

Timo Niessner
FREIATMEN

TIMO NIESSNER

FREI ATMEN

Nutze die **Essenz des Apnoetauchens** und
bereichere dein Leben mit Atemübungen,
die deine **mentale und körperliche**
Gesundheit stärken

KOMPLETTMEDIA



Originalausgabe
1. Auflage 2024
Verlag Komplett-Media GmbH
2024, München
www.komplett-media.de
ISBN: 978-3-8312-0629-2
Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Korrektorat: Elisa Garrett, Bayreuth
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Layout & Illustrationen: Heike Kmiotek, www.heike-kmiotek.de
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck & Bindung: Florjancic tisk d.o.o., Maribor
Gedruckt in der EU

Aufgrund der besseren Lesbarkeit habe ich mich in diesem Buch gegen das Gendersternchen entschieden. Dafür verwende ich abwechselnd und ausgewogen sowohl das generische Maskulinum als auch das Femininum, um anzuzeigen, wie wichtig mir ein diverses Bild unserer Gesellschaft ist. Alle weiteren Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

 FÜR LIAM UND INES,

die mir täglich zeigen,
wie kostbar jeder Moment
dieses Lebens ist.

INHALT

- 10 MEIN ANTRIEB:
Das Abenteuer unter Wasser und der Weg zu mir
- 19 **EINATMEN**
- 21 **MUT GEWINNEN:**
Mal die Luft anhalten, den richtigen Fokus setzen und neue Ziele erkennen
- 31 MEINE STORY: Es muss sich etwas ändern
- 39 Steigere deine Aufmerksamkeit – die Gamma-Atmung
- 41 **AUFBRUCH:**
Akzeptieren und Loslassen
- 41 MEINE STORY: Das Meer ist mein Spiegel
- 47 Körperlich und mental entspannen – die Schäfchenwolken-Technik
- 51 **DOWNSIZING:**
Sich bereit machen und dafür das Leben entrümpeln
- 51 MEINE STORY: Vom Innen ins Außen und zurück
- 54 Löse dich aus toxischen Beziehungen – »Mein Hotel«
- 56 Spüre deine Emotionen – Belly Release
- 61 **CHECK:**
Anspannungen lösen und sich mit der Umgebung verbinden
- 61 MEINE STORY: Viele Reisen und neue Erfahrungen
- 63 Mache einen Reset – der Body Scan+

- 69 **WASSERKONTAKT:**
Den Kopf abschalten und sich tragen lassen
- 69 MEINE STORY: Ein neues Kapitel beginnt
- 73 Atme leicht, langsam und leise – die 3L-Atmung und Stretchingübungen
- 81 **BUDDY:**
Unterstützung anfordern und Kontrolle abgeben
- 81 MEINE STORY: Mein neues Ich
- 83 Befreie dich – Emotional Release
- 91 **ATEMPAUSE**
- 93 **EINSTIEG SCHAFFEN:**
Den Körper schlafen legen und einen völlig klaren Kopf bekommen
- 93 TAUCHGANG: Mein Shutdown-Ritual
- 96 Die Umwelt ausblenden – das Breath-up
- 103 **ABTAUCHEN:**
Verletzlichkeit akzeptieren und Stärke erlangen
- 103 TAUCHGANG: Mein inneres Programm
- 105 Den Atemraum vergrößern – Stretchingübungen
- 111 **DRUCKAUSGLEICH:**
Mit dem Druck wachsen und Vertrauen gewinnen
- 111 TAUCHGANG: Ich kann das!
- 113 Umarme deine Ängste – Equalize easy

