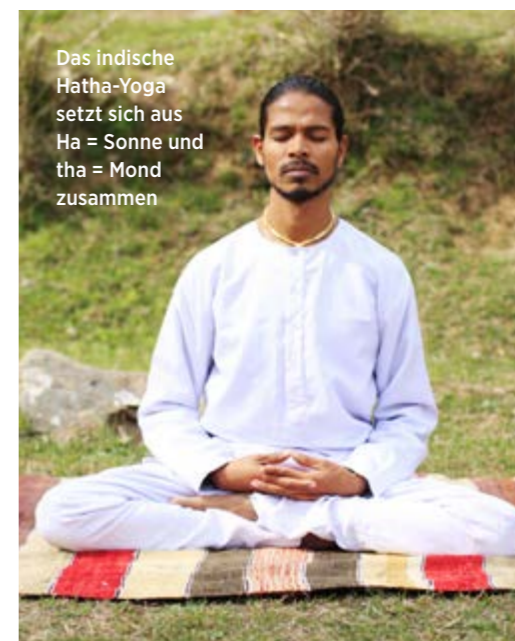


# Typgerechtes Atmen

Indische Yogi überliefern seit Jahrtausenden, dass Sonne und Mond unser grundlegendes Atemmuster prägen. Mittlerweile erkennen auch im Westen immer mehr Ärztinnen, Therapeuten, Sängerinnen und Redner im persönlichen Atemtyp einen Schlüssel zum ganzheitlichen Wohlbefinden. **Irisa S. Abouzari** erklärt, warum ein Leben im Einklang mit dem eigenen Atemtyp sogar Beschwerden lindern kann.

Die sogenannte Terlusologie geht von der Beobachtung aus, dass es zwei Atem- beziehungsweise Konstitutionstypen gibt: Ein- und Ausatmer. Erstere, sogenannte lunare Atemtypen, stehen bei ihrer Geburt unter dem überwiegenden Einfluss des Mondes. Ihr erster Atemzug ist ein aktives Einatmen, gefolgt von einem passiven Entlassen der Luft. Die Ausatmer, solare Atemtypen genannt, werden hingegen vor allem von den Impulsen der Sonne geprägt. Sie starten mit einer aktiven Ausatmung ins Leben, gefolgt von einem passiven Einströmenlassen der Atemluft. Die beiden Atemtypen unterscheidet nicht nur die Art zu atmen, sondern auch Körperhaltung, Motorik und anderes mehr.

Schon vor Jahrtausenden wusste man in Asien um die Polarität des Atems in Abhängigkeit von Naturgesetzen, die von Sonne und Mond ausgehen. Der Musiker Dr. Erich Wilk entdeckte dieses Naturgesetz im Zweiten Weltkrieg während seiner Kriegsgefangenschaft in Afrika. Auf seiner Erkenntnis der sogenannten vertikal-ziehenden Sonneneinflüsse beziehungsweise der horizontal-dehnenden Mondeinflüsse baute Wilk eine umfangreiche atemtherapeutische Systematik auf. Nach seiner Rückkehr erprobte er in einem Sanatorium in Bad Pyrmont seine bipolare Atemtypenlehre zusammen mit der Ärztin Anneliese Schäfer-Schulmeyer. Der Kinderärztin Charlotte Hagena, die dort 1961 wegen einer Herzinsuffizienz



Das indische Hatha-Yoga setzt sich aus Ha = Sonne und tha = Mond zusammen



Damit die Stimme optimal klingt, muss die Gesangstechnik zum Atemtyp passen

Hilfe suchte, ging es nach einer atemtypgerechten Behandlung so schnell besser, dass sie bald selbst ihre kleinen Patientinnen und Patienten mithilfe der Atemtypenlehre behandelte. Ihr neues Forschungsgebiet nannte sie Terlusologie, die Lehre von den Effekten, die Sonne (Sol) und Mond (Luna) auf uns Lebewesen auf der Erde (Terra) ausüben. Dieser widmete sie sich bis zu ihrem Tod mit 107 Jahren. Ihr Sohn, der Arzt Christian Hagena, führt ihr Erbe fort und setzt sich für die Verbreitung der Atemtypenlehre ein.

