

Die Kraft des Atems

Die Art und Weise, wie wir atmen, bestimmt unsere seelische und körperliche Verfassung. Welch grossen Einfluss dieses Zusammenspiel hat, erfährt unsere Redaktorin in der Atempraxis von Monika Cueni.

Dominique Simonnot

Ich atme, also bin ich. Ein ganz einfaches Konzept, oder? Doch ganz so einfach ist es eben nicht, wie sich herausstellt. Denn wir verlernen mit der Zeit, wie man richtig atmet. Nicht alle, aber sehr viele und vor allem in den sogenannten industriell entwickelten Ländern, wo die Gesellschaft mehr als nur «kränkt». Und wenn wir nicht natürlich und frei atmen, bewohnen wir unseren Körper nicht mehr richtig, und darunter leidet die Lebendigkeit. Höchste Zeit also, wieder einzuziehen, wieder mal zu spüren, wie es sich anfühlt, frei atmen zu können, auf einer Welle der Leichtigkeit zu surfen – und wenn auch nur für einen Moment.

Für diesen Moment habe ich mir eine Adresse rausgesucht: Hauptstrasse 5 in Laufen. In der Praxis du Soleil. Der Name allein klingt schon vielversprechend. Hier hat Atemtherapeutin Monika Cueni ihre Atempraxis, in der sie ihren Klienten beibringt, frei zu atmen – mittels der Methode des «Erfahrbaren Atems» nach Prof. Ilse Middendorf (1910–2009). Die deutsche Therapeutin entwickelte ihre Atemlehre auf der Basis westlicher Lebensformen und der damit verbundenen Problematiken. Wie genau das funktionieren soll, ist mir noch unklar. Doch eines sei vorweggenommen: Es funktioniert! Und wie!

Der Körper merkt sich, wie es sich richtig anfühlt

In ihrer stilvollen und gemütlichen Praxis fragt mich Monika Cueni erst mal nach meinem Gefühl, wo oder was mit meinem Atem nicht stimmt. Das ist einfach, denn öfter fällt es mir schwer, durchzuatmen. Es fühlt sich dann an, als käme die Luft nicht richtig durch, sondern bliebe irgendwo zwischen Mund und Bauch stecken. Mein Kiefer und meine Schultern sind dann ständig verspannt. «Klassische Symptome», sagt die Therapeutin. «Das Problem haben ganz viele.» Sie erklärt mir, wie sie vorgehen wird.

Mit Ansagen und Berührungen wird sie mich zu innerer Achtsamkeit anregen, um den Atem «einfach geschehen zu lassen». Darin liegt die Möglichkeit, körpereigene Ressourcen zu aktivieren und ganzheitliche

Selbstregulationsprozesse zu stimulieren. Die natürliche Atmung wird verbessert und vertieft. Klingt plausibel und ich muss sogleich an die Atemtechnik des Box-Atmens denken, das mir in Stresssituationen hilft. «Hier geht es weniger um Atemtechnik», bemerkt Monika, «sondern vielmehr unterstütze ich deine Atembewegungen durch sanfte Berührungen. Nach einigen Malen merkt sich der Körper, wie es sich anfühlt, frei zu atmen. Der Atem für so für vieles verantwortlich und gleichzeitig haben Krankheits-symptome Auswirkungen auf den Atem. Fliesst er nicht richtig, und das über eine lange Zeit, kommt man in einen negativen Kreislauf, aus dem man allein oft nicht mehr rauskommt.»

Monika Cueni kennt sich aus, denn die Atemtherapeutin arbeitet auch noch in einer Klinik für Psychotherapie. «Leider haben Ängste, Depressionen und Burn-outs in den letzten Jahren stark zugenommen, dementsprechend auch die Art, wie wir atmen.» Das lässt sich auch in Zahlen ausdrücken: Nahmen die Menschen vor rund 100 Jahren im Durchschnitt noch etwa 8 Atemzüge pro Minute, sind es heute häufig 16! Unser Atem geht flacher und schneller. Wir befinden uns auch da in einer Inflation.

Wieso fühle ich mich wie eine halbseitige Flunder?

Unsere Gesellschaft braucht also dringend ein Update in Sachen Atmen. Für meines lege ich mich auf die Liege und soll auf dieser erst einmal ankommen. Das bedeutet, die lästigen Gedanken loszuwerden, die meinen Kopf bewohnen, und mich auf die Liege unter mir zu einzulassen. Kann ich sie spüren? Wie nehme ich sie wahr? «Dabei geht es darum, das Empfindungsbewusstsein zu schulen», erklärt mir Monika später. Was das bedeutet, erfahre ich, als sich mein Körper nach der rechtsseitigen Behandlung extrem schräg anfühlt – ganz so, als fiele die rechte Seite die Liege runter, auf jeden Fall fühlt sie sich flacher und schwerer an. In Wirklichkeit ist diese Seite einfach nur entspannter. «Versuche zu spüren, wie sich der Körper zwischen meinen Händen anfühlt», sagt Monika immer wieder, beispielsweise als sie eine Hand vorne unterhalb des



Sanfte Berührungen wirken wahre Wunder – der Atem fliesst wieder freier.

Bild: Dirk Wetzel

Schlüsselbeins aufliegt und mit der anderen unter den oberen Rücken greift. Das ist gar nicht so einfach; wohl spüre ich ihre Hände, aber mit dem Raum dazwischen habe ich Mühe. Doch es scheint zu klappen, Monika spürt meine Atemschwingungen. «Die Strukturen werden durch das Atmen durchlässiger und schwingen mit, das spüre ich unter meinen Händen.» Sind keine Schwingungen da, regt sie Monika mit ihren Händen an. Das fühlt sich so gut an, dass ich nach einer Weile extrem entspannt bin und ziemlich ruhig und frei atme. Am Ende fühle ich mich so entspannt, dass ich die Liege gar nicht verlassen möchte – mein Körper weigert sich, seinen Zustand in die Senkrechte zu verlegen. Durch eine anschliessende Übung im Stehen, die Monika anleitet, fühle ich mich wieder aufgerichtet. Als ich vor die Tür trete, merke ich, dass auch meine Wahrnehmung eine andere ist. Haben mich vorher beim Fussmarsch vom Bahnhof zur Praxis die vielen Autos noch genervt, laufe ich jetzt ganz beschwingt ohne Zeitgefühl zu meinem Zug, den ich prompt verpasse, aber das ist kein bisschen schlimm.



LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Immer müde?
Es könnte Schlafapnoe sein.



llbb.ch

ANZEIGEN



Atem im Fluss
Atemtherapie · Traumatherapie

www.atem-im-fluss.ch · 078 742 72 76 ·
info@atem-im-fluss.ch · EMR- und ASCA-anerkannt