

Annika Isterling

# ATEM IST VERBINDUNG

Das 21-Tage-Programm

für starke  
Abwehrkräfte  
und geistige  
Klarheit

Fotografie Felix Matthies

THESEUS



---

# Inhalt

Vorwort - Henrike Fröchling, Gründerin YogaEasy .....	10
---	----

## GUT ZU WISSEN

Atem ist Verbindung .....	16
Ist Atmen einfach? .....	19
Wie alles anfing .....	28
Atmung und das autonome Nervensystem .....	34
Atmung und die Emotionen .....	40
Atmung und der Körper .....	48

## LOS GEHT'S

Atemtest .....	60
Vorbereitung für die Atemübungen .....	63
<i>Yogasequenz am Morgen</i> .....	64
<i>Yogasequenz am Abend</i> .....	68
<i>Body-Scan</i> .....	71
Die richtige Körperhaltung für die Atempraxis .....	74

## DEIN ATEMPROGRAMM

Woche 1: Verbindung schaffen .....	81
<i>Tag 1 Atem-Achtsamkeitsübung</i> .....	87
<i>Tag 2 Bauchatmung</i> .....	89
<i>Tag 3 Rippenatmung</i> .....	91
<i>Tag 4 Nasen-Brustkorb-Atmung</i> .....	93
<i>Tag 5 Den Atem zurückhalten (Antara Kumbhaka)</i> .....	95
<i>Tag 6 Vollständige Atmung (Dirgha Pranayama)</i> .....	97
<i>Tag 7 Der yogische Atem (Ujjayi Pranayama)</i> .....	99

---

<b>Woche 2: Besser mit Emotionen umgehen und den Geist freimachen</b> .....	106
<i>Tag 8 Klarheit und Fokus</i> .....	113
<i>Tag 9 Lebensfreude finden</i> .....	115
<i>Tag 10 Sich für die Liebe öffnen</i> .....	117
<i>Tag 11 Positivität stärken</i> .....	121
<i>Tag 12 Blockaden abbauen</i> .....	125
<i>Tag 13 Wut abbauen</i> .....	129
<i>Tag 14 Selbstbewusstsein stärken</i> .....	131
<b>Woche 3: Gesundheit stärken und das Immunsystem optimieren</b> .....	136
<i>Tag 15 Verdauung optimieren</i> .....	143
<i>Tag 16 Energie steigern</i> .....	147
<i>Tag 17 Herzkohärenz</i> .....	151
<i>Tag 18 Atemvolumen erhöhen</i> .....	153
<i>Tag 19 Stress abbauen</i> .....	155
<i>Tag 20 Besser schlafen</i> .....	159
<i>Tag 21 Immunsystem optimieren</i> .....	161
<b>TIPPS BEI HINDERNISSEN UND STOLPERSTEINEN</b> .....	170
<b>ETWAS FÜR DEN ATEM IM ALLTAG TUN</b> .....	178
Dank .....	186
Über die Autorin .....	189

*Gut zu wissen*

ATEM IST VERBINDUNG





VERBINDUNGEN SIND DAS, WAS UN-  
SEREM LEBEN EINEN TIEFEREN  
GRUND UND EINE BEDEUTUNG GIBT.

Es gibt in der Sprache der Zulu den Begriff »Ubuntu«, der im südlichen Afrika für eine bestimmte Lebensphilosophie steht, die genau auf dieser Verbundenheit mit anderen Menschen basiert. Und der Dalai Lama sagt zum Beispiel, dass der eigentliche Sinn unseres Lebens im Streben nach Glück besteht, wobei Verbindung die Essenz für ein glückliches Leben ist. Tatsächlich ist das Suchen nach einer Verbindung so etwas wie ein tief in uns liegender Instinkt. Ab dem Moment, in dem wir auf die Welt kommen, sind wir darauf gepolt, uns zu verbinden, zu vernetzen und uns auszuweiten.

