

Natürlich frei atmen



Natürlich frei atmen

Wie der feinstoffliche Körper unsere Atmung beeinflusst



Entspannt tief durchatmen können – ohne darüber nachzudenken oder mit Übungen nachhelfen zu müssen: Das ist ein Lebensgefühl, das die meisten Menschen verloren haben. Dabei ist es möglich, sich selbst und den Patienten wieder Raum zum Atmen zu geben – durch ein Bewusstsein für den eigenen Feinstoffkörper. Mit der Anwendung Subtle Body Balance können Therapeuten ihre Patienten zurück zu einer natürlich-gesunden Atmung führen.

Atem ist Leben. Der Mensch kann wochenlang ohne Nahrung auskommen und auch einige Tage ohne Wasser, aber ohne Luft ein- und ausströmen zu lassen, bleiben uns nur wenige Minuten. Obwohl die Atmung so existenziell für uns ist, lenken wir unser Bewusstsein nur selten darauf. Erst wenn sie nicht mehr wie von selbst funktioniert, wenn wir eine Enge in der Brust fühlen oder vor Hektik ganz kurzatmig sind, beginnen wir, den Fokus auf diese wichtigste aller Vitalfunktionen zu richten.

„Tief durchatmen!“ heißt es dann oft, etwa bei akutem Stress – ein guter und bewährter Ratschlag, denn mit einer tiefen, langsamen Atmung können wir den Blutdruck senken, unsere Stimmung heben, die Regeneration fördern und sogar das Leben verlängern. Dennoch atmen laut einer Studie der University of Evansville 60 bis 80 Prozent der Erwachsenen noch immer zu flach, zu hektisch und zu unregelmäßig. Dies versetzt

den Körper in einen Alarmzustand und verstärkt seine Stressreaktionen, fördert Entzündungen und damit verbundene Krankheitszustände. Die Aktivität des Vagus-Nervs, welche für Entspannung und Selbstheilung im Körper sorgt und mit der Atmung eng zusammenhängt, ist durch eine dauerhaft falsche Atmung ebenso gehemmt.

Die Lösung wird oft in gezielten Atemübungen gesucht. Diese können tatsächlich Abhilfe schaffen, jedoch meist nur so lange, wie die Konzentration auf der Atmung verweilt. Nach der Übung, wenn sich berufliche oder familiäre Herausforderungen einstellen, ist der kurzatmige Status quo schnell wieder

„Die freie Atmung scheint ebenso wie die Fähigkeit, Freude aus sich heraus zu empfinden, ein natürlicher Grundzustand zu sein, in dem wir auf die Welt kommen, aber den wir im Lauf des Erwachsenwerdens verlieren.“

da. Zusätzlich erschwert wird die Anwendung der Übungen, da es viele Menschen trotz Anweisung schwierig finden, entspannt in den Bauch zu atmen – besonders dann, wenn ein unsichtbarer Druck, der vielen Menschen als Grundzustand ihres Alltags bekannt ist, weiterhin auf der Brust lastet und den Atemapparat zusammendrückt. Sie ziehen bei dem Versuch verkrampft die Schultern hoch. Ihr Körper kann sich vor Engegefühl kaum weiten und die Luft hineinströmen lassen.

Das Ziel: Natürlich atmen wie ein Kind

Ein dauerhaftes Umlernen des Atmens scheint also mühsam zu sein und es mag geradezu utopisch klingen, in einen Zustand zurückkehren zu können, in dem Menschen aus sich heraus frei und tief durchatmen können.

Und doch: Es ist beileibe nicht den Yogis vorbehalten, die sich ihr Leben lang mit der Atmung befassen, so zu atmen, dass es den ganzen Körper erfasst und belebt. Vielmehr ist gesundes Atmen eine angeborene Fähigkeit, die alle Menschen besitzen. Bei kleinen

Kindern kann man zusehen, wie mühelos und entspannt der kleine Bauch sich wölbt und senkt und der Atem natürlich frei fließt. Die freie Atmung scheint ebenso wie die Fähigkeit, Freude aus sich heraus zu empfinden, ein natürlicher Grundzustand zu sein, in dem wir auf die Welt kommen, aber den wir im Lauf des Erwachsenwerdens verlieren.

