

ZEIT ZUM DURCHATMEN

Er ist unser Lebenspartner. Von der ersten bis zur letzten Minute. Er macht, dass wir existieren und funktionieren: der Atem. Damit wir in Zukunft nicht getrennte Atemwege gehen, sollten wir uns Zeit nehmen, ihn besser kennenzulernen. *Und öfter eine Verschnaufpause einlegen – für die wichtigste Beziehung unseres Lebens.*

TEXT Johanna Jenner MITARBEIT Martina Polleres FOTOS Corbis, Getty Images

AUFTANKEN. Atem ist Energie. Nicht nur für den Körper, auch für die Seele. Wer bewusst atmet, hat mehr Lebenskraft und -freude. Denn dann wird uns die Luft nicht mehr so schnell ausgehen.

Bitte, jetzt: einatmen. Und ausatmen. Und einatmen und ausatmen! Machen wir uns bewusst, was wir 365 Tage im Jahr, 23.000-mal am Tag und 16-mal in der Minute tun: atmen. Ganz automatisch. Immer und überall. Und trotzdem vergessen wir oft auf unseren lebensnotwendigen Begleiter. Obwohl doch ständig über ihn geredet wird. Beim Sport: „Ich bin ganz schön außer Atem“, nach einem spannenden Film: „Mir hat's den Atem verschlagen“, oder nach einem hektischen Arbeitstag: „Ich muss jetzt dringend mal Atem holen.“

ATEM – SPIEGEL DER SEELE. Aber wer zerbricht sich schon über so einen banalen Reflex des Luftholens den Kopf? Wir wissen seit der ersten Biologiestunde, dass mit dem Einatmen unser Organismus mit Sauerstoff versorgt wird. Und wir uns mit dem Ausatmen des überschüssigen Kohlendioxids entledigen. Aber unser Lebenspartner, der uns vom ersten bis zum letzten Atemzug funktionieren lässt, kann noch viel mehr.

In vielen alten Kulturen wird der Begriff „Atem“ daher nicht einfach nur mit dem körperlichen Prozess gleichgesetzt, sondern bedeutet auch Seele, Energie,

„Der Atem ist ein Seismograf. In ihm kommt die körperliche und seelische Verfassung zum Ausdruck. Er zeigt, wie wir leben.“

Geist, Leben und Lebenskraft. Und ihm wird seit Jahrtausenden in fernöstlichen Praktiken besonderes Augenmerk geschenkt. Ob in Yoga, Qigong oder Tantra. In der westlichen Welt hingegen wurde der Atem lange kaum beachtet – er war eben wie Luft. Erst in jüngerer Zeit wurde man sich seines Könnens auch bei uns bewusst.

Mr. Atem ist ein Allroundgenie: Wie keine andere Funktion unseres Körpers ist er aufs Engste mit all unseren physischen und psychischen Vorgängen verbunden. „Der Atem ist ein Seismograf. In ihm kommt sowohl unsere körperliche als

auch seelische Verfassung zum Ausdruck. Er zeigt auf, wie wir leben“, erklärt Norbert Faller, Atempädagoge und Leiter des Instituts für *atemlehre.at*®.

Und wir leben meist gestresst, unter Druck, mit wenig Atempausen. Somit atmen wir flach und halten unwillkürlich die Luft an – ein Teufelskreis. Denn es kommt zur Sauerstoff-Unterversorgung von Organen, was unsere Leistungsfähigkeit schwächt und uns anfälliger macht für Kopfschmerzen, Kreislauf- oder Schlafstörungen. Dabei könnte die Beziehung zu unserem Atem so harmonisch sein. Denn so wie unsere momentane Verfassung den Atem beeinflusst, kann jeder Mensch umgekehrt über bewusstes Atmen sein körperliches und seelisches Befinden steuern. „Beziehungsarbeit“ ist also angesagt, um ein Gefühl für den eigenen Atemrhythmus zu bekommen, die Empfindung zu schärfen und so körperliche, geistige und emotionale Blockaden zu lösen. Die WIENERIN hat drei Techniken getestet, um das Leben wieder in vollen Atemzügen genießen zu können.

