

DIE KRAFT DES ATMENS

Sie ist ein Seismograf für unsere Gesundheit und BEGLEITET UNS EIN LEBEN LANG. Höchste Zeit, uns intensiver mit unserer Atmung zu befassen, denn anders als Herzschlag oder Verdauung können wir sie direkt beeinflussen.

REDAKTION: SYLVIA BUCHACHER

G

ehen wir der Sache auf den Grund. Wann hast du dich das letzte Mal ganz bewusst auf deine Atmung konzentriert? Das Smartphone weggelegt, die Augen geschlossen und deine Aufmerksamkeit ausschließlich auf den Atem gerichtet? Nimmst du, während du diese Zeilen liest, gerade tiefe, ruhige Atemzüge, atmest du rasch und kurz oder hältst du deinen Atem womöglich sogar an? Wenn einer der beiden letzten Punkte auf dich zutrifft, dann geht es dir wie rund 80 Prozent der menschlichen Bevölkerung. Denn bei den meisten von uns haben sich im Lauf des Lebens schlechte Atemgewohnheiten eingeschlichen. Während wir als Babys und Kleinkinder noch tief in den Bauch atmen, ändert sich dieses Verhalten bereits im Grundschulalter. Gründe dafür sind eine falsche Haltung, die durch zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung begünstigt wird, aber auch Stress und Ängste können sich negativ auf unsere Atmung auswirken. Was sie allerdings von allen anderen vegetativen Funktionen des Körpers unterscheidet: Wir können sie bewusst beeinflussen – und verändern!

EVERY BREATH WE TAKE

Dafür, dass wir jeden Tag rund 23.000 Mal Sauerstoff ein- und Kohlendioxid ausatmen, schenken wir diesem wesentlichen, lebenserhaltenden Prozess noch immer viel zu wenig Aufmerksamkeit. Eine mögliche Erklärung dafür hat der Wiener

Atempädagoge Norbert Faller: „Der Atem ist nicht sichtbar – außer bei kalter Luft – und nicht greifbar. Er ist meist ein autonomes, unbewusstes Geschehen, kann aber auch willentlich beeinflusst werden und ist somit schwierig zu erfassen. Subjektive Erfahrungen zu den vielfältigen Wirkungen des Atmens, die uns in unserem Berufsfeld schon lange in vielfältiger Weise vorliegen, wurden wissenschaftlich und damit in der Allgemeinheit noch nicht entsprechend anerkannt. Mittlerweile gibt es allerdings immer mehr wissenschaftliche Studien, die die vielfältige Wirkung des Atmens empirisch belegen.“ Und auch die Wellness-Branche hat Atemarbeit („Breathwork“) für sich entdeckt.

DER WEG IST DAS ZIEL

Im Durchschnitt nehmen wir zwölf Atemzüge pro Minute. Bei körperlicher Anstrengung und Stress atmen wir sogar bis zu 30 Mal, schreibt der Atempädagoge in seinem Buch „Atem und Bewegung: Theorie und 111 Übungen“ (Springer Verlag, € 56,53). Im ruhigen Zustand atmen wir 10 bis 18 Mal ein und aus. Bei tiefer Entspannung (etwa Meditation oder atempädagogischen Übungen) nehmen wir sechs bis zehn Atemzüge. Wenn man zu oberflächlich und schnell atmet, kann sich der Organismus nicht erholen, und es ist Handeln angesagt.

Ein Burnout, Antriebslosigkeit und Panikattacken brachten Songül Cinar dazu, sich erstmals bewusst mit dem eigenen Atem zu beschäftigen. Während ihrer Auszeit nahm sie an einem transformationalen Atemworkshop teil und ließ sich zur transformationellen Atemtrainerin und diplomierten Meditations- und Atemlehrerin ausbilden. „Die erste Erfahrung mit Transformational Breath war wie ein Wunder. Ich entdeckte etwas, was ich davor nicht kannte. Die Begegnung mit mir selbst zeigte mir die Ursache meiner Antriebslosigkeit und innerlichen Blockaden“, so Cinar. Beide Expert:innen betonen, das Schönste an ihrer Arbeit seien die vielen positiven Rückmeldungen ihrer Klient:innen.

