

Mehr Luft, mehr Kraft, mehr Leichtigkeit

Atmen wie ein Baby:
Das entspannt, hält gesund
und erfrischt den Geist.
Vergessen? Kein Problem.
Wir können es wieder lernen –
in jedem Alter

TEXT INGRID OSTLENDER



A

Auf einmal sind da nur Schmerzen.

Im Rücken, im Nacken, in den Schultern. Dabei habe ich mich bloß ausgiebig gedehnt und geräkelt. Und – wie die anderen zehn Frauen im Atemkurs – bei ruhigen, fließenden Bewegungen die Luft mit einem „Huuuh“ aus dem Mund strömen lassen. „Setzt euch ganz vorn auf den Hocker“, rät unsere Lehrerin Helga Dzuck-Böcker, „sobald ihr eure Sitzknochen im Po spürt, kippt das Becken etwas nach vorn, und der Körper richtet sich von allein auf.“ Stimmt. Automatisch fließt die Luft in den unteren Bauch, der Brustraum weitet sich. Fühlt sich gut an. „Sich bewusst mit dem Atem zu beschäftigen macht sensibel für seelische und körperliche Vorgänge, die wir im Alltag oft nicht mehr spüren“, sagt die Atemlehrerin.

Neugeborene holen etwa 50-mal pro Minute Luft, Kinder bis zu 35-mal und Erwachsene mindestens 15-mal und mehr. So verläuft der natürliche Atemrhythmus. Macht pro Tag über 20 000 Atemzüge, mit denen wir mindestens 10 000 Liter Luft und damit Energie tanken. Und das geschieht wie der Herzschlag ohne unser bewusstes Zutun, selbst im Schlaf oder in Narkose. Einatmen, ausatmen, Ruhepause. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach außen, die Flanken weiten sich, und beim Ausatmen fallen sie wieder sanft zusammen. Wie eine Welle strömt die Luft durch den ganzen Körper.

Muss man Atmen üben? Babys atmen, ohne es jemals geübt zu haben. Doch mit dem Heranwachsen geht der Zugang zum natürlichen Atmen nach und nach verloren. Der Grund: Die Atmung versorgt uns nicht nur mit Luft. Sie reagiert auch unmittelbar auf Erlebnisse und Gefühle und speichert alles, was uns widerfährt. Und schon der ganz normale Alltag hat heute ein so hohes Tempo, oft auch so viel Hektik und Stress, dass wir immer wieder unwillkürlich die Luft anhalten oder flacher atmen. Erfahrene Atemlehrer und -therapeuten erkennen schnell, wie ein Mensch sich gerade fühlt – an der Atmung. Sie zeigt an, ob jemand angespannt oder gelöst ist, innerlich eng oder weit.

Jeder Mensch hat seinen ganz eigenen Atemrhythmus. Wer zum Beispiel viel Ängstiges erlebt hat,

Illustration: Shutterstock



neigt dazu, den Atem anzuhalten und hoch in die Brust statt in den Bauch zu atmen.

Auch Leistungsdruck, Stress, enge Kleidung, ein ständig eingezogener Bauch oder stundenlanges Sitzen vor dem Computer beeinträchtigen die Atmung: Sie wird flach, hastig, unregelmäßig.

Gut ist das nicht: Wenn die eingeatmete Luft gerade mal bis in den Brustraum gelangt, wird der wichtigste Atemmuskel, das Zwerchfell, ständig unterfordert. Normalerweise zieht es sich beim Atmen rhythmisch und kraftvoll zusammen, so dass die Lunge ihr Volumen ausschöpfen kann. Zugleich massiert das Zwerchfell durch seine Bewegungen die inneren Organe und regt so die Durchblutung an. Geschieht das alles nicht, reagiert der Organismus.

Man ermüdet schneller, schläft schlechter, wird anfälliger für Rückenschmerzen oder Migräne.

Und nicht zuletzt leidet die Stimme: Viele kommen zur Atem- und Stimmtherapie, weil sie dauernd heiser sind.