1. Beziehungsarbeit: „Breathwalk“

Donaukanal, 9 Uhr vormittags. Sonnenstrahlen wecken die schläfrigen Glieder auf. Höchste Eisenbahn, denn jetzt ist der >



„Breathwalk ist ein Mix aus bewusstem *Atmen und Walking mit Meditations- und Yogaübungen.* Für jede Alters- und Fitnessstufe.“

Atem am Zug. „Atem-Auslauf“ steht auf dem Programm, in Trendsprache: „Breathwalk“. Und kommt – wie so vieles – aus Amerika. Dort atmen und gehen Fitnessbegeisterte schon seit Jahren. Bei uns hat

diese Methode, um zu sich und seinem Atem zu finden, bisher erst in einer kleinen Fangemeinde Fuß gefasst.

Obwohl es die zwei natürlichsten Dinge sind – Atmen und Gehen –, ist ein Breathwalk-Trainer anfangs unerlässlich. Erstens, um mehr über Technik und Nutzen zu erfahren, und zweitens – das kann man im Nachhinein sagen –, weil man sich beim ersten Mal allein etwas eigenartig vorkommt. Deshalb steht auch Yoga- und Breathwalk-Trainerin Gabriela Gerold frühmorgens in den Startlöchern.

SA-TA-NA-MA? „Breathwalk“, so die Trainerin, „ist ein Mix aus bewusstem Atmen und Walking mit Meditations- und Yogaübungen. Beim Breathwalk gibt es 16 verschiedene Programme für 16 verschiedene Probleme, von Depression über Müdigkeit, Lampenfieber, hohen Blutdruck bis Kopfschmerzen.“ Nach einem kurzen Aufwärmen mit Yoga- und Atemübungen

PUSTEKUCHEN! Von wegen atmen kann jeder! Nur wer sich aufs Ein- und Ausatmen konzentriert, wird Atemräuber wie Stress und Leistungsdruck los. Und kann öfter sagen: „Ich bin auf Verschnauf-Pause!“

geht's los: „Füße, Finger, Atmung und Konzentration werden nun gefordert“, warnt Gerold und gibt folgende Anweisungen, um die Breathwalk-Maschinerie zu starten:

Erstens: zügig gehen – je nach Fitnessgrad. Zweitens: im Schrittempo den sogenannten „glückseligen Adler“ atmen. Das geht so: viermal gleich lang einatmen, viermal gleich lang ausatmen. Drittens: die Finger dazu, denn die stimulieren währenddessen die Akupunkturpunkte: im Schritttakt abwechselnd mit dem Daumen erst die Kuppe des Zeigefingers, dann des Mittelfingers, dann des Ringfingers und kleinen Fingers berühren. Und viertens: zur Konzentration das Mantra in sich hineinsagen: SA-TA-NA-MA. Damit man gedanklich bei der Atmung bleibt – und nicht zur Einkaufsliste wandert.

Also gut. Das mit dem Gehen klappt, mit dem Atmen auch noch, aber die Finger vertun sich ständig und das Mantra – wie noch mal? „SA-TA-NA-MA, was so viel heißt wie: Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt“, erklärt Gabriela Gerold. Das Ziel der Übung: die Energiereserven anzukurbeln, die Sinne zu schärfen, die Stimmung aufzuhellen, seinen Atem beobachten zu lernen und die Konzentration zu verbessern.

Es klappt: Der Körper kommt in Fahrt, das Hirn sowieso und zur Stimmung tragen die belustigten Blicke der faulen Parkbanksitzer bei. „Wie fühlen Sie sich?“, fragt Breathwalk-Trainerin Gabriela Gerold nach der Schlussmeditation am Ende des 90-Minuten-Walks. Wie aufgeräumt, frisch gestrichen und durchgelüftet – bis ins hinterste Lungenbläschen im Beziehungshaus.

