

Atemlos durch den Tag

Was passiert beim Atmen im Körper?

NORBERT FALLER: Der Atem hat eine lebensnotwendige Funktion. Er versorgt uns mit Sauerstoff, der eine Energiequelle für Muskeln und Organfunktionen ist. Wenn uns genug Sauerstoff zur Verfügung steht, fühlen wir uns leistungsfähig.

Und was passiert, wenn der Atemvorgang nicht so funktioniert, wie er sollte?

Dann kommt man bei bestimmten Tätigkeiten ziemlich schnell in Atemnot. Man kommt den Berg nicht mehr hinauf, man schnauft am Fahrrad oder auch das Treppensteigen wird mühsamer. Man merkt unter der Belastung dann schnell, dass die Leistungsfähigkeit fehlt.

Aber welche Fehler machen wir nun beim Atmen?

Im Optimalfall besteht der Atemrhythmus bei der sogenannten Ruheatmung – ohne Belastung – aus drei Atemphasen: Einatmen, Ausatmen und einer Atempause. Die meisten Menschen machen in der heutigen Zeit aber keine Atempause mehr – sie atmen schnell und oberflächlich nur ein und aus. Wenn wir es schaffen, zu dieser Pause zurückzukehren, dann kann sich jede Atemphase vertiefen. Wir werden dadurch leistungsfähiger und können besser regenerieren.

Wodurch werden diese Atemprobleme ausgelöst?

Wenn man als gesundes Kind zur Welt kommt, gute Umweltbedingungen vorfindet und wenn man auch in seiner Bewegung und persönlichen Entwicklung genug gefördert wird, dann wird normalerweise der Atem wirklich optimal fließen. Dann sind es meistens äußere Bedingungen, die das verän-

INTERVIEW. Wir werden immer oberflächlicher – zumindest, was unsere Atmung betrifft. Warum uns die Luft wegbleibt und was man dagegen tun kann, erklärt Atempädagoge Norbert Faller.

Von Carmen Oster



Norbert Faller,
Atempädagoge

Zur Person

Norbert Faller arbeitet und lehrt seit mehr als 30 Jahren als Atempädagoge.

Vom 25. bis 27. September gibt er einen Grundkurs zum Thema Atmen im Stift Sankt Georgen am Längsee. Einige Plätze sind noch frei. Info unter: www.norbert-faller.com

Buch: Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen, Springer-Verlag, 260 Seiten, 51,39 Euro.



dern. Zum Beispiel zu wenig oder einseitige Bewegung, schlechte Körperhaltung und Verspannungen. Auslöser können aber auch emotionale Einschränkungen sein wie Gefühle, die vielleicht nicht erlaubt werden. Aber auch Leistung, die schon früh von Kindern gefordert wird, die dadurch gestresst werden. Es können aber auch Lungenerkrankungen, Alter oder Rauchen sein, die Atemprobleme verursachen.

Atemprobleme können also auch psychischer Natur sein?

Durchaus, „Pneuma“ bedeutet nicht nur Atem, sondern auch Seele und Geist.

Wer kommt zu Ihnen in die Therapie?

Früher, zu meiner Anfangszeit vor mehr als 30 Jahren, sind die

Menschen eher noch zur Selbsterfahrung gekommen. Heute kommen viele, weil sie auf den verschiedensten Ebenen Probleme haben. Manche werden von Ärzten wegen Atemstörungen geschickt, wiederum andere von Psychotherapeuten, weil sie Ängste plagen und hyperventilieren, weil sie depressiv sind und ganz flach atmen oder unter Stress stehen und schnell und oberflächlich atmen.

Welche Technik wenden Sie an?

