

Warum beruhigt Ausatmen?

Atmung ist mehr als „Sauerstoff aufnehmen“ und „Kohlendioxid“ abgeben.

Vor 3.000 Jahren galt der Fluss des Atmens als Wesen des Lebens. Odem, Prana, Lung oder Qi verbanden das innere Sein („Atman“) und dem äußeren Ganzen („Brahman“). Das Atmen strömte als dynamische Lebensenergie, es nährte und reinigte gleichermaßen.

„Normale Menschen atmen mit der Lunge.

Etwas Fortgeschrittene, mit den Händen und den Füßen.“

Zhuangzi, vor über 2.300 Jahren

In ungestörten Lebewesen sind alle Körperzellen in den Rhythmus des Atmens einbezogen. Der wesentliche Impulsgeber des Atmens liegt in einem dem Rückenmark nahen Teil des Gehirns.

Vo
r
de
r
Ge
bu
rt
we
rd
en
di
e
do
rt
ig
en
Ze
ll
en
du
rc
h
de
n



Stille. Nach innen hören. Dem Atem lauschen. Wat Pho (Bangkok), Bild
Jäger 2018

Le
be
ns
rh
yt
hm
us
im
mü
tt
er
li
ch
en
Kö
rp
er
ge
pr
äg
t.
Si
e
sc
hw
in
ge
n
si
ch
ei
n
au
f
da
s,
wa
s
um
si
e

he
ru
m
ge
sc
hi
eh
t.
Da
s
At
em
ze
nt
ru
m
de
r
Fe
te
n
wi
rd
ab
de
r
Mi
tt
e
de
r
Sc
hw
an
ge
rs
ch
af
t
(u
nd

ve
rs
tä
rk
t
vo
r
de
r
Ge
bu
rt
)
sp
ie
le
ri
sc
h
du
rc
h
Be
we
gu
ng
sm
us
te
r
de
r
Fe
te
n
ge
pr
äg
t,
di
e

es
mi
t
de
m
Le
be
ns
rh
yt
hm
us
de
r
mü
tt
er
li
ch
en
Or
ga
ne
ab
st
im
me
n:

Ist die schwangere Frau tätig und durch ihr Alltagsleben belastet oder herausgefordert, rollt sich das Kind still ein und schläft. Es schließt und faltet Arme und Beine um den Körper und kuschelt sich wohlig ein. Seine Aktivität würde die Situation der Frau erschweren. Daher verhält es sich absolut unauffällig. Es tut nichts, während alles Schwierige von dem großen Schutzwall um den Feten herum abgehalten wird. Nur im absoluten Notfall, wenn die Frau gestresst wird oder in Panik verfällt, bremst das Atemzentrum des Ungeborenen seinen Herzschlag, lässt jede Form kleinster Bewegung erstarren und drosselt ggf. auch die Hirndurchblutung.

Schläft die Frau, spürt das Ungeborene, wie sich der verfügbare Raum weitet, weil die Spannung der Bauchdecke nachlässt. Es kann sich „rekelnd“

ausdehnen. Seine Hirnzellen sind aktiv und erlernen spielend das Ausatmen: Die Unterkieferspannung lässt nach, und es strömt passiv Fruchtwasser in die oberen Anteile der späteren Luftwege. Bis die „Atemzellen“ des Feten (beeinflusst durch die Dehnungsmelder im Brustkorb) entscheiden, die Flüssigkeit wieder auszustoßen. Über Monate entsteht aus diesem Spiel ein Rhythmus, der das ganze Leben des Kindes prägen wird:

- Öffnen: nach gerichtet, ausatmend, tätig sein).
- Schließen: nach innen horchend, Ruhe bewahren.

Diese Grundmuster aller menschlichen Bewegungen bleiben zeitlebens bestehen.

Nach der Geburt müssen Kinder im Schutzraum der Eltern allmählich lernen, Sicherheits-Gefühle ‚in sich selbst‘ aufzurufen, weil sich der Abstand zur Mama stetig vergrößern wird. Ein geliebtes Kind kann sich gesund entwickeln. Es entwickelt allmählich die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu beruhigen. Es schöpft beim Einkuscheln mit sich selbst neue Lebensenergie. Es kann sich unter Belastung neugierig nach außen öffnen. Gelingt Kindern das nicht, werden sie als Erwachsene bei Herausforderungen erstarren oder sich eine als künstlichen Schutz harte Rüstung zu legen (‚eine künstliche Mama‘). Sie kämpfen im Stress gegen, was auch immer von außen eindringt, oder sie werden starr wie ein Sandsack, um etwas auszuhalten oder sie brechen zusammen.

Spüren Erwachsene, dass ungünstige Muster ablaufen (unter Belastung schließen, Tunnelblick entwickeln, gegen etwas kämpfen oder davor fliehen), ist es ihnen möglich, einen Augenblick innezuhalten und auszuatmen. Bis an unserer Lebensende ist Ausatmung verbunden mit der ursächlichen Erinnerung an Geborgenheit und Sicherheit in einem umgebenden, guten menschlichen Organismus.

Ergänzend zu Ausatmung kann man sich dehnen und strecken, öffnend in alle Raumrichtungen. Besonders die Wahrnehmung des Raumes oberhalb des Kopfes und hinter dem Rücken wirkt befreiend: Es löst den Tunnel, öffnet Bauch und Brustraum, entspannt die Schultern, erleichtert die Weitsicht auf Zusammenhänge. Dann folgt die Aktion des Zwerchfells. Das Einsaugen von Luft energetisiert. Und die erneute Ausatmung erlaubt dem Körper, gelöst von inneren Blockaden, erneut tätig zu werden.

Den Atem fließen lassen

...

Vollständiger Artikel:

- Bewegung & Rhythmus

Mehr

- Vagus Funktion –
- Bewegungsstruktur & Becken –
- Gesten, Schulter, Hände