, Geist und Seele«.

### Das Atmen – Medium der Diagnose

Diese integrierende Atempraxis kann im Yoga-Raum vorbereitet und im Alltag fortgesetzt werden. Aber da gibt es allerhand Hindernisse – besonders auch in unserem Atemraum selbst. Um sie zu ergründen, empfehle ich eine Übung zur Selbstwahrnehmung, zur »Diagnose«, bevor die Yoga-Therapie beginnt: Wir sitzen aufrecht und bequem, vielleicht auch angelehnt, oder auf einem Stuhl. Die anleitende Person macht, mit Hilfe dieser Fahrstuhl-Bilder, wenige knappe Ansagen – weniger suggestiv, als vielmehr zur nüchternen Selbstbeobachtung anregend.

### Übung – Reise durch die inneren Stockwerke:

»Spüre, wie Dein Atem auf- und absteigt....  
Konzentriere Dich auf die Nasenwurzel, den oberen Wendepunkt....  
vom Einatmen zum Ausatmen....  
und dann auf den Beckenboden....  
den unteren Wendepunkt....  
vom Ausatmen zum Einatmen....  
spüre den unteren Atemraum, das Untergeschoss...  
und verweile dort ein wenig länger....  
bis das Einatmen von alleine geschieht....  
genieße, wie der Bauchraum sich allmählich füllt....  
verfolge, wie diese Füllung zu den anderen Stockwerken aufsteigt....  
was empfindest Du beim Aufstieg?....  
was beim Abstieg?....  
so lass es in Dir pendeln....  
welche Wegstrecke ist wohltuend?....  
welche ist anstrengend?....  
wo spürst Du Hindernisse, Blockaden?....  
sind die Stockwerke getrennt voneinander?....  
oder miteinander verbunden?....  
erlebst Du Dich durchlässig?....  
versuche, die Ruhe aus dem Bauchraum in den unruhigen Kopf zu bringen....  
und die unruhigen Gedanken in den Bauch sinken zu lassen....  
so pendelst Du auf und ab....  
wo verweilst Du besonders gerne?....  
kommen Dir Bilder zu Deinem inneren Gehäuse?....«

### Nachgespräch – Reiseeindrücke

Anschließend sitzen wir im Kreis und der/die Leitende stellt eine erste Frage, zum Beispiel: »Wie wohl fühlst

Du Dich in Deinem inneren Gehäuse?« Alle geben gleichzeitig Rückmeldungen – mit Hilfe der abgestuften Händeskala: aneinandergelegte Hände bedeuten »nicht wohl gefühlt« und weit ausgebreitete Hände bedeuten »sehr wohl gefühlt«. So bekommen wir alle einen ersten optischen Eindruck voneinander. Dann kann jede/r einen knappen, zusammenfassenden Satz (wie auf einer Urlaubs-Ansichtskarte) in die Runde geben. Schließlich kann nachgefragt werden: »Wo in Dir hast Du Dich wohl/unwohl gefühlt? Wie hast Du das körperlich empfunden?« – Die Antworten sind meist sehr ergiebig, vielfältig und aufschlussreich. Wir bekommen Hinweise, wer wo welche Ressourcen oder Blockaden und Engstellen hat. Damit müssen wir uns künftig auch befassen.

### Das Atmen – Barometer unseres Befindens

Bei ruhenden Tieren und schlafenden Babys können wir noch ein gleichmäßiges, tiefes und volles Atmen beobachten, die Prāna-Fülle. Es ist der natürliche Zustand, mit dem wir auf die Welt kommen, und der uns im Verlauf unserer Erziehung dann zumeist verloren geht. Was ist da mit dem Atem geschehen? Was geschieht überhaupt im Alltag mit unserem Atem? Dafür hat die Alltagssprache viele uns vertraute Bezeichnungen – positive und negative. Denn unterschiedliche Arten des Atmens sind bekanntlich Ausdruck von unterschiedlichen seelischen Zuständen. Mit unserem Atem reagieren Körper und Seele auf die häufig wechselnden Situationen, in denen wir uns jeweils befinden, und die wir zu bestehen haben: Wenn die Atmosphäre beklemmend ist, dann »fehlt uns die Luft zum Atmen«. Da »bleibt uns die Luft weg«. Oder wir sind geschockt und es »verschlägt uns den Atem« – und auch die Sprache. Oder uns »stockt der Atem« oder »es schnürt uns die Kehle zu« – und zugleich auch das Herz. Wenn sich die Lage wieder entspannt hat, dann können wir endlich wieder entspannt »aufatmen« und frei »durchatmen«.