KONTAKT: www.kundaliniyoga.at

„Angst, Panik und Lampenfieber *sind mit Atmung heilbar* und das Selbstbewusstsein kann gestärkt werden.“

2. Beziehungsarbeit: „Atem-Management“

„Atem-Manager“ – vielleicht zukünftig eine neue Berufsbezeichnung? Klingt jedenfalls sehr nach Job, Karriere, Erfolg. Doch: Was hat dies mit dem Atem zu tun? Einiges, wie sich am Institut für *atem und bodymanagement* im achten Wiener Bezirk herausstellt.

„Atem macht den Menschen aus. Je voller der Atem, desto intensiver das Leben“, steht auf einem Flipchart im Behandlungsraum von Gerda Kopa, Atemtherapeutin und NLP-Coach. Erkennt sie am Atem, welcher Mensch vor ihr steht? „Ja, ich lese aus dem Atem. Ich sehe zuerst auf die Haltung und Bewegung, dann höre ich auf die Atemgeräusche und erkenne, wo es Blockaden gibt“, erklärt sie. „Denn der Atem ist eng mit Haltung, Stimme und Ich-Gefühl verbunden.“

Alle drei sind wichtige Zutaten für das Überleben in der Arbeitswelt. Teamwork mit dem Atem ist also angesagt. Denn nicht viele sind damit gesegnet, in größeren Runden sprechen zu können, ohne Lampenfieber, kurzen Atem, ohne sich zu verhaspeln und ohne dass die Stimme hoch und gepresst klingt. „Viele Menschen atmen in Stresssituationen flach, also Brustatmung statt tiefer Bauchatmung. So ein eingeschränkter Atem lässt unsere Stimme dünn erscheinen.“ Ein unsicherer Mensch ist somit noch unsicherer, ein nervöser Mensch noch nervöser. „Schade, denn der Atem könnte die eigene Standfestigkeit sehr unterstützen, das Selbstbewusstsein kann gestärkt werden. Und Panik, Angst sowie Lampenfieber sind mit Atmung heilbar“, sagt Gerda Kopa.

Und legt eine Entspannungs-CD ein. Die ersten Übungen sind dazu da, das Instrument zu stimmen, unseren Klangkörper. Dafür wird bewusst geatmet, gedehnt, gegähnt und gestreckt, um die Atemräume zu öffnen und zu aktivieren. Dann dreht Gerda Kopa die Musik ab und ruft dazu auf, den Raum mit der Stimme zu füllen: >

{ Wie *gesunde RESORT, Wellness, gleich gibt's Milchbello* }



Schön, dass Sie gesund sind.

Und dass Sie wissen, was Sie wollen! Bevor Ihre Aktien kurs sinken, sichern Sie sich bei *life medicine RESORT* schnell. Profitieren von Spitzenarchitekten, die sich wie Ullrich anfühlt. Brillante Architekten, Heilend, Spa und Gesundheitsleistungen.



life medicine **DAS RESORT KURHAUS**

Bad Gleichenberg



Herbstangebot

€ 219,-

2 Nächte im Doppelzimmer
Frühstück & Gourmetabendessen
Eintritt in Holland B Spa
2 Wellnessmassagen

(Preis pro Aufenthalt / pro Person
inkl. Kur- & Frühbuchungsgebühren)

Resort: T +43 (0)3122 2294-4801, www.lifemedicineresort.com

„Bei Stress atmen wir flach, ohne Atempausen. Dabei wäre *Einatmen – Ausatmen – Pause* der natürliche Atemrhythmus.“

„Stellen Sie sich vor, dort hinten sind Wettkämpfer und sie feuern enthusiastisch die Sportler an.“ Leichter gesagt als getan, wenn in besagter Ecke bloß Gummibälle rumeiern. Und der Raum so leise ist wie bei einer Andacht. „Hopp, hopp, hopp!“, klingt es zögerlich in den Raum. „Haltung einnehmen, tief Luft holen und noch einmal“, feuert sie zurück. „Nur ein voller Atem garantiert eine volle Stimme.“ Plötzlich schwingt der zuvor erstarrte Körper mit, die Stimme erfüllt den Raum. Schön, sich selbst mal genau zuzuhören.