SUPERKRAFT FÜR MEHR GESUNDHEIT

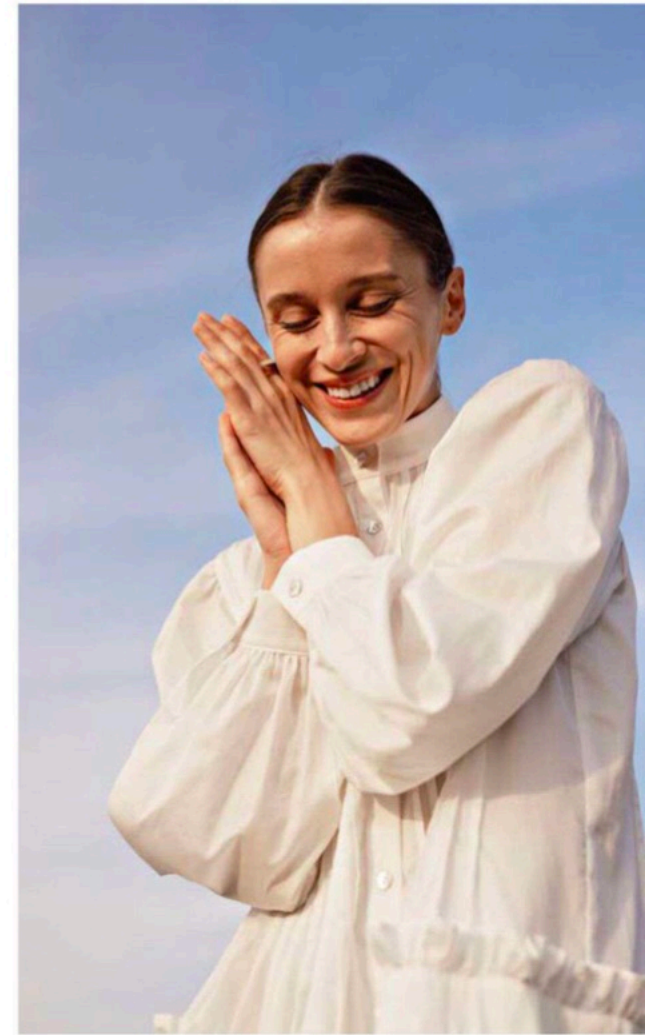
Auf die Frage, mit welchen Problemen oder Anfragen Klient:innen zu ihm kommen, antwortet Faller: „Die Anliegen sind sehr vielfältig. Manche kommen, weil sie unter

Belastung in Atemnot geraten, weil sie unter Stress, Depressionen oder Ängsten leiden oder sich nicht entspannen können. Andere, weil sie Asthma haben und ihre Atmung verbessern wollen, in der Hoffnung, weniger Medikamente nehmen zu müssen.“ Auch Menschen, die aufgrund ihres Berufs viel sprechen müssen und ihre Stimme kräftigen möchten, kommen häufig zu ihm, fährt der Experte fort. Neben der Linderung von chronischem Stress, akuten Ängsten oder Schlafproblemen wirkt sich ein ruhiger Atemrhythmus auch positiv auf Stoffwechsel, Immunsystem und unseren Blutdruck aus. „Es stärkt nicht nur unser vegetatives Nerven- und Immunsystem, sondern versorgt jede Zelle unseres Körpers mit lebenswichtigem Sauerstoff. Auf diese Weise schaffen wir die Grundlage für lang anhaltende Gesundheit und Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch geistig“, erklärt Cinar.

In der heutigen Leistungsgesellschaft merkt man oft gar nicht mehr, dass man permanent unter Stress steht und deshalb ständig viel zu schnell atmet. Eine flache, zu rasche Atmung aktiviert den Sympathikus – das Alarmsystem des Körpers. Das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet, der Blutdruck schießt in die Höhe, Panik steigt auf. Wenn der Sympathikus ständig aktiviert wird, befinden sich die Nervenzellen in einer Art Alarmzustand. Die Folgen: Angst, Unruhe, Depression, chronische Entzündungen, Darmerkrankungen, Suchtgefahr und ein erhöhter Blutzuckerspiegel. Hier kommt die Atmung ins Spiel. Studien haben gezeigt, dass tiefes, gleichmäßiges Atmen das parasympathische Nervensystem stimuliert und unser Gehirn anweist, sich zu beruhigen. Das verlangsamt die Herzfrequenz und signalisiert dem Körper, dass wir in Sicherheit sind.