## EIN LEBEN KONTRÄR ZUR ATEMNEIGUNG

Im entspannten Zustand der Ruheatmung atmen wir, ohne darüber nachzudenken. Doch bei Aufgaben, die von uns Höchstleistungen erfordern, kann der bewusste Einsatz der sogenannten Leistungsatmung dabei helfen, mit möglichst geringem Krafteinsatz ein maximales Ergebnis zu erzielen. Vermutlich deshalb ist das Wissen um die Atempolarität vor allem im Leistungssport, bei Profimusikern, Schauspielern, Rednerinnen, in der Sprecherziehung und Stimmbildung sowie in spirituellen Bewusstseinschulen wie beim Tai Chi, Yoga und in der Meditation bekannt.

Im Alltag leben viele Menschen im Gegensatz zu ihrer natürlichen Neigung: zum Beispiel, wenn Eltern oder Ausbilder einem anderen Atemtyp angehören als das Kind oder die Schülerin. Durch die Nachahmung und den Wunsch, es richtig machen, gewöhnt sich das Kind oder die Schülerin an die Atemtechniken des Vorbildes. Der Preis für diese Anpassung kann hoch sein. So empfindet der Lernende beispielsweise, dass mit ihm etwas nicht stimmt oder dass er weniger begabt ist als die anderen. Auch gesundheitliche Beschwerden sowie verminderte Leistungsfähigkeit und Erschöpfung lassen sich Fachleuten zufolge auf typenwidriges Atmen zurückführen.



## So erkennen Sie Ihren Atemtyp

### LUNARE ATMER = EINATMER

- Sie bevorzugen Schuhe mit flachen Absätzen.
- Ihre Stimme ist nicht laut.
- Es fällt Ihnen leicht, großzügig zu sein.
- Sie sind ideale Teamworker.
- Sie sind eher sensitiv und nehmen sich Dinge oft zu Herzen.
- Zeitdruck tut Ihnen nicht gut.

(nach Rosina Sonnenschmidt)

### SOLARE ATMER = AUSATMER

- Sie können gut in Schuhen mit hohen Absätzen gehen.
- Ihre Stimme ist im Vergleich zu Einatmern eher volltönend.
- Nach dem Essen haben Sie häufig den Wunsch nach einem kurzen Nickerchen.
- Sie haben natürliche Führungsqualitäten.
- Es stresst Sie, wenn Sie sich in ihrem Tatendrang gebremst fühlen.



Rosina Sonnenschmidt wendet das Wissen um die Atem polarität in ihrer Naturheilpraxis schon bei der Anamnese an. Sie ist überzeugt: „In der Art, in der wir etwas tun, zeigt sich die Atemqualität, denn Bewegung, ob körperlich, emotional oder mental, ist sichtbar gemachter Atem.“ Bei der Therapie von Durchblutungsstörungen, schwacher Zellatmung, Kreuzschmerzen, Heiserkeit, Verschleimung und Gelenkschmerzen spielt die Umstellung auf den natürlichen Atemrhythmus häufig eine große Rolle.

„Mein Anliegen ist es klarzustellen, dass die Atempolarität eine alte Weisheit ist und keine Erfindung des Westens“, sagt die professionelle Sängerin, die ein Zweitstudium der Indologie, Musikethnologie und Ägyptologie in den 1970er Jahren

nach Kalkutta führte. Dort lernte sie den Yogawissenschaftler Traya Loka Rana kennen. Er wurde ihr Lehrer und weihte sie in die Prinzipien des Sonnen- und Mondatems ein.

Menschen, in deren Geburtsstunde die Anteile des Sonnenlichts und des Mondlichts sehr ähnlich waren, nennt Rosina Sonnenschmidt Erdatmer. „Sie haben keinen eigenen speziellen Atemrhythmus, sondern können schnell und versiert zwischen beiden Polen wechseln und so je nach Bedarf den solaren und den lunaren Anteil stärker betonen.“