119 **STILLSTAND:**

Die Grenze betreten und dem Flow folgen

119 TAUCHGANG: Ist eine Umkehr möglich?

121 Mentale Manifestation – Silent Touch

129 **FREEFALL:**

Volle Entspannung bei zunehmendem Druck genießen

129 TAUCHGANG: Unter Druck entstehen Diamanten

131 Druck umwandeln: Prüfungsangst adé

139 **TOUCHDOWN:**

Den Grund berühren und höchsten Druck umwandeln

139 TAUCHGANG: Blick in den hellen Tunnel

141 Kopf abschalten – Full Yogic Breath

147 **TURN:**

Den Moment feiern und wieder nach oben gelangen

147 TAUCHGANG: Zurück, aber wohin?

150 Deinen Körper intensiv spüren – Electric Motion

155 **ATEMREIZ:**

Ruhe am Limit bewahren

155 TAUCHGANG: Und jetzt stirbst du ...

158 Hilfreiche Strategien für Extremsituationen – Empty Lung
Breathhold

161 **STILLES LICHT:**

Auffangen und Abfangen

161 TAUCHGANG: Rückkehr nach oben

164 Vertrauen gewinnen – Recovery Breath

167 **AUSATMEN**

169 **RESET:**

Im neuen Ich ankommen

170 MEINE STORY: Veränderungen annehmen

172 Innere Ruhe etablieren – Humming, die Bienenatmung

175 **REFLEXION:**

Lachen, weinen, schreien

176 MEINE STORY: Verantwortung übernehmen

177 Sich ganzheitlich betrachten – holotropes Atmen

185 **RÜCKKEHR:**

Den eigenen Weg wertschätzen

186 MEINE STORY: Hier gehöre ich hin

188 Sich in Wärme baden – Tummo 2.0

192 Equilibrium: Was hat sich verändert?

194 Danksagung

196 Quellen

MEIN ANTRIEB:

Das Abenteuer unter Wasser und der Weg zu mir

Meine Augen öffnen sich, nicht weil ich es will, sondern weil es der Moment ist, dem ich mit offenen Augen begegnen soll. Was ich sehe, ist Schmerz, Einsamkeit, Trauer, Hilflosigkeit, Verletzlichkeit. Was ich fühle, ist ein mich aufnehmendes unendliches Blau, weiche Wellen über mir, tanzende Sonnenstrahlen verschmelzen, Lichtblitze, die mein Herz vor Leichtigkeit überschäumen lassen. Die Gewissheit, angekommen zu sein. Diesen Kampf mit der eigenen Sicht, dem Verstand erklären zu wollen, was die Augen nicht sehen können. Diesen Kampf kenne ich nicht nur unter Wasser. Aber muss es ein Kampf sein? Kann ich nicht auch meine Sicht ändern, meinen Glauben hinterfragen, mehr zu mir finden, ganz ohne einen innerlichen Kampf?

Lass mich dich auf eine Reise mitnehmen. Eine Reise voller Grenzen, deren solide Mauern nicht in Höhe oder Dicke gemessen werden können. Denn diese Grenzen stecken in uns. Mal sehen wir sie, mal schauen wir weg, mal wollen wir erst gar nicht nach ihnen suchen, aber sie existieren, und das wissen wir.

Wir besitzen alles Nötige, um uns diesen Grenzen zu stellen, sie zu meistern und aufzulösen. Als Erstes brauchen wir den Willen, etwas verändern zu wollen. Dabei sprechen wir jedoch nicht gleich von tiefen Einschnitten in unser Leben. Sieh es eher als eine Reise. Ganz gleich ob Wochenendtrip, Jahresurlaub oder mit dem Rucksack einmal um die Welt. Auch dort wird es neue Situationen geben, auf die du dich einstellen darfst. Das Tempo dabei gibst du vor, und es soll sich immer richtig für dich anfühlen.

Ich werde dich auf deiner Reise begleiten, mit dir Atemtechniken und persönliche Erfahrungen teilen, abtauchen in das Blau der Weltmeere und eintauchen in eine ganz besondere Welt der Atmung. Du bekommst Übungen an die Hand, die du sofort

umsetzen kannst und die deinen persönlichen Veränderungsprozess unterstützen können.

Mein Element ist das Wasser, jedoch ist das Meer auch mein Spiegel, der mich den ungeschminkten Wahrheiten meines Lebens ins Auge blicken lässt.

Die daraus entstehenden Momente des inneren Tumults, die mir zeigen, dass mein erwünschtes Leben eher gesellschaftlichen Erwartungen entspricht, die mich immer weiter dazu bringen, mich von mir zu entfernen, anstatt mich bei mir ankommen zu lassen. Ich kenne sie nur zu gut, vor ihnen hatte ich Angst, noch bevor ich wusste, dass auch sie tief in mir existieren. Was ich daraus lernte? Es ist immer Luft nach oben, auch dann, wenn ich glaube, mit dem Rücken an der Wand zu stehen, nicht mehr atmen zu können.