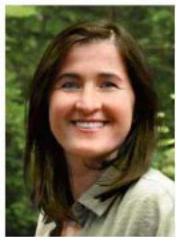
ENDLICH WIEDER ENTSPANNT DURCHATMEN

Doch wie schaffen wir es, wieder tief in den Bauch zu atmen, wenn wir uns im Lauf der Jahre an eine flache, unregelmäßige Atmung gewöhnt haben? „Für einfache Atemtechniken kann man auf Apps, Tools oder Bücher zurückgreifen und sie allein zu Hause praktizieren. Doch ohne professionelle Begleitung und eine gründliche Atemanalyse kann man nicht mit absoluter Sicherheit sagen, ob man es richtig macht“, so Cinar. Sie bietet in ihrer Praxis Einzel-Sessions und Gruppensitzungen an und empfiehlt, jeden Tag fünf Minuten lang die Nasenatmung zu praktizieren. Dafür sollte man vier »



MOOD BOOSTER. Man schläft besser, wird ruhiger und kurbelt damit sogar sein Immunsystem an – mit der richtigen Atmung lösen sich so manche Probleme sprichwörtlich in Luft auf.

- » Sekunden langsam durch die Nase einatmen, den Atem zwei bis drei Sekunden anhalten und danach vier Sekunden langsam wieder durch die Nase ausatmen. Norbert Faller befasst mit der Methode des Ganzheitlichen Atemerlebens. „Wenn ich richtiges Atmen fördern will, geht es darum, dem Menschen nicht vorzugeben, wie er zu atmen hat. In meiner Methode arbeite ich mit dem frei fließendem Atem und nutze



**SONGÜL
CINAR.**

Die Atem-Expertin hat sich auf Transformational Breath spezialisiert und „Aura Atem“ gegründet. auraatem.at



**NORBERT
FALLER.**

Der akad. Atempädagoge hat eine Praxis in Wien und ist Lehrgangsleiter an der FH Gesundheit. norbert-faller.com

dafür Stimulatoren wie Achtsamkeit, Bewegung, Berührung, Druck oder Stimme. Über jedes dieser Elemente kann der Atem angesprochen werden und stellt sich dabei individuell auf den jeweiligen Menschen ein, ohne dass vorgegeben wird, wie dieser zu reagieren oder zu sein hat“, so der Atempädagoge. Statt also gezielt komplizierte Atemübungen zu praktizieren, geht es vor allem darum, die Atmung wieder in seinen ursprünglichen, natürlichen Flow zu bringen. Er bietet neben Online-Kursen auf seiner Website auch einen Video-on-Demand-Service an, mit dem man die Methode zu Hause ausprobieren oder üben kann.

EINE FÜLLE AN MÖGLICHKEITEN

Dass es sich bei Breathwork, also bewusster Atemarbeit, nicht um esoterischen Hokuspokus handelt, ist mittlerweile auch im Mainstream angekommen. Nicht ganz unschuldig daran sind Celebrities wie Kendall Jenner oder Gwyneth Paltrow, die von den vielen Vorteilen schwärmen. Welche Art die richtige für einen ist, kann man nur herausfinden, indem man verschiedene

Atem-Workshops beziehungsweise -techniken ausprobiert und das Zwerchfell, also den großen Atemmuskel unterhalb der Lunge, trainiert. Eine Methode, die immer beliebter wird, sind BreathWalks. Man trifft sich mit anderen Interessierten zum gemeinsamen Spaziergang, bei dem Atemmuster und Schrittrhythmus aufeinander abgestimmt werden. »

NÜTZLICHE HILFSMITTEL

Ob Bücher, Apps oder Gadgets – es gibt unzählige Möglichkeiten, die Atmung wieder zu schulen.



LUFT HOLEN. Der Autor schildert persönlichen Erlebnisse aus dem Apnoe-Tauchen und zeigt praktische Atemübungen, um wieder richtig durchatmen zu können, Timo Niessner, „Freiatmen“, Komplett-Media, € 22,-.