Wie atmet man „richtig“? Am besten ist es, sowohl in die Brust als auch in den Bauch zu atmen. Dann sind alle Atemmuskeln gleichermaßen beteiligt, und die Lunge wird optimal belüftet. Der Effekt: Der Atem fließt frei, wir fühlen uns wohl, denken klarer, haben gute Laune, sind frischer, leistungsfähiger.

Frei atmen, das will ich im Atemkurs lernen. Den Atem kommen und gehen lassen und warten, bis er von allein wiederkommt. Nichts tun. Gar nicht so leicht, diesen Kernsatz der Lehre des „Erfahrbaren Atems“ nach Ilse Middendorf umzusetzen. Sobald ich mich auf meinen Atem einlasse, gerät er aus dem Rhythmus. Ich atme schneller ein als aus, oben im

Brustraum staut sich die Luft. Unwillkürlich kommen Erinnerungen: So war es oft, wenn ich aufgeregt war oder in größeren Runden sprechen sollte. Dann wurde mir die Luft knapp, und meine Stimme klang hoch und gepresst.

Der „Erfahrbare Atem“ ist keine Technik. Es geht darum, den normalerweise unbewussten, unwillkürlichen Atem wahrzunehmen, ihn zu spüren,

„Wenn wir die Atempause wieder zulassen können, kehrt auch das seelische und körperliche Gleichgewicht zurück“

ohne ihn verändern zu wollen. Gerade die Ruhephase nach der Ausatmung – das eigentliche Geheimnis beim Atmen – stellt sich bei den meisten nicht gleich ein. „Wenn wir die Atempause wieder zulassen können, kehrt auch das seelische und körperliche Gleichgewicht zurück“, sagt unsere Atemlehrerin Helga Dzuck-Böcker.

Also lasse ich die Luft raus und lege meine Hand zwischen Rippen und Bauchnabel. Spüre, wie sich jetzt in der sogenannten Ruheatmung die Bauchdecke hebt und senkt. Die rhythmischen Bewegungen wirken entspannend. Als würde ich am Meer sitzen und den Wellen zusehen. Es wird langsam ruhig und friedlich in mir.

Zum Ausprobieren: den eigenen Atem entdecken

◆ **WEITE GEWINNEN** Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen etwas nach hinten bewegen und wieder nach vorn federn lassen.

◆ **RAUM FÜLLEN** Beim Einatmen Arme diagonal gespreizt nach oben dehnen. Beim Ausatmen Hände nach unten, dann Oberkörper beugen.

◆ **ATEM ANREGEN** Mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen. Arme und Hände schwingen locker abwechselnd nach links und rechts.

◆ **BEWEGUNG SPÜREN** Rechte Hand auf die oberen Rippen unter das linke Schlüsselbein legen. Nach einiger Zeit Hand und Seite wechseln.

Schon im alten China, in Ägypten und Indien waren Übungen bekannt, die ruhiges Atmen und damit Einklang mit sich und der Umwelt bringen sollten. Die Atmung galt als Tor zur Seele und als Königsweg zum Bewusstsein. Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts – also lange bevor östliche Lehren wie Qigong oder Yoga in Europa boomten – wurde diese heilsame Wirkung des Atems auch in Deutschland entdeckt. Populär geworden ist vor allem Ilse Middendorfs Lehre des „Erfahrbaren Atems“.

Loslassen, warten können, Ruhephasen einlegen: Viele haben das verlernt, beim Atmen wie im Alltag. Ein Leben in Hochgeschwindigkeit und das Gefühl, in immer kürzerer Zeit immer mehr schaffen zu müssen, schnürt ihnen die Luft ab.

„Gerade in den Unternehmen wächst der Druck enorm“, sagt Veronika Langguth, Atemtherapeutin, Vorsitzende der atemtherapeutischen Berufsvereinigung BEAM und Kommunikationstrainerin aus Berlin. In ihren Seminaren vermittelt sie Führungskräften und anderen Mitarbeitern, wie sie mithilfe der Atmung mehr Ruhe in ihren aufreibenden Job bringen können. Typisch für aktive, leistungsorientierte „Macher“: Sie ziehen die Luft kräftig in sich hinein und pressen sie wieder heraus.