### Wie unser Atemraum eingeengt wurde

Bei sozialer Einengung verengt sich auch unser Atemraum. Und wenn die Enge nachlässt, kann er sich wieder weiten – im erleichterten Aufatmen. So sollte es eigentlich sein. Das wäre die normale, natürliche Reaktion. Aber diese Natürlichkeit haben wir zumeist verlernt. Wie konnte es dazu kommen?

Der moderne Alltag ist ja weitgehend bestimmt von Pflichten und Zwängen, von Bedrängung und Belastung, von Druck, Stress und Angst. Da gerät der Organismus von Natur aus in Erregung und Anspannung. Sogar in einen »Alarmzustand«, bei dem die

»Notatmung« einsetzt. Dann atmen wir automatisch angespannt, schnell und erregt, vor allem in der Brust, so als wollte das Tier in uns flüchten oder kämpfen. Da aber Kampf und Flucht im modernen Leben – von Kindheit an – nur selten möglich sind, bleibt dem Organismus zumeist nur der dritte biologische Ausweg: die Erstarrung – als Schutzhaltung. In diesem Schockzustand atmen wir ängstlich angespannt, eingeschränkt, verhalten und flach. Nur noch mechanisch und »auf Sparflamme«. Dabei fokussiert unser Bewusstsein vorrangig die gefühlte Bedrohung – und verliert den Kontakt zu unserem Körpergefühl. Wir »verlassen den Körper« und »gehen in den Kopf«.

### Der Umgang mit Stress

Wenn Druck und Stress dann vorbei sind, könnten wir eigentlich – wie es die Tiere intuitiv tun – uns heftig schütteln, laut tönen oder uns anderweitig sozialverträglich abreagieren, um diese Anspannungen dynamisch zu entladen. Um uns wieder mit dem Körper zu verbinden. Manche körperbewusste Menschen in meinem Umfeld tun das – auf rituelle Art. Sie stapfen zum Beispiel energetisch durch den Raum und tönen sich rhythmisch den Frust von der Seele. Aber die wenigsten von uns erlauben sich solche psychohygienischen Rituale, denn sie sind uns zumeist schon in der Kindheit abgewöhnt worden. Das »tut man nicht«. Deshalb bleiben nach Stresssituationen gewöhnlich viele Spannungen und Blockaden im Organismus hängen und werden dort gespeichert. In ihnen werden ebenso die Gefühle gespeichert, die wir nicht ausdrücken konnten.

### Das chronisch eingeengte Atmen

Je mehr beengende Situationen wir erleben, desto enger wird unser Atemraum. Dann verfestigt sich das Atemmuster der Erstarrung, und das Atmen wird kaum noch bewusst wahrgenommen. Der Atemraum/Fühlraum wird gar nicht mehr gefühlt, oder nur noch als Enge, als Druck, als Last. Oder man/frau spürt da eine schwere Kugel oder einen Stein im Bauch, ein einschnürendes Korsett in der Leibesmitte, einen Schutzschild oder gar eine Bleiplatte auf der Brust. Diese energetischen Blockaden behindern das volle Atmen: Das befreiende, seufzende Ausatmen sowie das erlösende und erfüllende Aufatmen und Durchatmen. Und sie verhindern auch den Zugang zu den uralten, tieferen, schmerzhaften Gefühlen, die sich hinter und in diesem Schutzwall verbergen und darin eingefroren sind, besonders Angst, Schmerz und Wut.