---

Zuerst suchen wir dafür den Kontakt zu unserer Mutter, dann zu der weiteren Familie, zu anderen Kindern, unseren Lehrern, Freunden und Freundinnen, Mentorinnen, Partnern, unserem Job und unserem Leben. Die Verbindung mit anderen Menschen lässt uns selbst erst zu Menschen werden, denn durch sie lernen wir unser Verhalten, unsere Sprache und vieles mehr. Und auch die Verbindung zu unserer unmittelbaren Umgebung ist für unsere Entwicklung überaus wichtig. Die Verbundenheit zur Natur schenkt uns zum Beispiel innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Verbindungen sind essenziell, damit wir innerlich weiter wachsen und uns nach außen positiv entwickeln können.

Doch wer sich mit dem Leben und den Menschen darin verbinden möchte, der muss sich vor allem und zuerst mit sich selbst verbinden. Das Erste, was wir tun, wenn wir geboren werden, ist zu atmen. Durch unseren Atem verbinden wir uns in diesem Moment mit unserem eigenen System, und zwar nicht nur im körperlichen Sinne; wir verbinden uns auch mit unserem emotionalen und geistigen System.

JE TIEFER UND BEWUSSTER MAN ATMET, DESTO MEHR  
VERBUNDENHEIT SCHAFFT MAN, UND ZWAR NICHT  
NUR ZU SICH SELBST, SONDERN ZUM GANZEN LEBEN.



---

Mit diesem Programm, in dem ich dir über den Zeitraum von drei Wochen jeden Tag eine neue Atemübung vorstelle, lernst du, deine komplette Atemkapazität zu nutzen, um nicht nur dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu optimieren, sondern auch in emotionaler und geistiger Hinsicht Stärke aufzubauen und dir näherzukommen.

## IST ATMEN EINFACH?

Man könnte denken, dass es sich beim Thema doch eigentlich um etwas ganz Simple handelt, schließlich atmen wir die ganze Zeit, ohne dass wir darüber nachdenken müssten. Warum braucht es dann dafür ein Buch, einen Leitfaden oder sogar ein ganzes Programm? Wenn wir einmal beginnen, uns näher damit zu beschäftigen, wird uns vielleicht auffallen, dass unser Atem nicht häufig im Vordergrund steht und unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Erst wenn wir da einen Mangel spüren, uns der Atem stockt, etwas uns den Atem nimmt oder wir durch eine Krankheit Probleme beim Atmen haben, werden wir darauf aufmerksam.

ATEMÜBUNGEN MACHEN EINEN GROSSEN TEIL MEINER YOGAPRAXIS AUS UND ICH LEITE MEINE YOGASTUNDEN AUSSERDEM GERNE EIN MIT DEM SATZ: VOR DEM TUN KOMMT ERST EINMAL DAS SEIN.





Denn das ist es, was der Atem uns schenken kann: Er bringt uns ins Sein, in den jetzigen Moment und ins Bewusst-Werden. ER BRINGT UNS DAMIT NICHT NUR WEG VON DER ZERSTREUUNG UNSERER GEDANKEN UND DER ABLENKUNG, ER ENTSCHEUNIGT UNS AUCH, WENN WIR IHN GANZ BEWUSST WAHRNEHMEN. Und wenn wir es schaffen, unsere Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zu bringen, holt er uns aus dem mechanischen, fast schon einprogrammierten

Handeln heraus, das wir uns über die Jahre angewöhnt haben.

Hier ist eine meiner Lieblingsgeschichten aus der hinduistischen Mythologie, die diese Haltung des Seins gut symbolisiert. Sie handelt vom Gott Ganesha, der für das Glück und die Weisheit steht und dem die Gabe zugeschrieben wird, alle Hindernisse zu beseitigen. Ganesha hat einen Bruder namens Subrahmanya. Er symbolisiert Schönheit, Jugend und die Kraft, die das Negative besiegt.