Es gibt verschiedene Zugänge, mit dem Atmen zu arbeiten. Die Medizin betrachtet mehr die Funktion. Ich bin Schüler der deutschen Atemtherapeutin Ilse Middendorf, sie entwickelte das „erfahrbare Atmen“. Ich habe diese Methode um einige Aspekte erweitert und das

„ganzheitliche Atempieren“ entwickelt. Hier geht man davon aus, dass sich die ganzheitliche Verfassung des Menschen – seine körperliche, psychische und geistige Verfassung – im Atmen widerspiegelt und bewusst erlebt werden kann. In meinen Übungen lasse ich Menschen zum Beispiel gedanklich über verschiedene Beläge wie Sand oder eine Wiese gehen. Allein die Vorstellung hat schon Auswirkungen auf ihre Atmung. In dieser Arbeitsweise wird der Atem nicht willentlich beeinflusst, sondern durch Übungen mit Achtsamkeit, Berührung, gezielten Bewegungen und der Stimme. Diese bringen den Atem wieder ins Fließen, vertiefen und beruhigen oder beleben ihn – sie ermöglichen, frei und flexibel zu atmen, so wie es die jeweilige Situation erfordert.

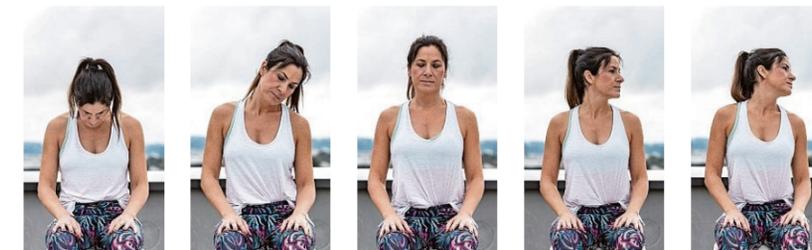
Was halten Mediziner von der Atemtherapie?

Das ist spannend: Wenn es um Stress oder Spannung geht, ist es schon so, dass die meisten Ärzte sagen: Atmung spielt eine wichtige Rolle und über Entspannung und bewusste Atmung kann man auch vieles bewirken. Dieses Wissen ist mittlerweile sehr weitverbreitet. Im traumatherapeutischen Bereich geht man auch sehr stark auf den Zusammenhang zwischen einer Stressreaktion und der Atmung ein und man weiß ganz genau, welche große Hilfe das Fördern des Ausatmens beim Ausbalancieren des vegetativen Nervensystems ist. In der heutigen Zeit ist bei vielen Menschen vor allem das Ausatmen wichtig. Wenn es allerdings um die ganzheitliche Wirkung des Atmens geht, dann wird es leider immer noch etwas belächelt.

MEHR LUFT

Atemübungen für den Alltag

Drei Übungen von Norbert Faller, die entweder entspannend oder anregend wirken.



Konzentrationssteigernd. (Vorsicht bei Problemen mit der Halswirbelsäule!) Aufrechte Sitzhaltung, lassen Sie die Stirn Richtung Brustbein sinken, Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel abrollen, Kopf in Richtung Schulter neigen – zwei bis drei Atemzüge verweilen. Kopf wieder in Mitte drehen, aufrichten. Kopf auf andere Seite drehen. Einmal pro Seite reicht – intensive Übung.



Beschwingtheit. Hüftbreiter Stand, Arme nach unten und hinten schwingen, Kopf, Hals, Rücken und Becken mitbeugen, wieder aufrichten. Die meisten atmen beim Hinunterschwingen aus und beim Hinaufschwingen ein. Sie auch? Dann versuchen Sie, den Einatem beim Hinunterschwingen kommen zu lassen und den Ausatem stimmlos über den Mund beim Hinaufschwingen zu entlassen.

JÜRGEN FUCHS(S1)



Wachheit/Präsenz. Aufrechte Sitzhaltung. Bewegungsablauf: Dehnen Sie alle Bereiche, die nach Bewegung rufen. Nehmen Sie sich Katzen als Vorbild, die sich genüsslich dehnen. Atem: Wenn Sie eine Dehnung über längere Zeit halten, lassen Sie den Atem fließen – wirkt eher lösend. Ausatem stimmlos über den Mund entlassen. Je lebendiger das Dehnen, desto anregender ist es. Meist entsteht ein spontanes Gähnen, das Ausdruck einer tiefen Lösung ist.