### Spannungen als gespeicherte Gefühle

All das haben wir, meine Frau und ich, in vielen Körpertherapien am eigenen Leibe erfahren – und ebenso in jahrzehntelanger yogisch-psychotherapeutischer Arbeit mit unseren SchülerInnen und KlientInnen. Deshalb halten wir es für wichtig, im Yoga-Kurs darauf einzugehen und mit diesen Blockaden/ Spannungen ganz behutsam umzugehen. Denn wenn wir auf einen chronisch angespannten Muskel einwirken, dann rühren wir immer auch an ein verborgenes Gefühl. Darin liegt die Chance, die Seele in ihren Tiefen zu berühren. Dieses Wissen könnte manche Yoga-Übende dazu anregen, den Umgang mit unseren ausgefeilten Körpertechniken zu überdenken.

### Den verengten Atemraum wieder weiten

Das Weiten und bewusste Erleben des Atemraums gilt als ein wesentlicher Teil eines therapeutischen Yoga-Wegs. Prāna kommt von der Wurzel pra: In die Länge ziehen, Ausweiten, Füllen, Erfüllen. Und dieses – eigentlich natürliche – Sich-füllen geschieht, indem wir das Atmen in die Länge ziehen, das heißt ihm die nötige Zeit lassen – und es damit wieder wertschätzen. Diese elementare Atem-Bewusstheit könnten wir uns im Yoga-Kurs wieder aneignen. Und so verinnerlichen, dass sie auch in alltäglichen Bewegungen und Betätigungen ihren Platz bekommt (wie in Teil III dieser Artikelserie geschildert).

### Eine alltagstaugliche Atemkompetenz

Im modernen Yoga ist es weit verbreitet, den Fokus vorrangig auf die technisch korrekte und perfekte Beherrschung der āsana zu legen, auf die »Āsana-Kompetenz«. Sie ist gut und wichtig und bewirkt viel Positives, ist aber im Alltag, wie schon erwähnt, leider wenig brauchbar. Wenn wir den Schwerpunkt allerdings mehr auf die »Atemkompetenz« legen, dann bekommen wir ein natürliches und höchst brauchbares Werkzeug an die Hand, über das wir, wenn wir damit vertraut sind, jederzeit verfügen können – in jeder Begegnung, in jedem Gespräch. Denn das Atmen ist immer präsent. So können wir uns, wenn uns wieder mal alles zu viel wird, in den »Atem-Fahstuhl« zurückziehen und ihn bewusst verlangsamen. Und dadurch auch unser Lebenstempo. Und innerlich Abstand und Freiraum gewinnen, um dem alltäglichen Trubel anders zu begegnen. Um diese natürliche Atemkompetenz zu kultivieren und als Gewohnheit zu etablieren, ist es sinnvoll – im Yoga sowie im Alltag – öfter eine Phase zuzulassen, in der wir nur sitzen und die natürliche Atmung beobachten. Dabei können wir die folgenden drei Übungen durchlaufen, die aufeinander aufbauen:

## Übung 1

### Die haltgebende Beckenatmung – die Basis

Du sitzt aufrecht und bequem – frei oder angelehnt. Du legst Deine Hände unterstützend – nach und nach – zuerst auf den Bauch, dann an die Taille und dann an die Lenden, und beobachtest, wie »der Bauch atmet«. Genauer: Wie das Zwerchfell die Bauchorgane von oben nach unten und zu allen Seiten drückt – zur Bauchdecke hin, zu den Flanken und auch zu den Lenden. Wenn Du Dich leicht nach vorne beugst, spüren Deine Hände, wie die Atembewegung sich ausweitet – zu einer wohlthuenden Rundumatmung. Nach einer Weile fühlt der Beckenraum sich an, als würde er bei jedem Einatmen aufgeblasen wie ein Ballon. Besonders dann, wenn Du nach jedem Ausatmen ein Weilchen Pause lässt und geduldig abwartest, bis Es von alleine anfängt, wieder einzuatmen. Und der Ballon sich erneut mit prāna füllt.