Die beiden spielten eines Tages fröhlich im Garten ihrer Eltern, den Gottheiten Shiva und Parvati. Die Eltern beobachteten ihre Sprösslinge voller Stolz und Wohlgefallen von der Veranda aus, bis Vater Shiva die beiden schließlich beim Spiel unterbricht, um ihnen eine Herausforderung zu geben – einen Wettlauf. Er reiht die beiden vor sich auf und leitet den Wettkampf ein mit den Worten: »Wer als Erster von euch beiden das Universum umrundet, der ist der Sieger und bekommt die reifste und goldigste Mango vom prall gefüllten Mangobaum unseres Gartens.«

Voller Vorfreude steigt Subrahmanya auf sein Reittier, einen Pfau, und rast sofort los. Auch Ganesha hat ein Tier, das ihn trägt und überallhin begleitet, doch in seinem Fall ist es eine kleine Maus. Er schaut die Maus lange an, betrachtet anschließend die Staubwolke, die sein Bruder hinterlassen hat, und setzt sich erst einmal in Ruhe hin. Dann schlägt der sanftmütige Ganesha seine beiden großen Ohren nacheinander über seine

Augen und bedeckt sein Gesicht. Die Eltern beobachten ihn dabei, wie er lange in Stille dort sitzend verweilt, bevor er die Ohren nach einer gefühlten Ewigkeit wieder aufschlägt, die Augen öffnet und sich vor seinen Eltern aufstellt. Dann umrundet er seine Eltern, bis er wieder vor ihnen steht, und sagt zu ihnen: »Ihr seid mein Universum.«

Ich mag diese Geschichte, weil sie so schön erläutert, wie unterschiedlich die Ausführung einer Handlung – in diesem Fall das Erfüllen eines Auftrags – sein kann, wenn wir uns einen Moment des »Ins-Sein-Kommens« gewähren. **DIE MEISTEN VON UNS SIND IM MODUS DES SCHNELLEN VORWÄRTSKOMMENS GEFANGEN UND WIR REAGIEREN AUF AUFGABENSTELLUNGEN UND UNSER UMFELD AUS EINEM AUTOMATISMUS HERAUS.** Das bewusste Agieren statt eines bloßen Reagierens entsteht in dem Moment, in dem wir erst einmal uns selbst wahrnehmen statt nur die äußeren Umstände und was gerade von uns erwartet wird.

»Das größte aller Wunder  
besteht darin, am Leben zu sein,  
und wenn wir einatmen,  
berühren wir dieses Wunder.«

Thich Nhat Hanh





---

Es braucht manchmal nur diesen einen bewussten Atemzug, um in die Bewusstheit zu kommen, oder wie Eckhart Tolle es ausdrückt:

»EIN BEWUSSTER ATEMZUG ... EIN UND AUS ... IST MEDITATION.«

Genauso wie durch Meditation ist auch durch bewusstes Atmen möglich, dass wir ein wenig Abstand bekommen zu unseren Identifikationen. Der Atem schafft es, dass wir unsere Gefühle besser ausbalancieren können, und er optimiert auf vielfältige Art und Weise unsere körperlichen Funktionen. Über den Atem können wir außerdem unsere Leistungsfähigkeit, oder wie im Falle von Ganesha dargestellt, unsere Entscheidungsfähigkeit steigern.

Bis mir das so bewusst wurde, hat es allerdings etwas gedauert. AUF MEINEM WEG ZUR YOGALEHRERIN WAR ICH ZUERST NUR AUF DIE KÖRPERLICHEN HALTUNGEN FOKUSSIERT. Die Yoga-haltungen, die sogenannten Asanas,

haben mich komplett gefesselt, vor allem dadurch, dass sie körperlich und geistig herausfordernd und anstrengend waren und somit meine ganze Aufmerksamkeit auf sich zogen.

