



A
s
M
E
D
li
w
a
sp
a
la
Lu
At
re
sta
At
sp

In
de
De
gle
für
gan

Atem – die Essenz des Lebens

Der Atem ist verbunden mit allen Ebenen unseres Seins. So vermag er uns auf wunderbare Weise zu unterstützen – auf dem Weg zu uns selbst und zur Heilung von Körper und Seele. Im Interview weicht uns der Arzt, Psychotherapeut und Bestellerautor Dr. Rüdiger Dahlke in die Heilkraft unseres Atems ein

Atem ist Leben. Manche Weise glauben sogar, dass Atmen Körper, Geist und Seele verbindet. Wie sehen Sie das?

Der Atem ist verbunden mit der körperlichen Seite unserer Existenz. So atmen wir schneller und tiefer, wenn wir uns anstrengen. Auch unsere Gefühlszustände spiegelt der Atem stets wider: Wir atmen auf, wenn wir uns von einer inneren Belastung befreit haben, oder wir halten die Luft an, wenn wir erschrecken. Und der Atem steht auch mit dem seelischen Bereich in Verbindung. In Augenblicken starker Emotionalität vertieft sich unser Atem, während er in Zeiten tiefer Entspannung sanft und ruhig dahinfließt.

Inwiefern lässt sich mit Hilfe des Atems heilen?

Der Verbundene Atem lässt generell Ungleichgewichte spürbar werden und sorgt für Ausgewogenheit, wenn wir uns ihm ganz überlassen. Verschiedene Erkrank-

kungen reagieren darauf positiv, weil sich die allgemeine energetische Lage verbessert und seelische Prozesse in Gang kommen, die körperliche Lösungen anschieben und erleichtern.

Welche Erkrankungen sind das?

Einige. So können etwa Menschen mit muskulären Verspannungen und Verkrampfungen sowie auch mit Angst, multipler Sklerose, Morbus Parkinson und anderen neurologischen Krankheiten den Atem gezielt zur Ergänzung anderer Behandlungsformen nutzen.

Wie sieht es aus mit Allergien?

Ja, auch allergische Symptome können über den Atem gebessert werden. Ihnen liegt eine Überreaktion des Immunsystems zugrunde. Das bedeutet, Stoffe, die für den Gesunden harmlos sind, führen beim Allergiker zu starken Reaktionen. Mit Hilfe eines Atemtrainings kann der Allergiker lernen, sich dem Fluss des

Lebens anzuvertrauen und die Themen und Symbole, mit denen er im Widerstand lebt, auf einer tieferen Ebene zu erkennen und sie als Herausforderung anzunehmen.

Ist das auch ein Ansatz für Asthmatiker?

Beim Asthma finden wir eine Überbetonung der Einatmung, mit der Gefahr einer Überblähung. Auf der körperlichen Ebene geht es beim Asthmatiker ums Loslassen. Beim Ausatmen erlebt er, wie schwer ihm das fällt. Sobald er über den Atem lernt loszulassen, kann er Wege zu mehr Offenheit finden. Das heißt, auch hier schafft der Atem wieder Harmonie, wo Ungleichgewicht entstanden ist. Im Fall des Asthmas zwischen Einatmung und Ausatmung.

Mit Hilfe des Atems können wir demnach eine gesunde Balance im Organismus herstellen. >

„Nirgendwo sonst lässt es sich so gut segeln wie auf den Schwingen des eigenen Atems“

RÜDIGER DAHLKE

Genau. Daher bessert der Atemprozess auch alle Symptome, die auf eine Übersäuerung zurückgehen. Denn im verbundenen Atem kommt es zu einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts Richtung basisch.

Gibt es weitere Beschwerden, die wir über die Atmung lindern können?

Tinnitus zum Beispiel schwächt sich gelegentlich während der Sitzung ab. Und auch (Spannungs-)Kopfschmerzen verschwinden häufig bereits nach der ersten Sitzung. Selbst immer wiederkehrende Wirbelsäulenprobleme können sich – dank Atemtherapie – manchmal aus eigener Kraft der Wirbelsäule wieder zurechtrücken. Gelegentlich hat sich auf diese Weise auch schon ein Schleudertrauma wieder gebessert. Es ist sehr eindrucksvoll, wie eng Seele und Körper zusammenarbeiten, und wie sie sich unterstützen, wenn ihnen der Raum dafür gegeben wird.

Wie kann der Atem all diese heilsamen Effekte bewirken?

Vertieftes Atmen überflutet den gesamten Organismus mit Sauerstoff und besitzt ein enormes Maß an Heilkraft. Diese Überflutung mit Energie hilft dem Körper, all jene Krankheiten zu bessern, die mit einer Verminderung der Abwehrkräfte einhergehen. Vor allem in der Heilungsphase einer Erkrankung benötigen wir viel Sauerstoff, um den Stoffwechsel anzuregen und die notwendigen Reparaturmaß-

nahmen einzuleiten. Generell wird die Regeneration angeregt, die Lebenserwartung erhöht und die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft gesteigert.

Bedarf es dafür einer bestimmten Atemtechnik?

