

# Schnaufen wie ein Dampfroß und hecheln wie ein Hund

Alfeld (kal). „Schließen sie einen Moment die Augen. Nehmen sie sich Zeit und blicken sie in sich hinein. Spüren sie ihre Atmung“. Die Stimme von Norbert Faller wirkt beruhigend auf die 30 Teilnehmer des Atmungs-Seminars der Alfelder Schlafapnoe-Gesellschaft (ASG).

„Das Interesse war sogar noch größer, aber wir mußten die Veranstaltung auf 30 begrenzen“, erklärte Josef A. Wirth von der ASG in seinen einführenden Worten. „Falsches Atmen macht krank“, weiß Wirth, Internist in Alfeld, und gerade für Menschen mit Schlafstörungen, die sich in der ASG-Selbsthilfegruppe zusammengetan haben, sei richtiges Atmen besonders wichtig.

Norbert Faller, Diplom-Pädagoge und Diplom-Atempädagoge, hat es verstanden, die zumeist nicht mehr ganz jungen Teilnehmer zum Mitmachen zu animieren.

„Atmung bedeutet Leben. Der Sauerstoff ist unsere Hauptenergiequelle – vom

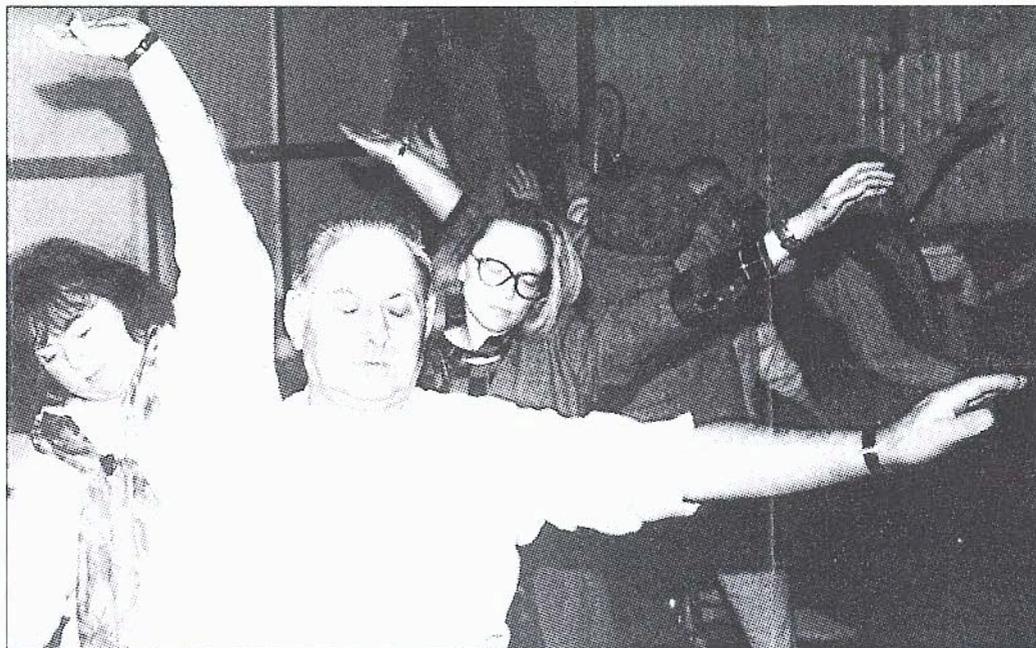
ersten Atemzug an“, führt Faller in seine Übungen ein.

Den Körper zuerst in seinen Einzelteilen und dann in seiner Gesamtheit wieder wahrzunehmen, ist nach Faller die Voraussetzung, um bewußt zu atmen.

Die Übungen führten ganz automatisch zu einem ruhigeren Atem, der durch die Bewegungen stimuliert wurde, und „tiefer ging“, wie viele Teilnehmer fanden. Für Norbert Faller, der in den USA auch schon als Profi-Tänzer und Choreograph gewirkt hat, ist es auch spannend, zu sehen, wie unterschiedlich die Teilnehmer atmen und wie verschieden sie auf die Übungen reagieren.

„Wir geben den Menschen viele unterschiedliche Bewegungsabläufe an die Hand, aus denen sie sich dann die für sie angenehmen auswählen können“, erläutert der Therapeut, der in Wien mittlerweile ein eigenes Institut für Atemlehre leitet.

Geräusche wie eine Dampflokomotive produzieren oder hecheln wie ein Hund gehört



Bei Übungen lernten die Seminarteilnehmer auf verschiedene Situationen zu reagieren

Foto: kal

zum dreistündigen Programm des Psychotherapeuten. Auch die verschiedenen Wirkungen des Ausatmens wurden klanglich dargestellt.

Nach verschiedenen Varianten wurde am Schluß ein

kompletter Atmungsablauf einstudiert.

Die Atmung ist nicht bei jedem Menschen gleich. Nach Norbert Faller sollte sie ruhig der jeweiligen Stimmung folgen, zu ihr passen. Er plädiert

für ein größeres Repertoire an Atmungsmöglichkeiten für jeden einzelnen, also einer flexibleren Atmung. Gerade in Stresssituationen sei eine richtige Atmung unerlässlich, weiß Faller. „Denn Sauerstoff brau-

chen wir fürs Denken und fürs kreative Arbeiten“.

Aber auch auf die Pause nach dem Ausatmen sollte der bewußte Atmer achten, denn die stelle den Körper wieder ruhig.

„Die Übungen haben mir gutgetan“, ist die Reaktion einer Teilnehmerin gleich im Anschluß an das Seminar. „Ich fühle mich locker und leicht“, klingt es noch euphorischer von einem Teilnehmer. Und ein Ehepaar bekundet: „Wir werden die Übungen auf jeden Fall weitermachen“. Vielleicht entwickelt sich aus diesem Pilotprojekt ja eine Veranstaltungsreihe, wie Josef A. Wirth hofft. „Kontinuität ist wichtig, genauso wie eine gewisse Disziplin bei den Übungen“, mahnt Faller, verspricht aber im selben Atemzug keine Wunder.

Es ist nicht nur die Atmung die von der „Arbeit“ am eigenen Körper profitiert. Am Schluß äußerte ein Teilnehmer sich denn auch so: „Ich habe schon alles versucht, meine Rückenschmerzen loszuwerden – jetzt sind sie weg“.