### ATEMTYPGERECHTES COACHING

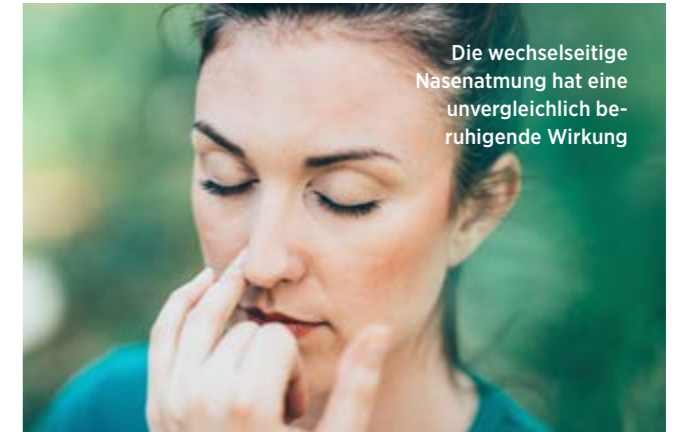
Schon als Kind erlernte Callista Janzing von ihrer Instrumentallehrerin eine Atemtechnik, die für sie optimal war. Im Alter von 15 Jahren brachte ihr Gesangslehrer ihr entgegengesetzte Techniken bei. Ihre Stimme wurde brüchig, sogar Atemnot stellte sich ein. „Wandte ich aber zu Hause beim Üben meine bisherige Atemtechnik an, so klang meine Stimme nach wie vor tragend und ich hatte viel Luft zur Verfügung“, sagt Callista Janzing. Sie vertraute ihrem Körpergefühl und wechselte den Lehrer.

Nach ersten Erfahrungen mit asiatischen Kampftechniken, Yoga und Qi Gong stellte sie fest, dass ihr einige Übungen leicht fielen, die anderen Kursteilnehmern unmöglich schienen – und umgekehrt. Die Unterschiede, die sie beobachtete, faszinierten sie so sehr, dass sie sich intensiv mit verschiedenen Wegen zur Erhaltung von Gesundheit, mit Atem- und Gesangstechniken beschäftigte. „Mitte der Achtziger fand ich mit dem Buch von Erich Wilk zur bipolaren Atemtyplehre das fehlende Puzzlestück, das mir eine versöhnliche Umgangsweise mit all den Wahrheiten in den unterschiedlichen Lehren bot und mir in der Musik Wege in ungeahnten Klangreichtum eröffnete.“

FOTOS: Microgen, Anna Macabre, Croisy/Shutterstock.com

## „Zwischen den extremen Polen bestehen zahlreiche Facetten – je nach Einfluss von Mond beziehungsweise Sonne“

Callista Janzing wurde eine international gefragte Dirigentin, der es gelang, große professionelle Orchester und Chöre zu deren optimaler Klangqualität zu führen. Heute vermittelt sie die Prinzipien der Atemtypen in spirituellen Beratungen, in der Arbeit mit Musikerinnen und Musikern sowie beim Coaching zum Stressmanagement. Menschen, die nicht im Einklang mit ihrem Atemtyp leben, leiden ihrer Erfahrung nach häufig unter Problemen mit ihrem Zeitmanagement, ihrer Wahrnehmungsverarbeitung und Regeneration. „Die segensreichen Veränderungen, die wir über die typgerechte Atmung initiieren können, sind immens: mehr Lebensfreude, Energie und Wohlbefinden, ein liebevoller Umgang mit uns selbst, die mühsame Verwirklichung des eigenen Potenzials. In Unternehmen kann eine Einrichtung nach Atemtypen hilfreich sein. Eine Um-



Die wechselseitige Nasenatmung hat eine unvergleichlich beruhigende Wirkung

strukturierung des Arbeitsrhythmus basierend auf Atemtypen führt oft zu weniger Krankheitsausfällen, höherer Leistungsfähigkeit und besserer Zusammenarbeit. Menschen, die viel reden müssen, werden akustisch leichter verstanden. In der Arbeit mit professionellen Sängern und Instrumentalisten wird atemtypgerechtes Vorgehen sofort im Klang hörbar.“

Aufgrund eigener Erfahrungen achtet die Sprachtherapeutin Marion Kalisana Morfis in ihrer Düsseldorfer Praxis bewusst darauf, ihre Patientinnen und Patienten in



Mit sanften Bewegungen lernt man im Tai Chi in der Gegenwart zu bleiben, denn das gibt Energie. Die Übungen helfen unter anderem, sich der eigenen Atmung bewusst zu werden



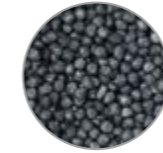
Antibakt. Keramiken



Antioxidanskeramiken



PI-, Turmalin-Keramiken



Aktivkohle-Granulat

Der neue

## MAUNAWAI® Bio-Waschball

Waschen ohne Waschmittel



Frei von Chemie und Allergenen

Recycelter Kunststoff

Umweltfreundlich





## So können Sie Ihre Gewohnheiten überprüfen

Die folgenden Tipps, inspiriert von Christian Hagenas Buch „Terlusologie“, bieten Ihnen Anregungen, um Ihre Gewohnheiten spielerisch zu überprüfen.

