

© 2008 TommL/iStockphoto

Nützliche Adressen:

Geschäftsstelle der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V. (AFA) Berlin, www.afa-atem.de

Praxis für Massage und Atemtherapie, Helga Segatz, München, www.atemmassage.de

Ilse-Middendorf-Institute, Berlin und Beerfelden (Odenwald), www.erfahrbarer-atem.de

RICHTIG ATMEN

Einfach mal tief Luft holen

Die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, ist oft der Beginn einer sehr gesunden Entwicklung: Wenn der Atem richtig fließt, gelangt jede Menge Energie in den Körper. Man fühlt sich freier, findet innere Ruhe und erlebt mehr Freude und Lebendigkeit im Alltag.

Vom ersten bis zum letzten Atemzug versorgt uns die Lunge unermüdlich mit Sauerstoff. Das Blut holt sich den Powerstoff aus den Lungenbläschen, transportiert ihn durch den ganzen Körper und sammelt ihn verbraucht wieder ein, in Form von Kohlendioxid (CO_2), das die Lunge schließlich hinaus atmet.

Das Atmen ist eng verbunden mit unserem körperlichen und seelischen Erleben. Das zeigen viele Redensarten: Wir atmen auf, wenn wir erleichtert sind; wir geraten außer Atem bei Anstrengung oder Aufregung; bei Schreck oder Angst bleibt uns die Luft weg; wir haben einen langen Atem, wenn wir Ausdauer und Geduld beweisen; wir spüren es, wenn dicke Luft im Raum liegt.

Die Art und Weise, wie wir atmen, beeinflusst uns stärker, als uns in der Regel bewusst ist. Und beim Atmen können wir eine Menge richtig oder falsch machen. Nicht gut ist zum Beispiel ein permanentes hektisches Ein- und Ausatmen, weil dem Atmungsprozess dann die „Atemruhe" fehlt (siehe Tipps auf Seite 23). Solch eine Ruhelosigkeit erschöpft die Menschen und kann sogar krank machen. „Wenn wir uns aber auf unsere Atmung und ihren Rhythmus besinnen, können wir körperlich, seelisch und auch geistig in eine bessere Balance kommen", sagt die Münchner Atemtherapeutin Helga Segatz.

Diese Erkenntnis war auch der Ansatz von Professorin Ilse Middendorf, der „Grande Dame der Atemtherapie" (1910 bis 2009). Schon in jungen Jahren entwickelte sie die Theorie des „erfahrbaren Atems" und lehrte ihn, anfangs in ihrem persönlichen Umfeld, später im eigenen Ilse-Middendorf-Institute. Dort können sich bis heute Atemtherapeutinnen und -therapeuten nach der Middendorf-Methode ausbilden lassen. Die wesentlichen Erkenntnisse der berühmten Atemtherapeutin sind:

- Zwischen Atembewegung und zahlreichen Körperorganen und deren Funktionen besteht eine mechanische Wechselwirkung.
- Die Atembewegung hängt kreislaufdynamisch mit der Herzfunktion und dem Körper- und Lungenkreislauf zusammen.
- Die Sauerstoffversorgung, der Kohlendioxidspiegel, die Ionenkonzentration und damit die gesamte Stoffwechsellage des Körpers werden über die Atmung chemisch beeinflusst.

Atmen Sie sich souverän

Die richtige Atemtechnik hilft, bei Stress wieder zur „eigenen Mitte" zu finden. Sie lässt uns klarer und lauter sprechen, aufrechter und lockerer gehen – so wirken wir automatisch souveräner und selbstbewusster. Wer bis in den Unterbauch hinein atmet, massiert dabei zugleich die inneren Organe wie Leber, Milz oder Darm, was wiederum eine gute Verdauung fördert. Die besten Tipps für eine bessere Atmung von der Münchner Atemtherapeutin Helga Segatz:

Mach' mal (Atem-)Pause ...
Angestrengte und gestresste Menschen haben häufig einen zweiteiligen Atemrhythmus: Sie atmen ein und aus. Ein gesunder Atemrhythmus besteht jedoch aus drei Phasen: Ausatmen – Pause – Einatmen. Der Schwerpunkt sollte dabei auf der Ausatmung und der Pause danach liegen.

Meditatives Gehen
Beim Einatmen nehmen Sie einen Fuß hoch, beim Ausatmen setzen Sie ihn wieder ab. Mit dem nächsten Atemzug geht der andere Fuß in die Luft usw. Diese bewusste Art des Gehens und Atmens ist eine gute Möglichkeit, bei Stress innezuhalten und in relativ kurzer Zeit wieder bei sich anzukommen. Bei genügend Übung reichen oft schon zwei bis drei Schritte.

Schnuppern
Immer wenn Sie sich in guter Luft aufhalten, können Sie Ihre Lebensgeister erfrischen. Atmen Sie tief aus und atmen Sie schnuppernd durch die Nase ein. Spüren Sie, wie die Luft an Ihren Nasenflügeln vorbei sanft in Ihren Brustraum gelangt. Sie können diese Anregung für Ihr Zwerchfell spüren, indem Sie ihre Hände seitlich an den unteren Brustkorb legen. Wiederholen Sie das „Schnuppern" immer wieder einmal, wenn Sie daran denken.

