

Tief Luft holen gegen den Stress

Der Wiener Atempädagoge Norbert Faller, 62, weiß, dass gute Atemtechnik bei psychischen Belastungen erstaunliche Linderung bewirkt

Atmen, sollte man meinen, sei etwas ganz Banales, Selbstverständliches. Welche Macht der Atem jedoch tatsächlich hat, erlebte und verstand ich erst, als mich ein Freund zum Probetag in einer Atemschule mitnahm.

Ich lernte, dass das Atmen einen sich wiederholenden Rhythmus hat, der in Ruhe aus drei Phasen besteht: Auf das Einatmen folgt das Ausatmen und darauf die Atempause. Wenn wir laufen, Treppen steigen, reden oder auch, wenn wir gestresst sind, fällt die Atempause weg. All das geschieht unbewusst.

Deshalb bemerkt jemand im Dauerstress meist gar nicht, dass seine Ausatmung verkürzt ist. Wenn man aber weiß, dass Herzschlag, Blutdruck und Muskeltonus beim Einatmen ansteigen und beim Ausatmen wieder zurückgehen, wird klar, wie riskant permanente Kurzatmigkeit ist. Und wir leben zunehmend in einer atemlosen Gesellschaft.

Dem können wir entgegenwirken: durch bewusstes Atmen. Atmung und vegetatives Nervensystem reagieren wechselseitig unmittelbar aufeinander. Langsame Atmung beruhigt, schnelle aktiviert Körper und Geist.

Ich erkannte, dass dies ein faszinierender Weg sein könnte, das eigene Befinden positiv zu beeinflussen – und ließ mich zum akademischen Atempädagogen ausbilden. Daran, wie meine Klientinnen und Klienten atmen, kann ich inzwischen viel ablesen: Atmet mein Gegenüber flach in die Brust oder tief in den Bauch? Ist der Atem hektisch? Gezogen? Gepresst?

Eine flache, schnelle Atmung zeigt mir, dass jemand unter Druck steht oder seelischen Belastungen ausgesetzt ist. Eine besonders tiefe Atmung, die kaum je beschleunigt, lässt mich dagegen mangelnde Lebendigkeit und Flexibilität vermuten.

Mit speziellen Übungen kann ich den Atem der Betroffenen gezielt verlangsamen oder beleben – und damit auch auf ihr Gemüt einwirken. Auf diese Weise lässt sich sogar eine leichte Depression lindern und die Antriebskraft steigern.

Anfangs kamen vor allem Menschen mit Asthma oder anderen Lungenkrankungen zu mir in die Praxis. Seit einiger Zeit sind es jedoch immer mehr, die unter stetiger Anspannung, Ängsten oder gar Traumata leiden – weil sie hoffen oder wissen, dass sie über den Atem Hilfe erfahren können.