

# Atemübungen

## 1. Was sind Atemübungen?

Atemübungen sind alle Übungen, die sich auf den Atem beziehen.

## 2. Und wie geht das?

Du sollst den Atem beobachten, beruhigen, kontrollieren, beherrschen, verlangsamen, beschleunigen, vertiefen, rhythmisieren. Du sollst durch die Nasenflügel, in die Lunge, in die Lungenflügel atmen; du sollst den Atem "in den Bauch", "in die Zehen" lenken, längere Zeit anhalten, exzessiv steigern (Hyperventilation) und/oder aus der Lunge heraus pressen.

Häufig sollst du einfach nur ruhig und gleichmäßig atmen, dreimal tief durchatmen oder langsam ausatmen. Vielfach sollst du den Atemstrom (durch den Körper) "visualisieren", und/oder mit anderen synchron (im gleichen Rhythmus) atmen.

## 3. Was soll das Ganze?

In der Regel wird behauptet, Atemübungen würden der Entspannung und Beruhigung dienen. Häufig wird behauptet, du würdest "falsch" atmen, so z.B. "zu flach". Das würde dich krank machen. Insofern werden Atemübungen als Maßnahmen der Gesundheitsprävention angesehen, die dich vor späteren Erkrankungen bewahren sollen. Auf der anderen Seite haben viele der oben genannten Atemübungen angeblich auch einen heilenden oder medizinisch-therapeutischen Charakter; angeblich können Atemübungen Körper und Seele gesund machen ("Heilatmung").

In Wahrheit sind die meisten der oben genannten Atemtechniken bekannte und bewährte Techniken der Tranceeinleitung oder (u) Hypnose, die vor allem Hexen, Magier, Yogis und Schamanen nutzen, wenn sie mit ihren Göttern, Geistern oder Gottheiten Kontakt aufnehmen, kommunizieren und kooperieren wollen.

## 4. Was soll ich davon halten?

a) Die meisten der oben genannten Atemtechniken sind unter Umständen äußerst gefährlich. Sie sind Gewalt gegen die Seele wehrloser Kinder, die das körperliche, seelische und geistige Wohl beeinträchtigen, und den Geist verwirren kann.

b) Die meisten Atemtechniken sind magische und quasireligiöse Praktiken. Sie finden sich vor allem im Hexen- und Schamanentum, in der Magie und in den Religionen des Fernen Ostens, in der Meditation und im Yoga, im Tai Chi und Qi Gong.

c) Magische Atemübungen sind rechts- und verfassungswidrig, wenn sie z.B. Schülern im Unterricht öffentlicher Schulen aufgezwungen werden. Magische Atemübungen verstoßen gegen das Hypnoseverbot, sie verstoßen gegen das Therapieverbot, und sie verstoßen gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit. Sie vermitteln pseudoreligiöse und magische Lehren und Praktiken des Hexen- und Schamanentums und der Religionen des Fernen Ostens.

d) Magische Atemübungen verstoßen gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Nach einiger Übung können sie die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis öffnen und die Kinder in mediale Persönlichkeiten verwandeln, die von den Mächten der Finsternis geleitet und verführt werden. In der Bibel finden sich keine Hinweise zu Atemübungen.

e) Magische Atemübungen sind eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Missionierung.

## **5. Wie kann ich mich schützen?**

Am Besten du machst gar nicht mit. Mache keine besonderen Atemübungen, vor allem nicht im Rahmen von (u) "Stilleübungen" oder anderen Ritualen. Lass dir nicht erzählen, du würdest falsch, bzw. "zu flach" atmen, du müsstest atmen wie die Hexen, Magier, Yogis und Schamanen. Wenn du mitmachen musst, solltest du dich nicht besonders anstrengen und vor allem nicht in einen Zustand der Trance (Schwindelgefühl!) geraten. Im übrigen solltest du keine Angst haben, tief und kräftig durchzuatmen, wenn dir danach ist.

*Refra, Juli 2009*

*Zur Vertiefung: Franzke, R.: Entspannungstechniken; New-Age-Pädagogik; Meditation und Yoga; Magie; Schamanismus.*