Am Ende der Therapiestunde gibt's verdiente Entspannung im Liegen, Wellnessmusik inklusive. Gerda Kopa kniet neben der Matte und berührt sanft Arme, Beine, Bauch. „Da, wo Sie die Berührung spüren, hinatmen.“ In sich geruht und mit beiden Beinen fest auf dem Boden verlässt man das Institut. Bereit, sich einem Rednerpult zu stellen und – sich selbst anzufeuern.

KONTAKT: www.bodymanagement.at

3. Beziehungsarbeit: „Stressbewältigung“

Sieben Frauen und ein Mann sitzen im Seminarraum der *Werkstatt Krähe*, aufgefädelt auf Hockern. Atempädagoge Norbert Faller hat sie um sich geschart. „Jemand fehlt noch“, beruhigt er die nervösen Blicke. Da reißt die letzte Teilnehmerin die Tür auf, stammelt außer Atem: „Entschuldigung, der Bus.“ „Willkommen im Sonntagsseminar „Atmen zur Stressbewältigung“.“

Stressiger Beruf, Trennung, Burn-out-Gefährdung, Krebserkrankung in der Familie, Herzrhythmus- und Schlafstörungen – das sind die Beweggründe, warum die Teilnehmer den Sonntagnachmittag mit Herrn Faller verbringen wollen. Um mehr

über die Atemräuber und die schützenden Gendarmen-Übungen zu erfahren. „Leistungs- und Zeitdruck, Erkrankungen, schlechte Haltung, ungelöste Konflikte sind die Ursachen“, erklärt Faller und weiter: „Atem und Stress beeinflussen sich gegenseitig. Einerseits ist es wichtig, Stressverursacher zu erkennen und einzubremsen, andererseits auch entstandenen Stress abzubauen.“

„Stressreaktionen“ steht auf der PowerPoint-Präsentation, die Faller zur Veranschaulichung durchklickt. „Blutdruck, Herzschlag, Atemfrequenz steigen.“ Stress empfinden gibt es jedoch nicht erst seit der Erfolgsgesellschaft. Es sicherte das Überleben unserer Vorfahren. „Drohte Gefahr, mobilisierte der Körper Energie, um zu fliehen oder zu kämpfen. Am Arbeitsplatz geht das jedoch nicht. Wenn aber kein Abflusskanal vorhanden ist, verursacht dieser Energieüberschuss auf Dauer körperliche Symptome wie Verspannungen, Ängste, Depressionen oder Burn-out.“

Stress wegatmen, geht das? Ja, vor allem durch langsames und tiefes Atmen mit Atempausen. „Bei Stress atmen wir oberflächlich, nicht tiefer als in die Brust, und nehmen uns keine Zeit für Atempausen.“ Dabei wäre Einatmen – Ausatmen – Atempause der natürliche Atemrhythmus. „Wird nicht pausiert, ist der gesamte Organismus in ständiger Beschleunigung. Deswegen sind Atem und Bewegung wichtig – sie lösen körperliche und seelische Anspannungen und stärken die Körperwahrnehmung. Denn gerade Menschen unter Stress haben eine stark verminderte Eigenwahrnehmung.“

Deshalb will sich Faller in den wenigen Seminarstunden der Bewegung und Entspannung widmen. So stapfen die Teilnehmer im Militärschritt durch den Raum, üben durch lösende Bewegungen Spannungen abzubauen sowie bequeme Sitzpositionen zu finden, in denen die Atmung nicht blockiert wird. Schlussendlich: entspannen bei Bodenübungen.

