



Mehr Informationen zu
ATEMSITZUNGEN

Atem ist grundlegend. Solange wir leben, atmen wir, etwa 23.000 Mal pro Tag, ganz automatisch und unbewusst.

So lange wir uns wohl fühlen, brauchen wir uns darüber keinerlei Gedanken zu machen. Dann fließt unser Atem leicht und frei, bewegt unseren gesamten Oberkörper bis hin zu unseren inneren Organen. Unser Organismus ist gut durchblutet, Kreislauf und Stoffwechsel funktionieren reibungslos. Wir fühlen uns gesund, entspannt und sind im Fluss.

In diesem Fall können regelmäßige Atemsitzungen der Erhaltung und Förderung unserer **Gesundheit**, einer noch besseren **Selbst- und Körperwahrnehmung** oder zur Steigerung von **Lebendigkeit und Lebensfreude** beitragen.

Wenn Sie sich nicht ganz so wohl und in Ihrer Mitte fühlen, oder eine der nachfolgenden Redewendungen etwas in Ihnen anklingen lässt und dafür keine medizinische Ursache vorliegt, können Atemsitzungen für Sie hilfreich sein:

„Ich habe das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen.“

„Mir bleibt die Luft weg.“

„Mir stockt der Atem.“

„Ich habe manchmal Beklemmungen.“

„Ich fühle mich gehetzt.“

„Mir schnürt es den Hals zu.“

„Ich stehe unter Druck.“

„Ich würde gerne mal Dampf ablassen.“

„Wenn ich mich aufrege, bin ich kaum zu beruhigen.“

Auch **häufiges Luft holen**, Atem schöpfen, **schnaufen oder seufzen** können ein Hinweis auf Stress oder Erschöpfung sein. Wenn Sie sich müde oder ausgelaugt fühlen, können Sie in der tiefen Entspannung während einer Atemsitzung **Altlasten loslassen** und **neue Energie tanken**.

Wenn Sie gelegentlich auf scheinbar harmlose Situationen unangemessen, beispielsweise mit **übersteigter Wut oder Traurigkeit** reagieren, können Atemsitzungen Aufschluss oder Erleichterung bringen. Atemsitzungen können außerdem eine wertvolle körperorientierte **Ergänzung psychotherapeutischer Methoden** sein.

Die Bandbreite der Wirkung von Atemsitzungen reicht **von sanfter Entspannung bis zu tiefer Selbsterfahrung**. Wie weit Sie in diesen Prozess eintauchen wollen, entscheiden immer Sie selbst.

Lernen Sie ein wirkungsvolles Hilfsmittel kennen, das Sie immer bei sich haben: Ihren Atem! Je besser Sie die Räume und Möglichkeiten wahrnehmen, die Ihnen Ihr Atem eröffnet, desto mehr Energie haben Sie zur Verfügung und umso besser können Sie **für Ihr eigenes Wohlergehen sorgen**.

Wichtig bei alledem: **Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen**, wie es auch keine guten oder schlechten Emotionen gibt. **Jeder Mensch hat seine eigenen sinnvollen Atemmuster**, die im Idealfall der Situation angemessen sind.



Der Ablauf einer Atemsitzung:

Wir beginnen mit einem kurzen **Vorgespräch**, in dem Sie mir Ihr Anliegen und Ihre Wünsche schildern und mir allfällige Fragen stellen können, die vielleicht noch unbeantwortet sind. Im Vorgespräch schließen wir auch das Vorliegen etwaiger Kontraindikationen aus.

Für die Zeit der Atemsitzung **liegen Sie bequem auf einer weichen Unterlage** (oder einem Massagebett) auf dem Rücken. Zum Einstieg führe ich Sie zur Steigerung Ihrer Körperwahrnehmung in eine **Entspannungsmeditation**.

In weiterer Folge werde ich Sie behutsam dahingehend unterstützen, **tiefer und bewusster** und möglichst ohne Pausen zu atmen (verbundene Atmung). Ich begleite Sie in Form von Aufmerksamkeitslenkung, mit Worten, durch Mitatmen und – Ihr Einverständnis vorausgesetzt – auch durch Berührung mit den Händen auf Bauch, Brustkorb, Schultern oder Rücken um Ihre Aufmerksamkeit und Atmung gezielt in diese Bereiche zu lenken. Üblicherweise wird eine Atemsitzung durch Musik unterstützt.

Nach der Sitzung ist ausreichend Zeit für eine **Nachbesprechung**. Oft kann es auch sinnvoll sein, die Eindrücke spontan in einem Bild festzuhalten, oder das Erlebte ohne Gespräch nachwirken zu lassen.