Wie können wir also zurückkehren zu einem inneren Wohlfühl und der daraus ent-

springenden intuitiv guten Atmung? Dazu müssen wir eine dritte Variable einbeziehen, die neben Körper und Psyche auf unser Atmen einwirkt: den Feinstoffkörper. Er umgibt und durchdringt den physischen Körper in einem Abstand von etwa 15 Zentimetern und kann auch mit der Hand ertastet werden. Man darf ihn sich als eine Schnittstelle zwischen Körper und Psyche vorstellen, denn dieser feinstoffliche Körper hängt eng mit unserem Wohlbefinden zusammen. Den Feinstoffkörper in die Atempraxis zu integrieren, kann somit der entscheidende Schritt sein, um ein natürlich gesundes Atmen zu ermöglichen.

Der Feinstoffkörper – unser „Atemraum“

Die meisten Menschen haben jedoch keinen Zugang zu ihrer feinstofflichen Ebene. Sie erleben zwar entsprechende Warnsignale, bringen diese jedoch nicht mit dem Feinstoffkörper in Verbindung. Einige Beispiele: In einem Gespräch stockt einem plötzlich der Atem. Es „bleibt einem die Luft weg“. Etwas zieht sich in einem zusammen. Man könnte „aus der Haut fahren“. In einem Raum herrscht „dicke Luft“ zwischen den Menschen. Oder eine Beziehung lässt einem „kaum Luft zum Atmen.“ Diese körperlichen Empfindungen, die auch in den Sprachgebrauch eingegangen sind, lassen sich erst in Bezug auf den Feinstoffkörper richtig erklären. Es sind feinstoffliche Schmerzempfindungen, die darauf hinweisen, dass uns etwas schadet – ähnlich wie eine Schmerzempfindung im Körper. Das Signal – in diesen Beispielen eine Veränderung des Atemvermögens – kann eine Reaktion auf eine Person, eine Aussage, eine Entscheidung oder auch einen Schadstoff sein. Der Feinstoffkörper kontrahiert sich in diesen Momenten, und der Druck sollte uns sagen: „Stopp! Das tut nicht gut!“ Leider haben die Menschen verlernt, diesen Signalen zu folgen.

Der Zusammenhang zwischen dieser feineren Schicht, die uns umgibt, und der Atmung ist bereits seit Jahrtausenden bekannt. In der Yoga-Lehre stärkt man diesen „Prana-maya Kosha“ beziehungsweise die Energiehülle mit Atemübungen, den „Pranayama“. Aus meiner jahrzehntelangen Erforschung dieses feinstofflichen Körpers empfehle ich, die Situation auch umgekehrt zu betrachten:

Der Feinstoffkörper beeinflusst direkt, wie frei wir atmen (können).

So stelle ich – oder auch Menschen, die ich ausgebildet habe – bei rund acht von zehn feinstofflich untersuchten Menschen fest, dass ihre feinere Schicht zusammengesprengt und verdichtet ist und dabei auf den Atemapparat drückt. Das bewirkt, dass der Mensch gegen einen Widerstand atmen muss und auf Dauer zu flach atmet. Er spürt dies dann als Druck und Enge, auch wenn der Körper eigentlich genug Platz um sich hat. In Wahrheit haben wir nur nicht gelernt, unseren „inneren Raum“ zu wahren.

Genau diesen braucht es jedoch, um wieder natürlich und gut zu atmen, wie damals in der Kindheit. Dies ist möglich, wenn der Feinstoffkörper sich entspannt und weitet. Dann wird der Atemraum, den wir erleben, größer. Nicht nur die Atemübungen gelingen leichter, auch die unbewussten Atemmuster verbessern sich nachweislich.

Freier atmen ohne Druck

Bei den meisten Menschen ist ein wie in der Übung (s. Textkasten, S. 36) empfundener Druck ein Dauergefühl, da sich ihr Feinstoffkörper in einem schlechten Zustand befindet. Wie ein Muskel, der nie trainiert wurde, verfällt ein unbeachteter Feinstoffkörper in einen inaktiven Zustand und verliert seine Funktionsfähigkeit. Krankheiten, Operationen und schädigende äußere Einflüsse können ihn ebenso in Mitleidenschaft ziehen. Aber auch wenn wir nicht auf uns selbst achten und zu oft feinstoffliche Schmerzempfindungen wie den vorab beschriebenen Druck und das Atemstocken übergehen, kann es dem Feinstoffkörper schaden.

