



Holen Sie tief Luft, atmen Sie durch – aber richtig! Denn eine bewusste Atmung entspannt und tut Körper und Seele gleichermaßen gut

Bettina Rackow-Freitag

Die Kunst des Atmens

Mit dem ersten Schrei im Kreißsaal setzt der wichtigste Reflex unseres Körpers ein – die Atmung. 14-mal pro Minute strömt rund ein halber Liter Luft in unsere Lungenflügel, um den Lebensmotor in Gang zu halten.

Die Atmung ist vom medizinischen Standpunkt gesehen ganz schön kompliziert: „Rezeptoren

im Blut reagieren auf einen zu niedrigen CO_2 -Gehalt, und das Atemzentrum gibt den Impuls zu den entsprechenden Muskeln weiter“, erklärt Helga Segatz, Atemtherapeutin in München. Eine Bewegungskette läuft an, um Billionen von Zellen mit Sauerstoff zu versorgen. Das kuppelförmige Zwerchfell senkt sich, die Bauchdecke wölbt sich, der Brustkorb

weitet sich, ein Unterdruck wie in einer Saugpumpe entsteht und zieht so die Luft durch die Nase und Bronchien bis hin zu den Lungenbläschen, die von feinsten Blutadern überzogen sind. Dort dockt der Sauerstoff an die roten Blutkörperchen an, um die Reise in den Körper anzutreten. Kohlendioxid wird im Gegenzug ausgeschieden. Beim Ausatmen senkt sich der

Brustkorb wieder, das Zwerchfell schwingt zurück und die Luft strömt von selbst heraus.

Jeder Mensch atmet anders

So ausgeklügelt das System ist, so anfällig ist es aber auch. Bei zwei Drittel der Erwachsenen ist der natürliche Rhythmus von Ein- und Ausatmen laut Experten gestört. Der Grund: zu langes Sitzen, wenig Bewegung, verspannte Muskeln im Rücken oder auch Ängste und Stress. Eine falsche Atmung kann Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Schlafstörungen verursachen, sich auch auf die Stimme niederschlagen. Hier setzt die Arbeit von Atemtherapeuten wie Helga Segatz an. Mithilfe von Übungen, Atemmassage und Atemgymnastik lässt sich das Luftmanagement trainieren und sogar steuern.

„Der erste Schritt dabei ist, sich seiner Atemmuster bewusst zu werden“, so die Expertin. „Jeder hat ein Atemmuster, das so einzigartig wie ein Fingerabdruck ist. Denn so wie wir leben und fühlen, formt sich über Jahre der Atemfluss.“ Atme ich also durch die Nase oder den Mund? Wie lange dauert das Ausatmen? Wann mache ich beispielsweise Atempausen? Wo spüre ich meinen Atem? Die natürliche Atmung kommt aus dem Brustkorb, weitet die Flanken: Wer seine Hände links und rechts an den Brustkorb legt, kann einfach mal spüren, ob sich diese beim Atmen weiten. Sogar in den Bauch, ja bis in die Zehen hinein kann man den Atem spüren – wenn man sich richtig konzentriert.

Atmen kann man lernen

Diese Kunst des Atmens kann und muss man aber oft ganz neu erlernen. Wer sich auf die Spurensuche macht, entdeckt und erlebt sich zum Teil neu. Richtiges Atmen wirkt befreiend und löst Verspannungen – nicht nur körperliche, sondern auch seelische. „Weinen

kann man nur unterdrücken, indem man die Bauchmuskeln anspannt. Durch tiefe Atmung löst sich diese Anspannung“, weiß die Atemtherapeutin.

Sogar der Herzrhythmus kann durch die Atmung beeinflusst werden, erklärt Dr. Dirk Cysarz an der Universität Witten Herdecke: „Beim Rezitieren von Gedichten wird das Versmaß im Herzschlag sichtbar.“ Schon vor Jahrtausenden wussten die Asiaten, dass Atmen mehr als nur ein mechanischer Vorgang ist und auch Großhirn, Geist und Gefühle beeinflusst. Im Tai-Chi, Qi-gong oder Yoga wird der Atem deshalb auch als Werkzeug zur Tiefenentspannung genutzt.

Inzwischen sind auch hier zu Lande verschiedene anerkannte und alternative Atemschulen entstanden – mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

„Erfahrbarer Atem“ beschwingt

Beim „Erfahrbaren Atem“ nach Professorin Ilse Middendorf geht es darum, die Atembewegung, die sich muskulär wie eine Druckwelle im Körper ausbreitet, bewusst wahrzunehmen. „Man kann dazu die angeborene Atmung beobachten: Babys dehnen und räkeln sich bis in die Zehen und atmen dadurch automatisch tief ein“, so Veronika Langguth, Vorsitzende der Berufsvereinigung der Atemtherapeuten nach Middendorf. Die natürlichen Atemkapazitäten werden optimal genutzt. Doch genau das haben viele Erwachsene verlernt. Erster Schritt: Einsteiger machen einfache Dehn-Atemübungen, die das Räkeln und Strecken des Babys nachempfinden. So lösen sich Blockaden. Ängstliche Menschen, die mit hochgezogenen Schultern durch die Welt gehen, werden lockerer, können den Atem wieder freier fließen lassen.