Bein dehnen – einatmen, Bein lösen – ausatmen, Bein ruhen lassen – Atempause. Bei Herrn Fallers beruhigender Stimme fällt es schwer, den Worten zu folgen – es ist ja auch Sonntagabend. Der einzige „Stress“, den die Teilnehmer nach dem Seminar noch verspüren, ist der Drang nach Hause, zu den Liebsten. Dass aber unser Lebenspartner in uns wohnt, das ist hoffentlich nicht bereits vergessen, wenn die Haustür ins Familienleben aufgeschlossen wird.

KONTAKT: www.atemlehre.at

BREATH-TALK

ATEMPÄDAGOGE NORBERT FALLER ÜBER RICHTIGES UND FALSCHES ATMEN UND WIE MAN ES LERNT

— *Atmen ist ein natürlicher Reflex. Warum kann trotzdem so viel falsch gemacht werden?*

Es wird nicht bewusst falsch gemacht, sondern es schleichen sich oft Bedingungen oder Gewohnheiten ein, die das Atmen beeinflussen und einschränken. Eine schlechte Haltung, verschiedenste Erkrankungen, unterdrückte Emotionen, Stress. All das sind Muster, die sich auf Dauer verselbständigen. Wenn man nicht gegensteuert, schleift es sich ein und man hält es für normal.

— *Wie atmet man richtig?*

Organisch gesehen beschreibt richtiges Atmen das Absenken des Zwerchfells und eine darauffolgende Bewegung in den Bauchraum. Aber Atem ist etwas sehr Lebendiges. Im Grunde genommen ist richtiges Atmen flexibles Atmen. Der Atem sollte sich autonom regulieren, so wie es von Natur aus vorgesehen ist. Dazu braucht es gute Körperspannung, richtige Haltung und funktionierende Atemmuskulatur.

— *Kann man richtiges Atmen lernen?*

Wir schulen die Körperwahrnehmung und damit auch die Wahrnehmung für die Atmung selbst. Jeder muss lernen, wie die eigene Atmung funktioniert. Wir machen verschiedenste Bewegungsabläufe bewusst und zeigen, welche Auswirkungen sie auf die Atmung haben können.

— *Wer sollte „Atem-Schüler“ werden?*

Menschen mit Stress oder Bewegungsstörungen. Sehr viele kommen mit Ängsten und Depressionen, andere mit Erkrankungen der Atemwege, zum Beispiel Asthma. Häufig treffe ich auf Menschen, die eine traumatische Erfahrung hinter sich haben. Gerade solche Situationen bringen uns dazu, vor Schreck zusammenzufahren, was eine richtige Atmung beeinträchtigt.

— *Welchen Nutzen hat Ihre Methode, die sich auf die Methode des „erfahrenen Atems“ nach Ilse Middendorf stützt?*

Ein gutes Allgemeinbefinden, ein „Sich-besser-Spüren“, um das Leben bewusster zu gestalten.



ALLES FLIESST. Durch Atem und Bewegung kann die Gesundheit gefördert sowie die Behandlung von Störungen und Erkrankungen unterstützend begleitet werden. Springer-Verlag, € 29,80 (die 2. Auflage erscheint im Februar 2009).

WUSSTEN SIE, DASS ...

FACTS UND FIGURES RUND UM DIE LEBENSWICHTIGSTE ALLER KÖRPERFUNKTIONEN: DAS ATMEN.