Als ich anfing, Yoga zu praktizieren, war ich Ende zwanzig, und mein Anspruch war damals, mich vor allem körperlich zu spüren. Ich nutzte Yoga für mich also als eine Art Sport. DIE AUFMERKSAMKEIT AUF DEN ATEM UND BESTIMMTE ATEMTECHNIKEN WURDEN NATÜRLICH DABEI AUCH UNTERRICHTET, ABER ICH MASS DEM NICHT SO VIEL BEDEUTUNG BEI. Im Yoga erlernten wir eine bestimmte Form der Atmung, die wir während der körperlichen Übungen praktizieren sollten, die sogenannte Ujjayi-Atmung. (Sie wird an Tag 7 deines Atemprogramms näher erklärt.)

Dass es einen Unterschied macht, mit der Ujjayi-Atmung zu üben, habe ich zum ersten Mal während meiner Yoga-Lehrausbildung bemerkt. Die Ausbildung fand in Berlin statt, und wenn ich

---

zu Hause in Hamburg zwischen den Unterrichtseinheiten bei meinen Lehrern auf einmal meinen Fokus nur noch auf die körperliche Ausführung der Yoga-haltungen setzte und den Atem komplett außer Acht ließ, passierte in den sechs Wochen zwischen den Trainingseinheiten in Berlin genau genommen gar nichts. Womit ich ausdrücken will, dass meine Praxis sich trotz täglichen intensiven Übens in keiner Weise weiterentwickelt hat. Ich trat auf der Stelle. Zurück in der Yogaausbildung in Berlin wurde mir dann nach einer Weile klar, was gefehlt hatte: der bewusste Ujjayi-Atem, der jede Bewegung anführt. **ALS ICH MIT DIESER ERKENNTNIS WEITERPRAKTIZIERTE UND BEWUSSTER ATMETE, WÄHREND ICH ÜBTE, HAT SICH MEINE YOGAPRAXIS SOFORT WIEDER WEITER GEWANDELT. ICH BEKAM MEHR KRAFT, AUSDAUER UND FLEXIBILITÄT.**

Der amerikanische Ernährungs- und Fitnesscoach John Douillard führte in den 1990er-Jahren ein Experiment mit



Leistungssportlern und -sportlerinnen durch: Die Athleten sollten im ersten Teil des Experiments während der physischen Anstrengung durch den Mund atmen. Sie nahmen nach einigen Minuten eine erhöhte Atemfrequenz wahr und hatten Schwierigkeiten bei der Überwindung der physischen Herausforderung. Im zweiten Teil des Experiments durften die Athleten nur durch die Nase atmen. Hier ergaben die Messungen, dass sie sowohl eine niedrigere Herz- und Atemfrequenz als auch mehr Kraft hatten, um die Aufgabe zu meistern.<sup>1</sup>

1) John Douillard: *Body, Mind, and Sport*, Harmony Books 1994.

---

Die Art und Weise, wie wir atmen, macht also einen enormen Unterschied. Und das gilt nicht nur in Kombination mit Bewegung, wie etwa beim Sport und Yoga, sondern es ist auch in unserem Alltag von Bedeutung. Gesunde Menschen benutzen in der Regel sowohl ihre Nase als auch ihren Mund, um zu atmen. Letzteres ist vor allem wichtig, wenn die Nase durch eine Infektion verstopft ist oder wenn man durch physische Anstrengung kurzzeitig mehr Sauerstoff braucht. Im Normalfall atmet man kurzzeitig auch beim Sprechen oder Essen durch den Mund, was vollkommen in Ordnung ist.