Sie entscheiden in jeder Atemsitzung selbst, was Sie bewirken wollen, wie weit Sie gehen und sich einlassen wollen. Ich begleite und unterstütze Sie auf Ihrem Weg.

Die Wirkungsweise auf den einzelnen Ebenen:

Auf der körperlichen Ebene:

Länger anhaltende Spannung im Körper reduziert unseren Atemfluss. Das bewirkt noch mehr Anspannung und bald stecken wir in einem Teufelskreis. So geht es auf der Körperebene in erster Linie um Entspannung und Wohlfühlen. Nicht umsonst spielt die Atmung in allen gängigen Entspannungstechniken eine übergeordnete und zentrale Rolle.

Durch tiefere Atmung wird unser Organismus besser mit Sauerstoff versorgt und durchblutet. Der Atem bewegt unseren Körper, lockert Verspannungen und massiert sogar einige innere Organe (oft während einer Sitzung als Gurgeln im Bauch hörbar).

In der Entspannung ist auch unsere Körper- und Selbstwahrnehmung besser und der Atem hilft uns beim Aufspüren und Lösen von **Blockaden**. All das führt zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensfreude. Meist fühlen wir uns nach einer Atemsitzung **erfrischt, belebt, wie neu geboren**.

Auf der geistigen Ebene:

In unserer heutigen Zeit sind wir daran gewöhnt, vieles „im Kopf“ zu lösen. Aber wie wir es auch drehen und wenden – für manches finden wir dort keine Lösung. Dann lohnt der Versuch, auf der körperlichen Ebene anzusetzen: Durch das Fokussieren auf den Atem fällt es uns leichter, für einige Zeit **Gedanken oder Belastendes beiseite zu lassen**. Tiefe Entspannung hilft uns auch, die Verbindung zum Unterbewusstsein zu intensivieren und unser **kreatives Potential zu entfalten**.



Auf der emotionalen Ebene:

Spannungen können aus unserem Alltagsstress resultieren, aber auch aus unserer Kindheit stammen: einer Zeit, in der unser Überleben von anderen abhängig war und wir aus dieser **Hilflosigkeit** vielleicht manchmal **Angst** hatten.

Wenn wir Angst haben, atmen wir reduziert, um Unangenehmes nicht so intensiv spüren zu müssen. So verdrängen wir **unerwünschte Gefühle** und schneiden uns so oft leider auch von erwünschten Gefühlen ab. Bei häufiger Wiederholung speichern wir die Spannungs- und Atemmuster im Körper. Oft rutschen wir noch als Erwachsene in alte Muster, wenn wir in vermeintlich ähnliche emotionale Situationen geraten, die von uns – als nun nicht mehr hilflosen Erwachsenen – zu bewältigen wären.

In einer Atemsitzung können wir die Körperbereiche aufspüren, wo sich diese Erfahrungen verfestigt haben. **Es können alte Erinnerungen und Erfahrungen auftauchen** – belastende ebenso wie tröstliche, angenehme oder glückliche. Indem wir diese Gefühle da sein lassen, wahrnehmen und weiteratmen, findet **Integration** statt. Die Emotion kann dann noch da sein, aber sie beherrscht oder lähmt uns nicht mehr. Unser Unterbewusstsein zeigt uns vielleicht auch **verborgene Ressourcen** oder liefert **kreative Lösungsansätze**. Atemsitzungen können also eine tiefgehende Klarheit bringen.

Auf spiritueller Ebene:

Manche Menschen berichten, dass sie sich selbst während einer Atemsitzung quasi von außen betrachten konnten oder Bilder und Eindrücke haben von sich selbst in anderer Gestalt, an anderen Orten der Welt oder zu einer anderen Zeit, Erlebnisse, in denen scheinbar sehr altes „Wissen“ zutage tritt. Nicht umsonst spielt in allen Weltreligionen die **durch den Atem unterstützte Versenkung** eine wichtige Rolle.

Zusammenfassung:

Gedanken, Verhalten, Körperbefinden und Emotionen beeinflussen unsere Atmung. So gilt für eine Atemsitzung auch der Umkehrschluss, dass wir durch Veränderung der Atmung auf unser Körpergefühl oder unser emotionales Befinden Einfluss nehmen können.

Der Atem kann also auch als Verbindung zwischen Körper, Gefühlen und Denken gesehen werden und diese drei Bereiche harmonisch zusammenführen.

Wenn wir Verbindung zu unserer vitalsten Quelle – unserem Atem – haben, verändert sich unsere Selbstwahrnehmung. Wir atmen leicht und frei, spüren uns und sind lebendig!

Sabine Eichinger