Die Ausatmung verlängern
Machen Sie es sich bequem und setzen Sie sich entspannt hin. Beobachten Sie eine Weile Ihren Atem. Nun geben Sie dem Ausatmen einen kleinen Ton mit, indem Sie ein wenig seufzen, summen oder brummen. Möglicherweise verändert sich der Ton nach einer Weile in Höhe und Tiefe; in jedem Fall verlängert er das Ausatmen. Sie können das Ganze noch unterstützen, indem Sie die Hände leicht auf Ihre Bauchdecke legen und beim Ausatmen einen sanften Druck geben. Genießen Sie die immer länger werdende Atempause. Lassen Sie den nächsten Einatem von ganz allein in sich einströmen. Beobachten Sie die Harmonisierung und Beruhigung Ihres Atems. Ärger lässt sich auf diese Weise einfach „wegatmen" ...

Die Atmung wirkt sich über nervliche Verflechtungen nervös-reflektorisch auf die Organe und deren Funktionen aus.

Falsches Atmen kostet Kraft

Tag für Tag atmen wir rund 23 000 Mal ein und aus, ohne weiter darauf zu achten. Doch wehe, dieser Rhythmus kommt einmal aus dem Takt, zum Beispiel, weil wir uns beim Essen verschluckt haben. Dann geraten wir schnell in Panik und ringen nach Atem.

Doch auch im „Normalbetrieb" atmen die meisten Menschen nicht sehr effizient. Für die Atmung nutzen sie nur den oberen Brustbereich. Dabei stünde sehr viel mehr Raum zur Verfügung, nämlich der gesamte Unterbauch einschließlich der seitlichen Bauchregionen (Flanken) und der Brustraum bis hoch zum Kopf. Beim ineffizienten Atmen nehmen wir nur etwa 0,2 Liter Luft in uns auf. Mit „korrekter" Atmung können wir es auf 3,5 Liter und beim Mountainbiken oder Yoga sogar auf fünf Liter bringen. Als Folgen einer ineffizienten Atmung nennen Experten Muskelverspannungen, Müdigkeit und Abgespanntheit, mangelnde Vitalität und sogar Übergewicht (weil der Stoffwechsel verlangsamt).

Richtiges Atmen kann man trainieren, zum Beispiel über bewusstes Luftholen. Dabei geht es darum, den persönlichen Atemrhythmus zu erkennen und den Atem „tiefer" fließen zu lassen. Auf diese Weise tanken wir mehr Energie, und die körperliche Gesamtverfassung verbessert sich. Eine Vielzahl von Techniken und Philosophien steht dafür zur Verfügung, zum Beispiel Qigong oder Yoga sowie spezielle Atemtherapien.

Im Alltag gelingt eine tiefere Atmung bereits mit einem entspannten Körper, bei dem Kopf und Wirbelsäule gerade sind und die Schultern entspannt nach hinten und unten sinken. Jetzt noch den Brustkorb heben, schön langsam und tief in den Bauch hinein atmen und die Lungen wieder – langsam – ganz entleeren. Hilfreich kann es sein, die Augen zu schließen und sich den Buchstaben U mit einem breiten Boden vorzustellen, sodass sich schon allein bei diesem Gedanken die Rippenbögen weiten. Das lässt sich so gut wie überall umsetzen – zu Hause, im Bus, vor einem Vortrag oder in aufrechter Haltung am Schreibtisch.

Auch Gähnen, Lachen, Singen oder Summen – und Sex – bringen mehr Sauerstoff in den Körper, weil dabei das Zwerchfell aktiviert wird. Dieser eher dünne Muskel hat eine enorme Kraft, denn er kann sich sechs bis sieben Zentimeter heben und senken und spielt bei der Atmung eine wichtige Rolle.

Einer der besten Schutzfaktoren vor dauerhaft falschem Atmen ist übrigens sportliche Betätigung. Wer seinen Kreislauf regelmäßig durch Radfahren, Schwimmen, Laufen oder Gymnastik in Schwung bringt, verbessert ganz automatisch die Sauerstoffaufnahme in der Lunge und damit auch die Versorgung des ganzen Körpers. Und weil auf diese Weise die Sauerstoffmenge pro Herzschlag steigt, verlangsamt sich der Puls, was wiederum Herz und Kreislauf schont. ↵

Ute Voß, Journalistin

Zum Weiterlesen:

Richtig atmen: Spannung lösen – Energie tanken, von Delia Grasberger und Ronald Schweppe, Blv Buchverlag, 2010, mit Übungs-CD, 16,95 Euro

Der Atem. Quelle von Entspannung und Vitalität. Übungen, um Ihre Energie in Balance zu bringen, von Regine Herbig, Verlag Schulz-Kirchner, 2005, 29,95 Euro