

Richtiges Atmen versetzt Berge

Spätestens, wenn das Atmen zum Problem wird, gibt es echten Stress.

Aschersleben (dam). „Unser Leben beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug“. Mit diesem Satz machte der Kung-Fu-Großmeister Chu Tan Quong die Wichtigkeit des Atmens klar. Man könne im Leben auf vieles verzichten, aber das regelmäßige Atmen ist nun mal existenziell. Spätestens wenn dieser sich ständig wiederholende Prozess ins Stocken gerät, wird jedem bewusst, dass eine funktionierende Atmung tatsächlich die Lebensgrundlage ist.

Während eines jüngsten Presetermins im Aschersleber Ameos-Klinikum wurde dies besonders deutlich. Eingeladen hatte Dipl.-Med. Olaf Haberecht. Neben seiner Tätigkeit als Leitender Oberarzt ist der Mediziner gleichzeitig auch Vorsitzender des Landesverbandes Prävention und Rehabilitation an Herz-Kreislaufkrankungen Sachsen-Anhalt und Thüringen. Durch die jahrelange erfolgreiche Zusammenarbeit war es nun möglich, den Großmeister für ein weiteres Vorhaben zu gewinnen.

Er hat eine ganz besondere Atemtechnik namens Noi Cong Chu Tan entwickelt. Dieser Name besteht aus Noi Cong, was übersetzt soviel heißt wie

„innere Energie“ und Chu Tan ist ein Teil des Namens des Großmeisters.

Bei früheren öffentlichen Präventionsveranstaltungen des Landesverbandes hatte er bereits mehrfach und auf eindrucksvolle Weise gezeigt, wie bewusst eingesetzte Atmung große Energien freisetzt. Damit können Menschen bisher nicht für möglich gehaltene Leistungen zu vollbringen. Als Demonstrationsbeispiel diente immer das Zertrümmern einer Kokosnuss mit bloßen Händen. Höchste Konzentration und die passende Atmung machen das möglich.

Das ist aber nur eine Seite der Medaille. Andererseits kann diese Atemmethode gezielt Stress abbauen, Ängste nehmen, Selbstvertrauen wieder gewinnen lassen und so in erheblichem Maße zur Genesung von bestimmten Krankheiten beitragen. Dass das kein Hokuspokus belegt der Großmeister mit der Genesung seines Stiefsohnes. Der junge Mann hatte einen schweren Verkehrsunfall und lag danach in einem Hallenser Krankenhaus. Durch ganz gezielte und kontinuierliche Atemübungen ist es in vergleichsweise kurzer Zeit gelungen, dass er wieder Bewegungen ausführen konnte und ins Leben zurück gefunden hat. Verschiedene Medien titelten das anschließend als das „Wunder von Bergmanns-

trost“. Gegenwärtig besucht der Großmeister die schwer erkrankte Petra Krusa. Die 58-Jährige muss fast durchgehend „per Maschine“ beatmet werden. Durch das kontinuierliche und behutsame Training mit der speziellen Atemtechnik will der Großmeister die Erkrankte auf die Entwöhnung von dieser Maschine vorbereiten. Ein schwieriger, nicht zu überstürzender, aber wohl machbarer Prozess hieß es.

Oberarzt Haberecht möchte parallel dazu die Ameos-Mitarbeiter für das Üben dieser Atemtechnik begeistern. Er verspricht sich davon die Möglichkeit, dass die Mitarbeiter

Stress-Situationen selbständig besser bewältigen lernen. Außerdem hilft die gezielte At-

mung mit den entsprechenden Übungen, Verspannungen zu beseitigen.



Bei Veranstaltungen demonstriert Chu Tan Quong, wie mit Atmung und Konzentration die Kokosnuss per Faust geknackt wird.



Die schwerkranke Petra Krusa vertraut sich ganz vorsichtig der speziellen Atemtechnik des Großmeisters an, um die Entwöhnung von der Beatmungsmaschine zu trainieren. Fotos: Jens Dammann