MEDIZINER SIND SICH JEDOCH WEITGEHEND DARIN EINIG, DASS DAS DAUERHAFT ATMEN DURCH DEN MUND NICHT GUT IST. Das liegt vor allem daran, dass bei der Mundatmung die einströmende Luft nicht so aufbereitet wird, wie das beim Atem durch die Nase der Fall ist. Schadstoffe, Krankheitserreger oder kalte Luft können so ungehindert bis in die Lunge vordringen. Chronische Mundatmung kann entspre-

chend zu trockenem Mund, schlechtem Atem, chronischer Müdigkeit, Asthma und Allergien führen. Wer nachts durch den Mund atmet, leidet zudem meist an Schnarchen und Schlafapnoe (kurzzeitiger Atemstillstand während des Schlafs), was zu Bluthochdruck, chronischem Stress und Herzkrankheiten führen kann.<sup>2</sup>

WER SICH BEREITS ALS KIND DIE MUNDATMUNG ANGEWÖHNT, KANN DURCH DIE NICHT GENUTZTE NASENATMUNG SOGAR GESICHTSDEFORMATIONEN DURCH EINE VERÄNDERTE ENTWICKLUNG DER KNOCHENSTRUKTUR UND MUSKULATUR IM GESICHT ERFAHREN. Dazu gehören ein fliehendes Kinn, ein sehr schmales Gesicht, schiefe Nase, missgebildete Zähne und eine schlechte Körperhaltung. Diese langfristigen Folgen verdeutlichen recht eindrücklich, welche große Bedeutung die richtige Atmung hat.

2) Siehe dazu den Artikel „Schnarchen & Schlafapnoe – Definition und Häufigkeit“ des Deutschen Berufsverbands der Hals-Nasen-Ohrenärzte e. V. unter [www.hno-aerzte-im-netz.de/krankheiten](http://www.hno-aerzte-im-netz.de/krankheiten) (Stand: 26.03.2021).



In dem Moment, in dem wir den Mund schließen, unsere Zunge am oberen Gaumen lassen und durch die Nase atmen, sinkt unser Blutdruck. Stresshormone werden reduziert.

#### ABER DIE NASENATMUNG HAT NOCH WEITERE VORTEILE:

- Die Nase wärmt die Luft auf Körpertemperatur auf, bevor sie in die Lunge kommt und wirkt so wie eine eigene Klimaanlage.
- Die Nase wirkt wie ein Reinigungsfilter, denn die sich in der Nasenschleimhaut befindlichen Flimmerhärchen fangen kleine Schmutzteilchen, Keime und sogar Krankheitserreger ab.
- Die Nase befeuchtet die Luft, um Trockenheit in den Bronchien und Lungen zu vermeiden.
- Nasenatmung erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, hilft den Stoffwechsel anzukurbeln und so Gewicht zu reduzieren.

Doch nicht nur das richtige Atmen durch die Nase will gelernt sein, auch unserer Atemvolumen ist entscheidend. **WIR ATMEN MEIST VIEL ZU VIEL UND ZU FLACH!**

Als Erwachsene nutzen wir dabei häufig nur ca. ein Sechstel unseres möglichen Atemvolumens. Statt der 500 Kubikzentimeter, die wir im Normalfall einatmen, könnten wir mit unseren Lungen eigentlich 3000 Kubikzentimeter Luft aufnehmen, bzw. zumindest die Lungenkapazität erhöhen.<sup>3</sup> Aber nicht nur das: Mit einem guten Bewusstsein für den Atem könnten wir sogar lernen, die volle Atemkapazität zu nutzen, um dann insgesamt weniger atmen zu müssen.

Denn wie heißt es im Yoga so schön: Ein Yogi hält sich nicht daran, wie viele Lebensjahre ihm wohl zustehen, sondern sein Maß ist eine bestimmte Anzahl an Atemzügen, die ihm für dieses Leben gegeben wurden.

3) Vgl. B. K. S. Iyengar: *Licht auf Pranayama*, O. W. Barth 2012, S. 41.