### 1.

Auf Hagenas Website [www.terlusologie.de](http://www.terlusologie.de) können Sie zunächst Ihren Atemtyp anhand Ihres Geburtsdatums und Geburtsorts automatisch ausrechnen lassen.

### 2.

Dann können Sie anhand der ebenfalls auf der Homepage stehenden Liste herausfinden, ob Sie sich als lunarer Einatmer oder als solare Ausatmerin überwiegend im Einklang mit dem System der Atempolarität befinden.

### 3.

Nun wird es spannend: Inwieweit stimmen die Empfehlungen der Fachleute mit Ihren persönlichen Erfahrungen überein? In welcher Körperhaltung fühlen Sie sich zum Beispiel im Büro oder auf einer Party am wohlsten? Wie liegen Sie im Bett, wenn Sie aufwachen? Unter welchen Bedingungen fällt Ihnen das Durchatmen am leichtesten? Und: In welchen Situationen können Sie mühelos lange und überzeugend mit Kollegen oder Freunden sprechen?

Weitere Fragen können sein: Wie empfinden Sie Ihren Stimmklang und wie verändert er sich abhängig von Ihrer Körperhaltung und Atmung? Lesen Sie lieber E-Mails oder bevorzugen Sie ein Telefongespräch? An welches Ohr halten Sie Ihren Telefonhörer oder Ihr Smartphone? Wann und unter welchen Arbeitsbedingungen können Sie sich am besten konzentrieren? Sind Sie eine Nachteule oder ein Frühaufsteher? Was essen oder trinken Sie gerne und wie fühlen Sie sich danach?

### 4.

Probieren Sie bewusst auch die Tipps des „Gegenpols“ aus sowie Empfehlungen, die im vollen Gegensatz zu Ihren Gewohnheiten stehen. Fühlen Sie sich dann schwach und kurzatmig oder empfinden Sie einen überraschenden Zuwachs an Energie?

*Im Zweifelsfall können ausgebildete Spezialisten – ob Arzt, Heilpraktikerin, Tai Chi- beziehungsweise Yogalehrer, Gesangslehrerin oder Coach – Sie individuell mit abgestimmten terlusologischen Körper-, Atem- und Stimmübungen oder Ernährungsempfehlungen begleiten.*



Einatmer (oben) sitzen typischerweise leicht nach hinten gelehnt, während Ausatmer (rechts) weit vorn auf der Oberschenkelmuskulatur sitzen

deren intuitiven Atemimpulsen zu unterstützen. Nachdem sie auf einer Stimmfortbildung davon gehört hatte, dass es verschiedene Atemtypen gibt, merkte sie bald, dass sie als Einatmerin alles anders machte als die anderen Kursteilnehmer – die offenbar Ausatmer waren. „Gleichzeitig erkannte ich: Wenn ich mich dem Atmen und Tönen der anderen anpasse, dann bedeutet das in meinem Körper Stress.“ Eine weitere Fortbildung motivierte sie, das System der Atempolaritäten in ihrer Praxis ergänzend anzuwenden, auch wenn die Terlusologie nicht zum klassischen logopädischen Repertoire gehört. „Mein Ziel ist, die Menschen wieder ins Spüren zu holen und das eigene Atemmuster zu finden. Der therapeutische Effekt ist häufig eine wiedererwachte Lebendigkeit, die Öffnung der Sinne und damit die Freude darüber, das Leben anders zu führen als in bekannten Stressmustern.“

### LERNEN, IM EINKLANG MIT DEM PERSÖNLICHEN ATEMTPY ZU LEBEN

Erich Wilks umfangreiches System der Atempolarität erstreckt sich auf zahlreiche Lebensbereiche, zum Beispiel auf unsere Haltung beim Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, unsere Ernährung, unseren Schlaf- und Arbeitsrhythmus, unsere bevorzugten Wahrnehmungsorgane und unsere Vorlieben beim Sport oder im Urlaub.