Erst wenn wir lernen, den eigenen Feinstoffkörper wahrzunehmen und zu verstehen, findet eine „Wiederbelebung“ statt und er kann gesunden. Zudem kann ein Mensch, der auf seinen feinstofflichen Körper achtet, dessen Signale – etwa einen stockenden Atem – besser deuten und an der „bedrückenden“ Situation etwas verändern, bevor eine körperliche Stressreaktion auftritt. Sind wir feinstofflich dagegen in einem schlechten Zustand, kommen uns Einflussfaktoren von außen unverhältnismäßig nahe und

bringen uns und unsere Atmung aus dem Gleichgewicht.

Wer in der Therapie genau hier ansetzt, kann schnelle und effektive Veränderungen erzielen. Eine Verbesserung des natürlichen, unbewussten Atemmusters tritt automatisch ein, sobald ein verdichteter Feinstoffkörper sich entspannt und weitet. Wie von Patienten berichtet wird, gelingen verschiedene Atemübungen und Techniken dann auf Anhieb und machen mehr Freude, ob beim Yoga, bei der Meditation oder beim Singen.

Die Übungen wirken nachhaltiger oder sind sogar kaum mehr erforderlich, um das alltägliche Atmen zu korrigieren, denn dies geschieht mehr oder weniger von selbst. Verspannungen der Muskulatur, die der Bauchatmung im Weg standen, lösen sich ebenfalls schneller, Haltungskorrekturen gelingen besser. Zudem stellt sich ein grundlegendes Wohlgefühl ein, das ein entspanntes und freies Atmen aus sich heraus begünstigt.

Behandlung des Feinstoffkörpers durch Subtle Body Balance

Glücklicherweise ist es relativ einfach, den Feinstoffkörper in solch einen entspannten, geweiteten Zustand zu bringen. Dieser reagiert schnell auf Impulse, die wir selbst geben können, wenn wir ihn unter Beachtung bestimmter innerer Haltungen mit der Hand ertasten. Als Vorgehensweise habe ich dafür Subtle Body Balance (SBB) nach der Gøthert-Methode entwickelt. Sie besteht aus einer Anwendung auf der Liege und Übungen, die für die Selbstanwendung konzipiert sind. Empfohlen wird eine Sequenz von drei Terminen à 40 Minuten innerhalb von sieben bis zehn Tagen, bei Bedarf gefolgt von einer zweiten Sequenz nach circa zwei bis drei Wochen. SBB wird von Therapeuten verschiedenster Fachrichtungen erlernt und in die Therapie integriert.

Bei der Anwendung auf der Liege wird der Feinstoffkörper des Patienten vom Therapeuten mit der Hand abgetastet. Währenddessen sendet sein Feinstoffkörper ein Signal an den Feinstoffkörper des Patienten, in einer Frequenz, der ihn in Schwingung und Aktivität bringt und dazu führt, dass die zusammengefallene Struktur sich ausdehnt

Übung: Kompression des Feinstoffkörpers

Die These, dass ein feinstofflicher Körper auf Brustkorb und Zwerchfell drückt und uns das Atmen erschwert, mag erst einmal abstrakt klingen. Eine Übung kann helfen, diesen Zusammenhang in Erfahrung zu bringen.

Positionieren Sie die flach gestreckte Hand mit geschlossenen Fingern vor die Brustmitte, im Abstand von circa 15 Zentimetern, und halten Sie die Hand kurz dort. In dieser Entfernung lässt sich die Außengrenze des Feinstoffkörpers ertasten. Es wird immer wieder berichtet, dass sich dies anfühlt, als ruhe die Hand auf einem Ballon oder einem warmen Luftstrom.

Führen Sie jetzt die Hand ganz langsam, wie in Zeitlupe, dichter zur Brust und beobachten dabei Ihren Atem und Ihre Empfindungen. Fließt Ihr Atem weiterhin frei oder droht er zu stocken? Entsteht ein Druckgefühl auf Ihrer Brust, obwohl Sie sie gar nicht berühren? Bemerken Sie einen Kloß in Ihrer Kehle, der dort eben noch nicht gewesen ist?

Meist beschreiben Menschen dabei, ab einem gewissen Punkt Druck zu verspüren, obwohl der physische Körper noch nicht berührt wurde, und dass die Atmung abflacht und schwerer geht.