---

WIR WISSEN INZWISCHEN, DASS BEWUSSTES ATMEN SICH POSITIV AUF DIE GESUNDHEIT UND DIE LEBENSERWARTUNG AUSWIRKT. Und bewusstes Atmen kann man üben. Die gute Nachricht ist, dass am Atemprozess Muskeln beteiligt sind, Muskeln, die wir trainieren können, um so die Atemkapazität und das Atemvolumen zu steigern. Und genau das ist es, was ich euch unter anderem in diesem Buch und den darin enthaltenen Übungen zeigen möchte: das richtige Atmen lernen, denn das hat uns nie jemand so wirklich beigebracht, weder im Kindergarten noch in der Schule oder unsere Eltern zu Hause. Jetzt ist die Zeit dafür, und sobald wir uns etwas bewusst machen, haben wir auch die Chance, es zu 100 Prozent umzusetzen.

## WIE ALLES ANFING

Aber spulen wir einmal zurück. **WANN HABEN WIR EIGENTLICH ANGEFANGEN ZU ATMEN?** Zu unserer Geburtsstunde, als Baby, haben wir uns sofort bemerkbar gemacht. Wahrscheinlich haben wir das mit einem Schrei getan, vielleicht war es auch eher ein Seufzen oder Jammern, aber es hat dazu geführt, dass die Lunge sich entfaltete, wir außerhalb des Mutterleibs leben können und uns selbst über den Sauerstoffaustausch am Leben halten. Es gab also diesen ersten Atemzug. Und von da an haben wir nicht mehr aufgehört zu atmen, denn das würde sehr schnell zu einem Stillstand der notwendigen Versorgung unseres Körpers führen.

Das Faszinierende ist, dass wir uns allerdings nicht ständig überlegen müssen, wann wir demnächst einatmen oder ausatmen. Atmung ist zunächst einmal





---

1

etwas völlig Automatisches, um das man sich nicht zu kümmern braucht. Sie ist etwas, das eigenständig funktioniert, wie auch unser Herzschlag oder die Verdauung. All diese Funktionen werden vom autonomen Nervensystem gesteuert. Und es heißt eben deshalb autonomes Nervensystem, da darüber unsere automatisch ablaufenden innerkörperlichen Vorgänge gesteuert werden, ohne dass wir bewusst und willentlich eingreifen müssten. Darum haben wir vielleicht bisher auch nicht so viele Gedanken daran verschwendet.

DAS SPANNENDE IST NUN ABER, DASS DIE ATMUNG EIN SYSTEM UNSERES KÖRPERS IST, DAS ZWAR EINERSEITS VÖLLIG AUTOMATISCH FUNKTIONIERT, DAS WIR ANDERERSEITS ABER DENNOCH BEEINFLUSSEN KÖNNEN. Dadurch haben wir die Chance, unseren Körper und einige seiner wichtigsten Funktionen nützlich und gesundheitsfördernd zu verändern.



*dein  
Atemprogramm*





## WOCHE 1: VERBINDUNG SCHAFFEN

**NUN KANN ES LOSGEHEN! TAG FÜR TAG ERWARTET DICH JETZT EINE NEUE ATEMÜBUNG.** Du kannst dabei den Anleitungen im Buch folgen oder ganz einfach per QR-Code die Audio-datei passend zur Übung abrufen. Im Laufe dieser ersten sieben Tage lernst du zunächst verschiedene Atempraktiken kennen, die dir die einzelnen Aspekte und Bereiche deiner Atmung näherbringen und dann zusammenfügt werden.

**DU LERNST, BEWUSST MIT DEM ZWERCHFELL ZU ATMEN, DIE RIPPEN-ATMUNG ODER AUCH NUR DIE NASEN-BRUSTKORB-ATMUNG ZU BENUTZEN.** Das Verständnis für die einzelnen Bereiche hilft dir, diese zuerst zu

---

isolieren und dann ganz bewusst zu integrieren, um vollständiger und bewusster zu atmen.