Bei der Atemtherapie des „verbundenen Atems“ wird nach einer Entspannungsphase der Atem unter Anleitung eines Atemtherapeuten intensiviert und Ein- und Ausatem so miteinander verbunden, dass ein ununterbrochener Atemfluss entsteht. Dadurch kommt es zu einer Überatmung, einer Hyperventilation. Doch diese wird nicht unterdrückt, wie in der Schulmedizin mit Kalzium üblich, sondern im Gegenteil, es wird so lange weitergeatmet, bis es zu einer völligen Energie-Überschwemmung kommt. Dieser Prozess wird von einem ausgebildeten Therapeuten begleitet.

Warum ist das wichtig?

Der Atem ist Leben und damit eine große Macht – doch er ist keineswegs nur harmlos. Denn ebenso, wie ein Schreck unseren Atem stocken lässt, kann umgekehrt, absichtliches, forciertes Atmen einen erlebten, aber verdrängten Schrecken, den wir nicht mehr bewusst wahrnehmen, wieder hervorholen. Dann ist die Anwesenheit eines geschulten Therapeuten wichtig. Eine solche Sitzung ist unglaublich intensiv und harmonisierend.

Wie fühlt sich das an?

Nach einer Atemsitzung empfinden es

viele so, als hätten sie Blockaden losgelassen und könnten plötzlich Probleme deutlicher erkennen und besser verstehen. Andere haben das Gefühl, Lasten losgeworden zu sein und neuen Zugang zu verschütteten Gefühlen gefunden zu haben. Und wenn alles prickelt, vibriert und sich in der Entspannung nach dem Atemhöhepunkt in einem behaglichen Fließen löst, spüren wir jenseits aller intellektuellen Konzepte, dass etwas in uns in Bewegung gekommen ist und fließt. Dieses „Etwas“ ist in östlichen Kulturen unter dem Namen Chi und Ki gut bekannt. Während einer Sitzung entwickelt sich ein momentaner Überfluss an dieser Energie.

Sie sagen: „Nirgendwo sonst lässt es sich so gut segeln wie auf den Schwingen des eigenen Atems“. Was bedeutet das?

Mit Hilfe des Atems ist es möglich, sich selbst bis in die Tiefen der eigenen Seele kennenzulernen. Dafür müssen wir hinter die Ebene der Emotionen – die Wellen unseres inneren Meeres – gelangen. Nur bei ruhiger Wasseroberfläche können wir das eigene Wesen betrachten, denn nur in ihr können wir uns spiegeln. Anders gesagt: Wollen wir die emotionale Ebene überwinden, so müssen wir sie erst heraufbeschwören. Denn der Ausdruck der eigenen Emotionen ist die Voraussetzung, um die seelische Ebene erreichen zu können. Das erreichen wir, indem wir bewusst tiefer atmen, wie eben beim verbundenen Atmen. So werden die Emotionen

an die Oberfläche gespült und wir finden einen besseren Zugang zur Gefühlswelt.

Wie ist das möglich?

Nach einer bewussten Erfahrung mit dem eigenen Atem kommt es häufig zu intensivem Erleben der bisher fehlenden Verbindung. Sobald uns auf der Gefühlsebene bewusst wird, was wir uns selbst antun, ist die fehlende Kommunikation wiederhergestellt, und die notwendigen Schritte können folgen. Der verbundene Atem beschenkt uns mit vielen Erkenntnissen, die Klarheit über unsere elementarsten Bedürfnisse und Lebensfragen bringen können. Erst wenn wir uns körperlich und emotional sicher fühlen, können wir die Entscheidungen treffen, für deren Durchsetzung unsere Verstandeskraft nicht ausreicht. Der verbundene Atem kann uns lehren, dass wir Probleme nur in den Griff bekommen, wenn wir uns mit ihnen auseinandersetzen. Integrieren wir, was uns fehlt, erlangen wir inneres wie äußeres Gleichgewicht, und sind in der Lage, unser Leben zu meistern. Wir kommen an bei uns. 🌸

Weitere Informationen zur Therapiemethode des verbundenen Atems: Rüdiger Dahlke, „Die wunderbare Heilkraft des Atems – Der Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Seele“, Heyne Verlag, 272 S., Taschenbuch, 8,95 € sowie unter: www.dahlke.de

TEXT BLANCHE RADOM

FOTO JG SCHNABEL 2017 SHUTTERSTOCK



WÄCHST

UND
WÄCHST

UND
WÄCHST

pantovigar®
Hörspälein

Zur Anwendung bei diffusem
Haarausfall und brüchigen Fingernägeln

MERZ



Bei Haarausfall:

Stimulieren Sie das Wachstum Ihrer Haare. Mit der spezifischen Wirkstoffkombination von Pantovigar®. In klinischen Studien wurde der Haarausfall nach 3 bis 6 Monaten nachhaltig reduziert.^{1,2}

¹ Finner AM. Significant improvement of diffuse telogen effluvium with an oral fixed combination therapy – a meta-analysis. Trichomed Hair Clinic Berlin, Germany. Poster, EHRS, 2011.

² Lengg N, Heidecker B, Seifert B, Trüeb RM et al. Dietary supplement increases anagen hair rate in women with telogen effluvium: results of a double-blind, placebo-controlled trial. Therapy, 2007; 4(1): p. 59-65.

Pantovigar®

Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei diffusem Haarausfall und brüchigen Fingernägeln. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand Februar 2015. Georg Simons GmbH, 60048 Frankfurt

www.haar-ausfall.com