Verhalten wir uns über eine lange Zeit hinweg oder auf vielfältige Weise entgegen unserem Atemtyp, kann dies laut Erfahrung des Mediziners Christian Hagenas zu den verschiedenen Erkrankungen führen: „Krankheiten wie De-

pressionen, Migräne, Hörsturz und Tinnitus nehmen in letzter Zeit gravierend zu. Bei der Arbeit mit solchen Patienten ist besonders auffällig, dass sie alle typenwidrige Körperhaltungen aufweisen. Diese typenwidrigen Körperhaltungen tragen sicher ganz wesentlich zum Krankheitsgeschehen bei, wenngleich sie allein nicht dafür verantwortlich sind.“ Seine Erfahrung zeige eindeutig, dass sehr viel größere Chancen bestehen, die Krankheit in den Griff zu bekommen und wieder gesund zu werden, wenn auf typenrichtiges Verhalten geachtet wird.

### HILFREICHES TOOL, ABER KEIN DOGMA

Eine Orientierung am natürlichen Atemmuster in allen Lebensbereichen kann eine enorme Hilfestellung sein. Zugleich ist es wichtig zu wissen, dass zwischen den extremen Polen zahlreiche Facetten bestehen – je nach Einfluss von Mond beziehungsweise Sonne. Umso wichtiger ist es, in sich hineinspürend zu überprüfen, welche Empfehlungen in den Alltag integriert werden wollen. Außerdem ist es wichtig, den intuitiven Impulsen zu folgen und sich von gegenteiligen Tipps nicht irritieren zu lassen.

Die bewusste und konsequente Ausrichtung nach dem persönlichen Atemtyp kann vor allem bei großen Anforderungen im beruflichen und privaten Leben dazu beitragen, die eigene Kraft zu behalten. Außerdem verhilft uns das Wissen, dass es unterschiedliche Atemtypen gibt, zu mehr Verständnis, wenn Lebenspartner, Kinder, Kolleginnen oder Mitarbeiter in anderer Weise arbeiten, sitzen, gehen oder sich bewegen als wir.

### BUCHTIPPS



»TERLUSOLOGIE – ATMEN NACH MOND UND SONNE«  
Christian Hagenas,  
Trias 2013, 141 Seiten, 17,99 Euro



»SONNEN-, MOND- UND ERDATEM, GESUND ATMEN, GESUND ESSEN, GESUND BEWEGEN«  
Rosina Sonnenschmidt,  
Create Space 2014,  
148 Seiten, 10,90 Euro

FOTOS: Iriša S. Abouzari

**OMEGA-3 VEGAN**

Gut für Herz\*\*, Augen\* und Gehirn\*

Angenehmer Zitronengeschmack

Hochdosiertes Omega-3 Öl

**PFLANZLICHES ALGENÖL**

**NORAN**

Jetzt probieren und 15 % sparen!  
mit dem Code: **BI015**  
Erfahren Sie mehr unter:  
[www.norsan.de/BI0-vegan](http://www.norsan.de/BI0-vegan)

! Gültig bis zum 28.02.2019, pro Kunde einmalig einlösbar.  
\* Laut EFSA ab täglicher Einnahme von 250 mg DHA \*\* und EPA.



### Die Seele auf ihrem Weg zur Vollendung

Was hat die Seele auf ihrer Reise zu lernen – im Erdenkleid sowie im Jenseits auf den einzelnen Bewusstseinsstufen?

Wie ergeht es einer Seele, die in jungen Jahren ihren Erdenkörper verlassen hat? Wie sind die Planeten und die geistigen Wohnstätten in den Seelenreichen beschaffen? In diesem Buch gibt Christus durch die Prophetin und Botschafterin Gottes, Gabriele, Antwort auf viele Fragen und erklärt ausführlich den Heimgang der Seele von der Erde bis ins Vaterhaus, denn: Über sieben Bewusstseinsstufen geht der Weg der Seele zurück in das Reich Gottes, in die ewige Heimat – und diese Seelenstufen wieder zu aktivieren, ist die Aufgabe jeder Seele.

112 S., geb., Leineneinb., ISBN 978-3-89201-813-1, € 12,90

**Gabriele-Verlag Das Wort, Tel. 09391/504135**  
[www.gabriele-verlag.com](http://www.gabriele-verlag.com)