Das Ziel dieser Woche ist es aber nicht nur, die physischen Aspekte der Atmung zu erfahren, sondern vor allem, in die Verbindung mit dir selbst zu kommen. **HÄUFIG SIND WIR NUR MIT UNSEREM DENKEN VERBUNDEN UND LASSEN UNSEREN KOPF UNSERE REALITÄT BESTIMMEN.** Statt im Kopf und im Denken zu verweilen, schaffen diese Übungen der ersten Woche ein tieferes Bewusstsein für dich und deinen Körper. Das hat etwas sehr Erdendes und Beruhigendes.

Erreichen kannst du diese Verbindung, indem du achtsam und aufmerksam bleibst für die Atemübungen, und zwar für die ganze Dauer, also von der Vorbereitung, über die Durchführung bis hin zu den Empfindungen, die du währenddessen und danach hast.

**DA WIR NICHT GLEICHZEITIG ÜBER ETWAS NACHDENKEN UND PRÄSENT**

**IM MOMENT SEIN KÖNNEN, ENTSCHEIDEN WIR UNS DURCH DAS BEWUSSTE ATMEN DAFÜR, GEGENWÄRTIG ZU BLEIBEN.** Denn auch wenn wir glauben, multitaskingfähig zu sein, könnte man das eher eine Begabung zum Switchtasking nennen, also einem schnellen hin- und hereilen zwischen zwei oder mehreren Aktivitäten. Das schafft eine enorme innere Unruhe.

**ACHTSAMKEIT BEDEUTET AUCH, DASS WIR VORRANGIG BEOBACHTENDE SIND, DIE DAS GANZE WAHRNEHMEN, OHNE EIGENE INTERPRETATIONEN UND BEURTEILUNGEN MIT DAZUZUGEBEN.** Das ist gar nicht so einfach, denn der Geist brabbelt uns unentwegt voll. Das fühlt sich oft so an wie eine Art Kommentator, der die ganze Zeit in unserem Kopf alles und jeden kommentiert. Man muss sich also immer wieder bewusst dazu entscheiden, nicht der Kette von aufeinanderfolgenden Gedanken zu folgen, um vielmehr wach für das zu bleiben, was gerade passiert, was man wahrnimmt und was man fühlt.

---

Die Versuchung, ständig abzudriften ins Denken oder Träumen, ist, wie wir wissen, mehr als verlockend. Wer kennt es nicht, das Rumgedöse im Bett morgens, bevor man wirklich wach und präsent ist und ins Tun kommt. Ein Zustand, in dem man manchmal wirklich ewig verweilen könnte.

**ABER AUCH DAS IN-DER-PRÄSENZ-BLEIBEN IST NUR EINE FRAGE DER ÜBUNG.** Achtsamkeit lässt sich durch ein wiederholtes und beständiges Praktizieren über einen gewissen Zeitraum erreichen. Tag für Tag wirst du so sensibler für dich selbst, und zwar für alle Ebenen, die dich ausmachen, nicht nur für deine Gedanken, sondern auch für deine Gefühle, deinen Körper und dein tieferes Bewusstsein.

Wann immer du dich dabei ertappst, dass du ins Denken, Träumen, Analysieren oder Bewerten kommst während der Übungen, führe dein Bewusstsein zurück zu deiner Atemübung. **DAS PROZEDERE ÄHNELT DEM UMGANG MIT EINEM KLEINEN HUNDEWELPEN, DEN MAN TRAINIEREN MÖCHTE.** Auch dem Welpen wird,

ebenso wie deinem Geist, jede Ablenkung willkommen sein. Er wird ihr hinterherlaufen, denn er ist neugierig und verspielt. Du musst ihn deshalb liebevoll, aber bestimmt zurückführen zu dem, was er gerade lernen soll.