Diese Bauchatmung/Ballonatmung ist unsere Basis. Sie ist pausenlos für uns im Einsatz, denn sie sorgt für unser Überleben. Dadurch hat sie etwas Verlässliches, Beständiges. Etwas Beruhigendes, Tragendes und Haltgebendes. Wir können sie streicheln und ihr dankbar sein.

### Ein atemzentrierter Yoga-Stil

Bei diesen Vorübungen lassen wir uns ausreichend Zeit. Atmen und Sich-wieder-spüren haben dabei Vorrang vor den āsana, die hier eine wichtige, aber nur dienende Funktion bekommen. So pendeln wir nicht nur zwischen zwei gegensätzlichen Körperhaltungen, sondern auch zwischen zwei fühlbaren Lebenshaltungen: Sich-öffnen/Sich-zeigen und Sich-einrollen/Sich-schützen. Wie präsentiere ich mich? Wie fühle ich mich dabei? So erleben wir die āsana nicht nur als etwas Technisches, sondern erfahren sie auch als Lebenshaltungen, die für unseren Alltag bedeutsam sind. Diesen atemzentrierten Yoga-Stil integrieren wir in unserem Yoga-Therapie-Zentrum seit langem schon in den Hatha-Yoga, besonders in Übungsreihen, zum Beispiel in den Sonnengruß (sūrya namaskāra). Darüber wird es einen eigenen Artikel geben.

## Übung 2

### Die erhebende Brustatmung – die Fülle

Jetzt kommt die nächste Stufe. Dazu leg Deine Hände unterstützend an die unteren Rippen, also an den entscheidenden Übergangsbereich zwischen Becken- und Brustatmung. Dort haben viele eine Blockade, die das volle Atmen verhindert. An dieser kritischen Nahtstelle will sich der Ballon immer auch nach oben ausdehnen. Seine aufsteigende Kraft hebt den Brustkorb und setzt die Brustatmung in Gang – oft nur mit Mühe und gegen muskulären Widerstand. Dieses Heben und Füllen des Brustraums sollten wir aber nicht forcieren, nicht machen, sondern nur geschehen lassen. Wir können es nur begleitend beobachten – und durch Handauflegen unterstützen. Wenn wir ihm die nötige Zeit lassen, dann kann uns das ein erhebendes, beglückendes Gefühl vermitteln. Wenn wir uns erlauben, »langatmig« zu sein, dann sind wir im eigentlichen Yoga angekommen.

## Übung 3

### Der allmähliche Übergang – vom Atmen zu den āsana

Diese fragile Atembewusstheit behalten wir bei, wenn wir in die nächste Yoga-Haltung gehen. Das tun wir langsam, behutsam und atemzentriert. Beispielsweise gehen wir mit tiefem Einatmen in eine Aufrichtung – und mit tiefem Ausatmen in ein Zusammensinken – einige Male. Das geht auch jetzt – beim Lesen. Dann steigern wir dieses Pendeln allmählich: Bewusst kraftvolles Aufrichten – und dann betontes, entspanntes »Fallenlassen«. Dann erweitern wir die Spanne zwischen diesen zwei Polen: Wir beugen uns ein wenig zurück, stützen die Arme am Boden auf, spannen die Rückseite kraftvoll an und sorgen dafür, dass die Vorderseite noch entspannt weiteratmen kann. Dann – nach der Sitzhaltung – verneigen wir uns zum Boden, verweilen in der »Erddhaltung«, wobei die Unterarme aufliegen. Jetzt achten wir besonders auf das Atmen im unteren Rücken und geben ihm Raum. Langsam richten wir uns wieder auf. So pendeln wir eine Weile zwischen den beiden Positionen.



### DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«. [www.blicki.de](http://www.blicki.de), [brighra.taeube@gmx.de](mailto:brighra.taeube@gmx.de)