- » ... das durchschnittliche Lungenvolumen eines Menschen 6 Liter beträgt?
- » ... falsches Atmen Lebenskraft kostet? Ein erwachsener Mensch atmet durchschnittlich 16-mal pro Minute ein und aus. Bei einer tiefen Vollatmung sind das zwischen 50 und 75 Liter Luft pro Minute. Bei flacher Atmung hingegen nur 7 bis 10 Liter. Das verschlechtert die Sauerstoffzufuhr zum Hirn und beschert so Kopfschmerzen und Verspannungen.
- » ... in alten Kulturen der Atem gleichgesetzt wird mit universeller Lebenskraft? Die alten Griechen bezeichneten sie mit „Odem“, die Inder als „Prana“, die Polynesier als Mana, die Chinesen als „Chi“.
- » ... das kürzeste Theaterstück der Welt den Titel „Atem“ trägt? Es stammt von Samuel Beckett, dauert 35 Sekunden und besteht aus dem Geräusch menschlichen Atems und einem Schrei.
- » ... man Töne atmen kann? Bestimmte Töne können während des Atems spezielle Körperteile und Regionen positiv beeinflussen. Wer beim Atmen „Aaah“ summt, stärkt die Organe im Oberkörper,

„Eehh“ ist gut für Hals und Stimmbänder.

- » ... man bei Stress die „Lippenbremse“ ziehen kann? Funktioniert es: Bei Ärger oder Stress Lippen schließen und beim Ausatmen die Luft hinauspressen. Das löst Verspannungen und hilft, die Situation besser in den Griff zu bekommen.
- » ... man sich schlank atmen kann? Richtiges Atmen regt den Stoffwechsel an und fördert die Fettverbrennung.
- » ... ein Pottwal bis zu eineinhalb Stunden die Luft anhalten kann. Spätestens dann sollte er wieder an die Wasseroberfläche zurückkehren und tief durchatmen.
- » ... die richtige Atmung im Yoga eine entscheidende Rolle spielt. Atemübungen stehen am Beginn jeder Körperserie. Es geht dabei um ein bewusstes Wahrnehmen des Atemvorgangs und um die Regulierung von einer flachen „oberen“ Atmung zu einer tiefen Bauchatmung.
- » ... der Mensch ohne Essen 40 Tage und ohne Trinken 4 Tage auskommen kann, es aber ohne Sauerstoff bereits nach 4 Minuten zu Hirnschäden kommt.
- » ... unser Körper nur 25 Prozent des Sauerstoffs, der in jedem Atemzug enthalten ist, überhaupt verwerten kann? 75 Prozent atmen wir ungenutzt wieder aus.
- » ... Buddha (563–483 v. Chr.) gesagt hat: „Das Erste, was zu lernen ist, ist der Atem.“?

MEHR LUFT HOLEN

METHODEN UND TECHNIKEN FÜR DAS BEWUSSTE ATMEN GIBT ES VIELE. HIER NOCH DREI DAVON:

- » **ATEMFEEDBACK.** Beim Atemfeedback wird mit einem Sensor die Bauchatmung abgetastet und als angenehmes Licht- und Tonsignal (z. B.: Meeresrauschen oder Orgelmusik) dem Patienten synchron zurückgemeldet. Diese Visualisierung soll zu einer psychischen wie auch physischen Entspannung führen.
- » **REBIRTHING.** Rebirthing ist eine besondere Technik des zirkulären Atems, also des Ein- und Ausatmens ohne Pausen. Anhänger dieser Methode versuchen so, energetische Blockaden aufzulösen und das körperliche-seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Es sollte unbedingt unter Begleitung erlernt werden!
- » **TRANSFORM-BREATHING.** Beim Transform-Breathing versucht man mittels einer speziellen Atemtechnik innere Energien auf jene Körperregionen zu lenken, in denen gerade Bedarf herrscht. Ziel ist es, durch positive Gedanken verstockte Gefühle und Emotionen freizusetzen und dadurch das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Abwehrkraft zum Lutschen.

Nach dem Originalrezept von Dr. C. Soldan mit der einzigartigen Kombination wirksamer Kräuter. Em-eukal schützt natürlich bei Husten und Heiserkeit und ist unverwechselbar im Geschmack. In vielen wohlschmeckenden Sorten.

Em-eukal – die Apotheke der Natur.