

16. Entspannung, innere Distanz und Gelassenheit contra Ärger, Zorn und Wut

16.1. Atmung als Schrittmacher der Entspannung

Beruhigung durch richtiges Atmen

Das Verbum „atmen“ geht auf das Wort „atman“ (Gott in mir) aus dem indischen Sanskrit zurück.

Die Atmung ist nicht nur lebenserhaltendes Prinzip, sondern gleichzeitig hochempfindlicher Indikator für die Stimmung eines Menschen: Vor Schreck oder Ehrfurcht hält man den Atem an, gelegentlich verfolgt man ein Geschehen in atemloser Spannung, will man jemand etwas Unangenehmes mitteilen, holt man erst einmal tief Luft, manche befürchten in Sorgen und Arbeit zu ersticken, wir alle werden auf die eine oder andere Weise in Atem gehalten. Menschen der westlichen Hemisphäre neigen im allgemeinen dazu, die Einatmung in den Vordergrund zu stellen. Beim Einatmen geht es um „aufladen“ und „spannen“, beim Ausatmen um „lösen“ und „befreien“. Beim richtigen Ausatmen wird nicht nur Atem *losgelassen* und u.a. Kohlendioxid abgegeben, sondern man wird in seiner ganzen Haltung *gelassener*. Bewußtes Ausatmen macht Sie gelöster und freier.

Viele Menschen atmen unnatürlich und verkrampft; meist wird die Hoch- oder Brustatmung praktiziert. Denken Sie in diesem Zusammenhang an den unseligen Ratschlag: „Brust raus, Schultern zurück, Bauch rein“. Wer mit eingezogenem oder eingeschnürtem Bauch atmet, behindert beim Einatmen das Ausweichen des Zwerchfells — der Trennwand zwischen Brust- und Bauchraum — nach unten; die eingeatmete Luft versucht den Brustkorb zu dehnen und zu heben.

Bei der Zwerchfell- oder Bauchatmung atmet man gewissermaßen in den Bauch hinein. Das Zwerchfell bewegt sich nach unten, Bauchdecke und Flanken wölben sich vor. Man hat das Gefühl als gehe der Mittelpunkt des Rumpfes aus dem Brust- in den Bauchraum über. Aus dem Bauch heraus atmen ermöglicht Ihnen „inneres Loslassen“ und schafft Gelassenheit. Nutzen Sie diese Erkenntnisse in ärger- oder angstbetonten Konfliktsituationen. Versuchen Sie den Streß „wegzuatmen“. Lassen Sie den Bauch ganz locker und atmen Sie besonders tief ein. Überlassen Sie sich anschließend ganz dem Ausatmen — denken Sie dabei das Wort „Ruhe“. Sie bemerken, wie Ihr Körper, nachdem er sich mit der Ausatemluft von seiner „Schlacke“ befreit hat, von ganz allein — ohne jedes Zutun — die jeweilsbenötigte Menge Einatemluft in sich hineinsaugt. Das Einatmen kommt von selbst. *Beobachten* Sie Ihre Bauchatmung, vermeiden Sie es, bewußt hineinzuwirken.

Bewußtseinsübung

Versuchen Sie, sich in aggressionsbetonten Konfliktsituationen durch eine Bewußtseinsübung zu entspannen, um auf diese Weise Distanz zu Hast, Unruhe und Ärger zu gewinnen.

Machen Sie sich den Atemvorgang in der Nase bewußt; registrieren Sie den Luftstrom zwanglos, beobachten und verfolgen Sie die Ein- und Ausatemprozesse.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Innenflächen Ihrer Nasenflügel, die der Atem berührt. Konzentrieren Sie sich auf den Punkt, an dem Sie den Luftstrom am leichtesten wahrnehmen können. Lenken Sie Ihre Gedanken auf die Kühlempfindung, die beim Einatmen entsteht. Nehmen Sie auftauchende Gedanken möglichst „neutral“ zur Kenntnis und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu der Kühlempfindung zurück. Versuchen Sie *nicht*, die Atmung in irgendeiner Weise zu beeinflussen.

Atmen und die Macht der Vorstellung

Die Rhythmik der Atmung eignet sich besonders gut als Schrittmacher der Entspannung. Beim Ein- und Ausatmen empfinden Sie den Wechsel von Spannung und Entspannung. Sie spüren, wie sich beim Ausatmen die Ent-

spannung vertieft.

Lassen Sie den Atem ausströmen, bis er gegen Ende des Ausatemvorganges kaum mehr spürbar ist. Den Zeitabschnitt, bis das Einatmen von selber kommt, nennt man Atempause.

Gedanken sind Kräfte, die nach Verwirklichung drängen. Deshalb kommt es entscheidend auf Inhalt, Qualität und Richtung unserer Gedanken an. Die Konzentration auf das Positive schwächt das Negative in uns und umgekehrt. Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein und entspannen Sie sich. *Beobachten* Sie, wie es in Ihnen atmet, wie Sie geatmet werden. Atmen Sie durch die Nase. Sprechen Sie in Gedanken mehrmals die Worte: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.“

Setzen Sie diese Übung - die auf die Techniken des Tantra-Yogas zurückgeht — in Streß-Situationen ein, um sich zu entspannen.