Wie dieses Buch funktioniert

»Freiatmen« ist kein Buch, in dem eine Atemtechnik nach der anderen erklärt wird. Vielmehr soll es dir verständlich machen, wie Atemtechniken auf verschiedene Lebenssituationen anwendbar sind, und es soll einen detaillierten Einblick in die Möglichkeiten und Wirkungsweisen der Atmung geben. Mein Ziel ist es, dir direkt etwas an die Hand zu geben. Geschichten, mit denen du dich vielleicht identifizieren kannst; Atemtechniken, die du ausprobieren und Übungen, mit denen du direkt loslegen magst.

Für mich sind die eigenen Erfahrungen mit der Atmung eine emotionale, faszinierende Reise ins Unterbewusstsein. Auch mentale Prozesse sind direkt mit den Atemtechniken verwoben und spielen eine entscheidende Rolle für deren Wirksamkeit. Stell dir vor, du begehst deine ganz eigene Atemreise, in der du dir erlaubst, dich selbst zu öffnen, um neue Erfahrungen zu machen.

Es gibt zu jeder Atemtechnik Atemübungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, die an deinen eigenen Trainingsstand angepasst werden können. In den ersten Kapiteln erkläre ich dir die funktionellen Grundlagen der Atmung, die sich bis zum Ende des Buchs in komplexe Atemübungen nahtlos einfügen. Auch wenn bereits alles Nötige in dir steckt, um die meisten Übungen anwenden zu können, benötigt es oft ein längeres Training, um die Atemtechniken wirklich zu meistern. Nimm dir genug Zeit für die Umsetzung der Inhalte dieses Buches.

Damit du ein Gefühl davon bekommst, welcher Weg mich an den Punkt gebracht hat, an dem ich heute stehe, nehme ich dich im ersten großen Kapitel »Einatmen« mit an meinen Geburtsort und in meine Zeit als Jugendlicher bis hin ins Studium. Die dort beschriebenen Ereignisse sind chronologisch aufgebaut, um zu verstehen, woher mein Antrieb kommt. Auch das letzte große

Kapitel »Ausatmen« endet mit chronologischen Ereignissen, die zu meinem aktuellen Punkt auf diesem Weg geführt haben.

Der Hauptteil des Buchs »Atempause« wird durch einen erlebten Apnoetauchgang, an dem sich unterschiedliche Schlüsselerelebnisse meines Lebens als persönliche Geschichten orientieren, bestimmt. Sie bauen nicht chronologisch aufeinander auf, werden aber im Verlauf meiner Vita zugeordnet. All meine erlebten Schlüsselmomente unterstützen mich heute dabei, gelassen durch den Sturm zu gehen, bei mir zu sein oder den Aufgaben des Lebens als zu meisternde Herausforderungen zu begegnen.



Damit du die Geschichten dem zeitlichen Verlauf und den Schauplätzen meines Lebens zuordnen kannst, findest du anbei meine Vita in Stichpunkten:

- 1984 geboren in Sindelfingen
- 1986–2004 aufgewachsen und Schule in Böblingen
- 2004–2005 Entdecken des Gerätetauchens in Australien und Mittelamerika
- 2005–2012 Studium der Sportökonomie auf Diplom an der Universität Bayreuth.
Erasmus in Gran Canaria (Spanien)
Mehrere Auslandsaufenthalte, Praktika, Tauchjobs und Weiterbildungen weltweit, in den Semesterferien und darüber hinaus.
- 2012–2013 Als Gerätetauchlehrer in mehreren Ländern aktiv. Erste Apnoetaucherfahrung und Ausbildungen.
- 2013–2015 Freiberuflicher Teamleiter für Automobil-Events
- 2014 Ausbildung zum Systematischen Business Coach (SHB), Angst-Coach und Apnoelehrer. Gründung meines ersten Unternehmens FREEDIVE YOUR LIFE.
- 2014–2020 Weltweite Tätigkeiten als Atem-Coach, Apnoelehrer und Business-Coach. Zahlreiche Weiterbildungen und Selbsterfahrungen zur Atmung und dem Apnoetauchen.
- 2020–heute Entwicklung der Breathwork Coach / Atemtrainer Ausbildung RESTORATIVE BREATHING®. Umzug nach Teneriffa und Graz. Familiengründung.