Bringen Sie die Hand nun wieder zum Ausgangspunkt und beobachten, ob sich etwas verändert.

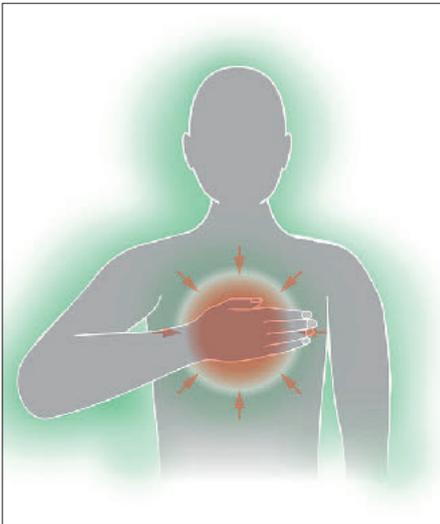


Abb. 1: Übung: Kompression des Feinstoffkörpers

und aus der Starrheit und Unordnung in eine bewegliche, durchlässige Ordnung kommt.

Zuvor zeigt der Therapeut dem Patienten die Übungen, mit denen er seine feinstoffliche Schicht selbst ertasten kann. Dabei zeigen sich oft erstaunliche Reaktionen. Wenn Menschen das erste Mal ihren Feinstoffkörper fühlen, beschreiben sie ihn etwa als „gummihaft, wie ein Taucheranzug“ „eine feste Platte“ oder als „etwas, was die Hand wegdrückt“. Der Atemraum dieser Menschen ist entsprechend klein. Sie atmen gegen einen unsichtbaren Widerstand, der sich wie ein Korsett lockert, sobald die feinstoffliche Schicht weiter und durchlässiger wird. Der Atem kann dann freier fließen. Dies geschieht bereits während der Übungen. Wenn sie nach der Anwendung auf der Liege den Feinstoffkörper nochmals ertasten, äußern sie häufig erstaunt, dass seine Grenze viel weiter weg vom Körper zu ertasten ist und dass er sich viel weicher und leichter anfühlt. Ist der „Atemraum“ eines Menschen so vergrößert, ist es nicht verwunderlich, wenn auch das unbewusste Atemmuster sich dem anpasst und ein gesünderes und entspannteres Atmen bis in den Schlaf hinein entsteht. Dies wurde inzwischen auch in einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen.

Zum Weiterlesen

Ronald Göthert: **Entdecke deinen Feinstoffkörper: Das Praxisbuch für Schutz und Stärkung der Lebensenergie.**

Lotos Verlag, 2021.

ISBN 978-3-7787-8301-6

Studie: So reagiert das vegetative Nervensystem

Die Wirkung von SBB wurde in einer Beobachtungsstudie mit Herzratenvariabilitätsmessungen (HRV) untersucht, die von Dr. Alfred Lohninger, Leiter des Instituts Autonom Health begleitet wurde. Die HRV-Messung gilt als verlässliche Methode, die Wirksamkeit einer Therapie zu messen. Bei den Probanden wurden 24-Stundenmessungen mittels EKG-Brustgurt über einen Zeitraum von etwa zwei Monaten durchgeführt, wobei sie drei bzw. sechs SBB-Anwendungen erhielten und die Übungen zu Hause durchführten.

Die Ergebnisse weisen auf eine starke Verbindung zwischen dem vegetativen Nervensystem und dem Feinstoffkörper hin. Es konnte ein deutlicher Einfluss auf die Atmung, die Herzfrequenz und vor allem auf das Zusammenspiel von Herzschlag und Atmung gemessen werden. Sobald die Hand des Therapeuten beginnt, die Oberfläche des Feinstoffkörpers zu ertasten, geht die Atmung des Patienten automatisch in eine tiefe, rhythmische Bauchatmung über – ähnlich der im gesunden Tiefschlaf. Die Herzfrequenz wird dabei niedriger als der Durchschnitt im Schlaf. Der Vagusnerv reagiert ebenso mit einer Aktivität höher als im Tiefschlaf. Während der Arbeit am Feinstoffkörper entsteht eine Herz-Atem-Kohärenz: Der Herzschlag und die Atmung synchronisieren sich in einem Rhythmus von 4 zu 1, und bilden damit die Grundlage, um die Gesamtrhythmen im Körper in Harmonie und Ordnung zu bringen.