„Viele unterdrücken Impulse wie Gähnen, Seufzen, Stöhnen und Sichdehnen, weil sie in der sogenannten guten Gesellschaft verpönt sind“, sagt Langguth. Schade – Gähnen und Rekeln zum Beispiel entspannen, tun dem Atem gut, und man kann sich danach auch wieder besser auf das Gespräch oder auf seine Arbeit konzentrieren.

Wer wieder ganz natürlich atmen will, braucht Geduld. Denn was sich über Jahre eingeschlichen hat, lässt sich nicht sofort verändern. Aber lernen kann's jeder – jederzeit, mitten im Alltag. Man braucht keine Extrazeit, keine festen Termine einzuplanen, um sich den Atem bewusst zu machen. Es genügt, immer mal wieder zwischendurch kurz in sich zu gehen: Wie ist es, wenn ich zum Beispiel ein Buch ganz oben ins Regal stelle? Halte ich dabei automatisch die Luft an, oder atme ich unwillkürlich ein, wenn sich die Rippen heben, und unterstütze so die Bewegung? Wer die andere Hand auf den Rücken oder auch seitlich in die Nierengegend legt, spürt den Unterschied sofort.

DAS TUT DEM ATEM GUT

◆ **Singen:** Macht nicht nur gute Laune, sondern unterstützt auch den natürlichen Atemrhythmus. Schöner Nebeneffekt: Die Stimme wird voller und tragfähiger.

◆ **Lachen:** Eine der besten unwillkürlichen Atem- und Stimmübungen. Entspannt und hält das Zwerchfell elastisch.

◆ **Gähnen, Seufzen:** Das tiefe Ein- und entlastende Ausatmen löst Verspannungen und versorgt das Blut mit zusätzlichem Sauerstoff.

◆ **Sport:** Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Inline-Skating fördern das tiefe Durchatmen.

◆ **Kutschersitz:** Im Sitzen Kopf und Oberkörper zwischen den Oberschenkeln hängen lassen – das sorgt für tiefe Entspannung und Beruhigung des Atems. Der Atemrhythmus kommt, vor allem bei Stress, wieder ins Gleichgewicht.

◆ Mehr Informationen „Erfahrbarer Atem“:

Ilse-Middendorf-Institute für den Erfahrbaren Atem in Berlin und Beerfelden, Helge Langguth, Postweg 23, 64743 Beerfelden, Tel. 060 68/91 20 26, www.erfahrbarer-atem.de; Helga Dzuck-Böcker, Atemtherapeutin nach Middendorf, Kottwitzstraße 46, 20253 Hamburg, Tel. 040/422 96 82; Veronika Langguth, Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Berner Straße 45, 12205 Berlin, Tel. 030/84 72 27 00, www.veronikalangguth.de; BEAM Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e. V., www.atem-beam.de

◆ ZUM WEITERLESEN:

Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre von Ilse Middendorf, mit zwei CDs, 36,90 Euro, Junfermann Verlag;

Das Atem-Übungsbuch nach Middendorf von Astrid Schünemann, 13,80 Euro, Schünemann Verlag;

Atem-Entspannung: Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen. Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden von Heike Höfler, 14,99 Euro, Trias Verlag;

Friede mit jedem Atemzug von Thich Nhat Hanh, 8,99 Euro, Goldmann Verlag; **Die heilende Kraft der natürlichen Atmung** von Dennis Lewis, E-Book, 13,99 Euro, Irisiana Verlag

„Was habt ihr gespürt, wie geht es euch jetzt?“, will Helga Dzuck-Böcker am Ende der Kursstunde wissen. Vor meinem inneren Auge ist ein Haus mit vielen Zimmern entstanden, in die von allen Seiten frische Luft strömt. Mein Rücken fühlt sich gestärkt an, als wäre dahinter ein unsichtbares Polster, das ihn stützt und an das er sich anschmiegen kann. Die Schmerzen sind weg. Und wo ist eigentlich die Schlappeheit geblieben, mit der ich hergekommen bin? Ich fühle mich erfrischt, wie nach einem langen Schlaf. Hellwach. Und irgendwie zu Hause in meinem Körper. □