STRESSLESS. Das handliche Gerät passt in jede Handtasche und gibt über einen Sensor den Rhythmus der Atmung an den Daumen weiter. Eignet sich auch als Einschlafhilfe. „Moonbird“ von Moonbird um € 179,-, moonbird.life



ATEM-COACH. Die App bietet ein persönlich erstelltes Atemtrainingsprogramm, das auf Alter, Geschlecht und den anfänglichen Atemrhythmus der Benutzer:innen zugeschnitten wird, „BreathingApp“ um € 3,59, breathingapp.com



MEHR BEWUSSTSEIN. Anders als man vielleicht annehmen würde, atmen wir nicht zu wenig, sondern zu viel. Am besten atmen lässt es sich in der freien Natur bei einer Meditation im Wald, einem Spaziergang oder einem geführten BreathWalk.

- » Oft kommen noch Mudras, also Fingerbewegungen, und spezielle Mantras dazu.

Das Gute ist, wir brauchen zum Atmen weder teure Hilfsmittel noch viel Zeit. Sobald man sich ein paar Techniken oder Übungen angeeignet hat, kann man diese jederzeit und überall einsetzen. Es gibt keine vergleichbare Medizin, die ohne Nebenwirkungen auskommt und sich so unmittelbar auf Geist und Körper auswirkt. Woher man weiß, dass man beim Atmen aus dem Vollen schöpft? „Ich kann davon ausgehen, dass ich richtig atme, wenn ich mich bestens mit Energie versorgt fühle, wenn ich aktiv sein kann, ohne außer Atem zu kommen, und wenn ich wirklich Ruhe finden und entspannen kann“, unterstreicht Faller. Wer jetzt noch skeptisch ist, kann einfach eine der beschriebenen Atemübungen ausprobieren oder einen Kurs besuchen und nachspüren, ob es ihm oder ihr danach besser geht. ■

ATEMÜBUNGEN MIT SOFORTEFFEKT

Schon einfache Übungen können dabei helfen, den Atemfluss zu verbessern und Stress abzubauen.

Feuerlöscher. Diese Übung hilft gegen Wut, Ärger und Frustration. Dabei sollte man tief in den Bauch einatmen und bis drei zählen. Beim Ausatmen den Bauch einziehen und bis sechs zählen. Die Übung so oft wiederholen, bis sich die schlechte Laune sprichwörtlich in Luft aufgelöst hat.

Box Breathing. Diese kontrollierte, meditative Form der Atmung hilft uns dabei, uns zu fokussieren. Tief durch die Nase einatmen und Bauch und Lunge mit Luft füllen. Bis vier zählen und anschließend den Atem vier Sekunden anhalten. Danach vier Sekunden lang durch den Mund ausatmen und die Luft wieder vier Sekunden anhalten. Das Ganze am besten fünf Minuten täglich üben, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Bauchatmung. Die Übung kann entweder in Rückenlage oder im aufrechten Sitzen durchgeführt werden. Die Hände liegen auf dem Bauch. Die Aufmerksamkeit in den Bauch lenken und den Atem beobachten, ohne ihn aktiv zu verändern. Nach ein paar Atemzügen bewusst in den Bauchraum ein- und ausatmen. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, bei der Ausatmung senkt sie sich wieder.

4-7-11. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte es mit dieser Atemübung versuchen. Man nimmt dafür eine bequeme und entspannte Sitz- oder Liegeposition ein, atmet sanft und gleichmäßig ein und zählt dabei bis vier. Etwa sieben Sekunden lang ausatmen (oder so lange es sich gut anfühlt) und diesen Atemrhythmus elf Minuten lang beibehalten.

Freie Nase. Für alle, die unter einer chronisch verstopften Nase leiden, hat der international anerkannte Atem-Experte Patrick McKeown einen Tipp: Nasenlöcher so lange zuhalten wie möglich und dabei den Kopf seitlich schütteln oder schnell auf und ab bewegen. Loslassen und langsam durch die Nase einatmen. Fünf Mal wiederholen und zwischen den Übungen eine Minute pausieren.