Einige der Atemübungen werden dir sehr einfach vorkommen. Worauf es ankommt, ist, dass du bewusst für die komplette Zeit der Übung mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem bleibst. Und vor allem ist es wichtig, dass du diese Übungen regelmäßig praktizierst. **DIR VORZUSTELLEN, DASS DIE ATEMPRAXIS SO ETWAS IST WIE DER AUFBAU EINER LIEBESBEZIEHUNG MIT DIR SELBST, KANN DICH SEHR DARIN UNTERSTÜTZEN.** Wenn du dir nur hin und wieder ein paar Minuten für deine wahre Essenz – und in diesem Fall vor allem über den Kontakt mit deinem Atem – nimmst, dann wirst du dich nie richtig kennenlernen. Es wäre wie ein sporadisches Speed-Dating hier und da. Wie viel kann man wirklich über jemanden in wenigen Minuten erfahren?



---

Beziehungen vertiefen sich über die Länge der Zeit, die wir bewusst miteinander verbringen. Das gilt auch für die Beziehung mit uns selbst. Immer wieder aufs Neue hast du die Möglichkeit, dich nicht nur besser kennenzulernen, sondern dich mithilfe deines Atems auch tiefer mit deinem Wesen zu verbinden.

**NIMM DIR ALSO TAG FÜR TAG ZEIT FÜR DIE EINZELNEN ÜBUNGEN, DIE LANGSAM UND GEZIELT AUFEINANDER AUFBAUEN.**

Die Yogaübungen oder der Body-Scan sind eine perfekte Vorbereitung für dich und deine Atemübungen. Du kannst aber auch an Tagen, an denen du wenig Zeit hast, direkt mit deiner Atemübung starten. Wenn dir die Dauer der Atem-

übung am Anfang zu lang ist, dann kürze sie etwas ab und notiere dir, was du verändert hast. Komme später noch einmal zu der Übung zurück und schau, ob es dir nach und nach leichter fällt, länger in den Übungen zu verweilen.

Den besonderen Shift, den wir in dieser ersten Woche vor allem vollziehen wollen, ist der Wechsel von einer Art des Atmens, die wir gewöhnt sind, nämlich dass wir den Atem »empfangen«, weil wir ja nicht darüber nachdenken müssen, hin zu einem bewussten »Nehmen« des Atems, indem wir die Nasenflügel für die Einatmung bewusst weiten und für die Ausatmung wieder entspannen. Diese aktive Einnahme von Luft macht die Atmung leicht, harmonisch und ausgeglichen.





## TAG 1 \_ ATEM-ACHTSAMKEITSÜBUNG

Diese Übung schafft Bewusstsein für den Atemprozess und die Integration der verschiedenen Aspekte, die involviert sind beim Atmen. Sie hilft dem Geist dabei, sich zu fokussieren.

1. Beginne mit dem Body-Scan im Liegen als Warm-up.
2. Stell den Timer auf fünf Minuten und komm in eine bequeme sitzende Haltung.
3. Entspanne deinen ganzen Körper. Lass deinen Unterkiefer etwas tiefer sinken.
4. Bring dann deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Beobachte ihn, ohne ihn zu verändern.
5. Nimm wahr, wie der Atem über die Nase ein- und ausfließt.
6. Beobachte, was sich alles im Körper durch den Atem bewegt: dein Brustkorb, deine Rippen, dein Bauch, auch die Bereiche auf der Rückseite deines Körpers.
7. Folge mit deiner Aufmerksamkeit der Bewegung des Atems, während er einströmt, durch deine Nase, den Rachen und Hals bis in die Lungen.
8. Folge mit deiner Aufmerksamkeit der Bewegung des Atems und nimm bewusst den Weg wahr, den er nimmt, wenn er wieder ausströmt.
9. Beobachte jetzt den Übergang von der Einatmung zur Ausatmung und umgekehrt. Es gibt da jeweils eine kleine Pause, bevor der Atem einströmt bzw. wenn der Atem deinen Körper wieder verlässt.
10. Bring nun deine Aufmerksamkeit hin zu dem kompletten Atemzyklus. Finde einen gleichmäßigen Flow für die Ein- und Ausatmung.
11. Bleib in dieser Weise bei deinem Atem, bis der Timer ertönt.
12. Nimm dir einen Moment, um zu beobachten, wie du dich fühlst.