Dr. Alfred Lohninger äußerte zu den Ergebnissen: „Wo wir diese Messungen bekommen haben, habe ich schon ziemlich gestaunt, weil da Muster erkennbar waren, die wir so noch nicht gesehen haben. Das Frapante bei der Göthert-Methode ist, dass es einen tiefschlafähnlichen Zustand in einer extremen Ausformung hervorruft, der zu einer Re-synchronisation der Körperrhythmen führt. Dadurch sind Effekte zu sehen, wie ich sie sonst nur beispielsweise von Messungen bei Mönchen im Shaolin-Kloster kenne, wo spezielle Fertigkeiten entwickelt werden durch jahrzehntelanges Training.“

Die HRV-Langzeit-Messdaten zeigen zudem, dass nach drei bzw. sechs SBB-Anwendun-

gen eine Basis für eine nachhaltig gesündere Atmung gelegt ist, auch dank der Übungen zur eigenständigen Durchführung von den Patienten. Die gesündere Atmung lässt sich dabei anhand des höheren durchschnittlichen PNN50-Werts ablesen – dem Maß für die Aktivität des Vagusnervs. Dieser Wert steht in Zusammenhang mit gesundem Atmen. Bei den Probanden zeigt sich eine Tendenz zur Verdoppelung dieser Werte, am Tag ebenso wie im Schlaf. Wie die Probanden berichten, reichen die wenigen Minuten, die sie sich mit ihrem Feinstoffkörper beschäftigen, um in Stresssituationen ihre Atmung ohne ihr bewusstes Zutun zu beruhigen.

„Nachdem die Übungen von Subtle Body Balance offensichtlich rasch von so gut wie allen Menschen erlernbar sind,“ so Dr. Lohninger, „stimmt mich das als Mediziner sehr zuversichtlich, weil die Selbstwirksamkeit ein Thema ist, das wir in der Lebensstilmedizin in der Zukunft unbedingt brauchen können, denn mit Reparaturmedizin wird sich die ganze Geschichte nicht wirklich ausgehen.“

Fazit

Der Feinstoffkörper hat einen direkten Einfluss auf unsere Atmung. Ob wir Druck und

Enge oder Leichtigkeit und Weite um unseren Körper verspüren, ob wir hektisch und flach oder ruhig und tief atmen, liegt häufig am Zustand unseres Feinstoffkörpers. Deshalb sollte er in jede Atempraxis integriert werden.

Im gesunden Zustand ist der Feinstoffkörper durchlässig, leicht und weich und bildet einen Schutzraum, in dem man frei durchatmen kann – ganz unabhängig davon, was von außen auf einen einwirkt. Mit einem Bewusstsein für den Feinstoffkörper sensibilisiert sich der Mensch wieder für die eigenen Bedürfnisse und lernt, Signale wahrzunehmen, etwa wenn „dicke Luft“ herrscht oder er in einer Situation oder Beziehung „keine Luft“ bekommt. So lässt sich bewusst „Freiraum zum Atmen“ schaffen.

Ronald Göthert

Keywords: *Atmung, Göthert-Methode, Psychische Gesundheit, Subtle Body Balance*

Literatur

- [1] Lohninger A. *Herzratenvariabilität: Das HRV Praxis-Lehrbuch*. facultas, 2021.
- [2] Lohninger A. *Einfach gesund: Anleitung zur artgerechten Haltung von Menschen*. Cameo Verlag, 2016.



Ronald Göthert

erforscht seit Anfang der Neunzigerjahre die Zusammenhänge der feinstofflichen Wirklichkeit in Bezug zum Menschen. Er entwickelte aus seiner Forschung und seinen Erfahrungen verschiedene Therapien für den Feinstoffkörper, mit denen dieser von Verletzungen und Belastungen befreit werden kann: die Feinstofftherapie nach der Göthert-Methode und die Anwendung „Subtle Body Balance“. Seine Mission ist es, so viele Menschen wie möglich wieder mit ihrem vernachlässigten feinstofflichen Körper in Verbindung zu bringen. In Seminaren, Beratungen und Ausbildungen gibt Ronald Göthert die jahrzehntelange Praxiserfahrung weiter.

Kontakt:

kontakt@goethert.de
www.goethert-methode.de