Die Atemtherapeutin kennt noch viele andere Tricks, um die ver-



Übung 1: Erfahrbarer Atem

Bringen Sie Ihre Körper Räume zum Schwingen

nachlässigten Atemräume im Körper wieder zu stärken: „Legen Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen die Hand auf den Bauch und stoßen Sie ein tiefes, langes Uuuu aus. Dann spüren Sie nach, wohin die Atembewegung hinfließt und ob sich die Stimmung verändert“, rät Veronika Langguth. Tatsächlich bringt jeder Vokal einen anderen Körperraum zum Schwingen: Das „U“ klingt im Bauch und Becken nach und wirkt beruhigend. Die Vibrationen des „E“ erreichen selbst die Schultergürtel. Veronika Langguth: „Wir atmen so nicht irgendwo hinein, sondern animieren den Atem, durch Bewegungen und Töne dahinzugehen.“

Der „Erfahrbare Atem“ wirkt nach längerer Trainingszeit auf Körper und Seele. Einer davon ist, dass die Stimme mehr Volumen bekommt und sich länger halten lässt. Viele Moderatoren und Redner nutzen den „Erfahrbaren Atem“ auch fürs Stimmtraining!

→ Info: Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf wird in Instituten in Berlin und Beersfelden gelehrt. Mehr unter www.erfahrbarer-atem.de.

Mit Zilgrei gegen Verspannungen

Eine gezielte Atmung kann sogar Schmerzen lindern. „25 Jahre litt ich unter Rückenproblemen und konnte sie mit Zilgrei in den Griff bekommen“, erinnert sich Charlotte Rogers, Autorin und Trägerin dieser alternativen Methode, die aus der Chiropraktik kommt. Bei Schmerzen atmen wir flacher, unser Gewebe wird nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Bei Zilgrei wird der Atem therapeutisch eingesetzt, immer mit Übungen und in Stellungen auf der beschwerdefreien Körperseite. Durch die Entspannung wird das Gewebe wieder aufnahmefähig, die Sauerstoffsättigung erhöht. Eine Schmerzlinderung kann sehr schnell eintreten. Für einen bleibenden Effekt sollte man die Übungen mindestens dreimal am Tag über längere Zeit wiederholen.

Eine Grundübung im Zilgrei ist der „Schwan“, mit der man Blockaden ermittelt und lösen kann. Dazu sitzt man gerade und locker auf einem Stuhl. Die rechte Hand umfasst den Unterkiefer, der Kopf

wird dann langsam zur rechten Schulter gedreht und wieder zurück. Danach erfolgt der gleiche Ablauf mit der linken Körperseite. In jeder Stellung werden fünf Atemzyklen (jeweils: Einatmen, 5 Sekunden Pause, Ausatmen, 5 Sekunden Pause, dann Ausatmen) tief in den Bauch geatmet.

→ **Info:** Mehr über das Prinzip erfährt man unter www.zilgrei.com, dort kann man auch Lehrer suchen.

Yoga für neue Energie

Im Yoga dient die bewusst gesteuerte Atmung nicht nur der inneren Einkehr, sondern auch zum Entgiften und Aktivieren von Energieflüssen. Fortgeschrittene können den Geist allein durch das schlichte Beobachten des Atems zur Ruhe bringen. „Wir leben ständig in der Anspannung und haben verlernt, dem Parasympathikus, der natürlichen Entspannung, Raum zu geben“, weiß Ralf Sturm, Trainer und Ausbilder bei Yoga Vidya, Europas größtem Anbieter für Yogaseminare.

„Mit einfachen Übungen kann man den Ausgleich schaffen.“ Die wohl bekannteste Grundübung ist das Nadi Shodana, die Wechselatmung. Man hält sich das rechte Nasenloch zu und atmet mit dem linken ein. Beim Ausatmen werden die Nasenlöcher „getauscht“. Es wird doppelt so



Übung 3: Yoga

Bewusste Atmung unterstützt Sie bei der inneren Einkehr

lange aus- wie eingeatmet. Diese Wellenbewegung beim Atemfluss ist nicht nur beruhigend, sondern regt auch die Nervenkanäle an der Nase und Wirbelsäule an. Schon nach wenigen Minuten fühlt man sich besser. Eine andere Übung, das sanft forcierte Ausatmen, hilft, mehr Kohlendioxid auszuatmen und so den Körper zu entgiften. Die Bauchdecke wird dabei richtig eingezogen, das Zwerchfell automatisch nach oben gedrückt. So kommt mehr verbrauchte Luft aus den Lungenspitzen heraus, und frische Luft kann eingeatmet werden.

→ **Info:** Mehr zur Atmung im Yoga unter www.yoga-vidya.de.

Übung 2: Zilgrei

Lösen Sie Blockaden durch gezielte Atmung



Unsere Expertin

Helga Segatz

Atemtherapeutin in München
Die 50-Jährige leitet seit 1989 ihre eigene Praxis, ein Schwerpunkt ist die Atemmassage