

# Über Atem und Frieden

Atmen ist eine grundlegende Funktion für unserer Lebendigkeit und eine unerschöpfliche Quelle von Energie, Heilung und Lebensfreude. Bewusstes Atmen gibt uns auch direkten Zugang zu innerem Frieden. Wenn wir uns bewusst machen, wie elementar Atem mit unserem Leben verbunden ist, dann ist es auch einfach zu verstehen, wie wir uns durch das Lernen und Üben von bewusstem Atmen in jedem Lebensbereich verbessern können.

Sich von begrenzenden Atemgewohnheiten zu befreien, wirkt sich günstig auf unsere körperliche Gesundheit, unsere emotionale Stabilität und Beweglichkeit und öffnet unser Bewusstsein für eine erweiterte Wahrnehmung der Wirklichkeit. Die energetisierende und erfrischende Wirkung Bewussten aAtmens erlaubt uns, die Ereignisse des Alltags mit weniger Widerstand anzunehmen und ihnen mit einer inneren Haltung der Gelassenheit und des Überflusses zu begegnen. Angst, Selbstzweifel und begrenztes Verständnis unseres Lebens werden in Akzeptanz, Einsicht und Liebe transformiert.

Einige Bereiche, in denen sich Bewusstes Atmen positiv auswirken kann, sind:

## Körperlich

**Ernährung:** wir erhöhen unseren Energiefluss. Der Grundtreibstoff des Lebens ist Sauerstoff. Ausserdem eliminieren wir bis 70% der Giftstoffe von unserem Körper durch das Ausatmen. Volles atmen reinigt den Körper.

**Prävention:** durch Bewusstes Atmen nehmen wir unsere Gesundheit in unsere eigenen Hände, indem wir das kinesthätische Gewahrsein unseres Körpers erhöhen und dadurch Probleme schon lange, bevor sie ernster werden, spüren können. Solch ein Bewusstsein erlaubt uns, Störungen auf einer Energieebene zu integrieren, bevor sie sich als körperliche Symptome manifestieren.

**Flexibilität:** die Muskelgruppen, die im Atemprozess involviert sind, sind grundlegend und deren Entspannung wirkt sich positiv auf alle anderen Muskelgruppen aus.

## Emotional

**Integration:** schwierige, stressvolle Erfahrungen, die nicht gleich, nachdem sie passieren, geheilt werden, schaffen Verdichtungen, Wirbel und Blockaden von kostbarer Lebensenergie und verursachen oft eine "Verdunkelung" unsere Grundhaltung dem Leben gegenüber. Durch das hohe Energielevel bei Vollatmung wird diese blockierte Energie auf essentieller Ebene wieder in unseren Lebensfluss integriert.

**Emotionaler Reichtum:** wir befreien uns von Mustern gewohnheitsmässiger Reaktionen und erfahren Leben in immer subtieeren Ausdrucksmöglichkeiten.

**Stabilität:** durch die wachsende Identifikation mit dem Energiefluss des Lebens befreien wir uns von der Abhängigkeit von bestimmten Emotionen. Es wird leichter mit dem natürlichen Auf und Ab des Alltags mitzugehen.

## Mental

**Klarheit:** Atem ist wie ein frischer Wind durch Körper und Geist. Durch die Harmonisierung des Energieflusses steigert sich auch unsere Konzentrationsfähigkeit und Konfusion und Ablenkung werden beseitigt.

Kreativität: durch die Fokussierung auf den Atem und das losgelöste Beobachten unserer Gedanken öffnen wir uns für unsere Intuition, die uns dadurch auf natürliche Weise mit Lösungen, Strategien und Ideen versorgt.

### Spirituell

Öffnung: die meisten Menschen schlafen ein, sobald sie sich tiefer entspannen. Durch Bewusstes Atmen können wir uns mit wachem Bewusstsein tiefer und tiefer entspannen und uns dadurch für immer subtilere Ebenen unseres Sein öffnen. Einssein: Atem ist nicht allein auf die Luft und die Aufnahme von Sauerstoff begrenzt, sondern ist direkt mit unserem Denken und Bewusstsein verbunden. Im Ein- und Ausatmen spiegeln sich alle Dualitäten des Lebens: Licht und Dunkel, Oben und Unten, Mann und Frau, Gut und Böse, etc. Durch Bewusstes Atmen entspannen wir diese Dualitäten und stärken unsere Fähigkeit Widersprüchen zu leben, ohne uns mit der einen oder anderen Seite zu identifizieren. Daher ist Bewusstes Atmen auch ein Weg zu der mystischen Realisation von Einssein.

Wir können mit ganz einfachen Übungen beginnen: wann immer wir uns unseres Atems bewusst werden, können wir eine tiefen Atemzug nehmen. Drei tiefe Seufzer können Wunder wirken und dann noch drei und noch drei...

Bewusst Atmen braucht zunächst keine besondere Schulung, jede Beschäftigung mit dem Atem wird positive Resultate bringen, da der Atem selber der beste Lehrer ist. Es ist jedoch wichtig mit Vorsicht und Feingefühl vorzugehen, da Bewusstes Atmen eine sehr starke, unmittelbare Auswirkung auf unser ganzes System hat.

Was hat Atem nun mit Frieden zu tun?

Atem ist, was alle Menschen miteinander verbindet. Alle Menschen atmen: ob jung oder alt, ob arm oder reich, ob berühmt oder nicht. Wir atmen ungeachtet unserer Religion, Ideologie oder Hautfarbe. Wir haben nur eine Luft, die wir nicht nur mit allen anderen Menschen teilen sondern mit vielen anderen Lebewesen und Systemen auf diesem Planeten.

Der Frieden in der Welt beginnt mit dem Frieden in uns selbst und Atem ist ein direkter Weg zu tiefem inneren Frieden. Da wir den Atem immer mit uns tragen, erlaubt er uns, in jeder Situation Zugang zum Frieden, auch dann wenn wir Konflikte in unserem Leben haben. Auf diesem Weg können wir Konflikten mit mehr Weisheit und Zuversicht begegnen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit friedlicher Lösungen.

Gemeinsam atmen ist eines der erfüllendsten Erlebnisse im Zusammensein mit anderen. Die Tiefe des inneren Friedens wird durch die Gemeinsamkeit verstärkt. Wir erleben ein Gefühl der tiefen Verbundenheit, das viele Wunden heilen kann. Ein solches Erlebnis gibt uns Hoffnung und Zuversicht in Hinblick auf eine Menschheit, die in Frieden miteinander lebt.

**Daniel Hirtz, April 2005**