Empfehlungen für die Atemtechniken und Übungen

- ▷ Die Stretchings bedürfen einer langsamen Herangehensweise und du solltest dich vor jeder Übung aufwärmen. Gehe nur Schritt für Schritt in die Dehnungen hinein, auch wenn die Dehnung primär über die Ein- oder Ausatmung stattfindet.
- ▷ Bitte verzichte vor den Atemübungen auf ein üppiges Mahl und wahrnehmungsverändernde Substanzen wie Koffein, Nikotin, Alkohol, THC o. Ä. Diese können die Effekte der Atemübungen verfälschen, verstärken oder hemmen.
- ▷ Alle Übungen, die in Verbindung mit Wasser stehen, sollten nur zusammen mit einem erfahrenen und qualifizierten Apnoelehrer ausprobiert oder angewandt werden. Bitte niemals Luftanhalte-Übungen allein im Wasser oder mit einer nicht qualifizierten Person probieren, trainieren oder durchführen.

Während ich dieses Buch schrieb, verunglückte während eines Tauchgangs einer meiner Lehrer. Er kannte seinen Körper wie kaum ein anderer, brach viele Rekorde und respektierte seine Grenzen. An diesem einen Tag passierte jedoch etwas, auf das er nicht vorbereitet war, und es kostete ihn viel zu früh sein Leben. Für mich war es ein erneuter Reminder, nicht leichtfertig mit meinen eigenen Grenzen umzugehen, auch das möchte ich dir mit auf den Weg geben. Gib dir daher bitte die Zeit, alle erwähnten Techniken und Übungen auszuprobieren und dich Schritt für Schritt heranzutasten.

- ↻ Die im Buch als optimal beschriebene Sitzposition ist ein gerader Rücken mit dem Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und den Knien unterhalb der Hüfte. Nutze hierfür gern eine Matte, Blöcke, Kissen, eine Meditationsbank, die Stuhlkante oder die Kante deiner Couch. Das Wichtigste dabei ist, dass es für dich gemütlich ist und du in dieser Position für mehrere Minuten entspannt verweilen kannst.
- ↻ Ganz gleich, wann du bei den Übungen aussteigst, es ist völlig okay, es nicht bis zum Schluss durchzuhalten oder auch nur einen Teil des Trainings abzuschließen. Die Übungen sollen Spaß machen, auch wenn es vielleicht eine Weile dauern wird, bis du der einen oder anderen Übung mit einem Lächeln begegnest.



DISCLAIMER

Wenn einer der unten genannten Punkte bei dir zutrifft, bitte ich dich, die hochaktivierenden Atemübungen Full Yogic Breath (→ Seite 141) und Electric Motion (→ Seite 150), nicht außerhalb deiner Komfortzone durchzuführen. Möchtest du eine dieser Übungen trotzdem machen, klär dies bitte davor mit deinem Arzt oder Therapeuten ab.

- ⌞ Schwangerschaft ab dem 3. Monat
- ⌞ Einnahme von Psychopharmaka
- ⌞ Besuch einer Traumatherapie
- ⌞ Offene unausgeheilte Wunden
- ⌞ Kürzliche Hirn- oder Torso-Operationen
- ⌞ Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System
- ⌞ Andauernde psychotherapeutische Behandlung
- ⌞ Herzschwäche
- ⌞ Epilepsie oder Multiple Sklerose

EIN ATMEN

Unser Leben beginnt mit einer ersten Einatmung und endet mit einer letzten Ausatmung. Dazwischen liegen im Durchschnitt 551 880 000 Atemzüge. Obwohl die Atmung ein autonomer Prozess unseres Körpers ist, können wir zwischen Geburt und Tod unsere Atmung aktiv beeinflussen.

Hierbei unterliegt die Beeinflussung unserer Atmung einem Zusammenspiel aus drei Komponenten: dem mentalen Zustand, der körperlichen Verfassung und dem erlernten Atemrhythmus. Ändert sich also unser mentaler oder körperlicher Zustand, passt sich die Atmung direkt daran.¹

Die Besonderheit besteht darin, dass wir willentlich unsere Atmung verändern können und damit direkt auf unser vegetatives Nervensystem und seine Prozesse einwirken.²

»Die schönste

HARMONIE

entsteht durch
Zusammenbringen der
Gegensätze.«

– HERAKLIT –