

Luft-Aufnahme

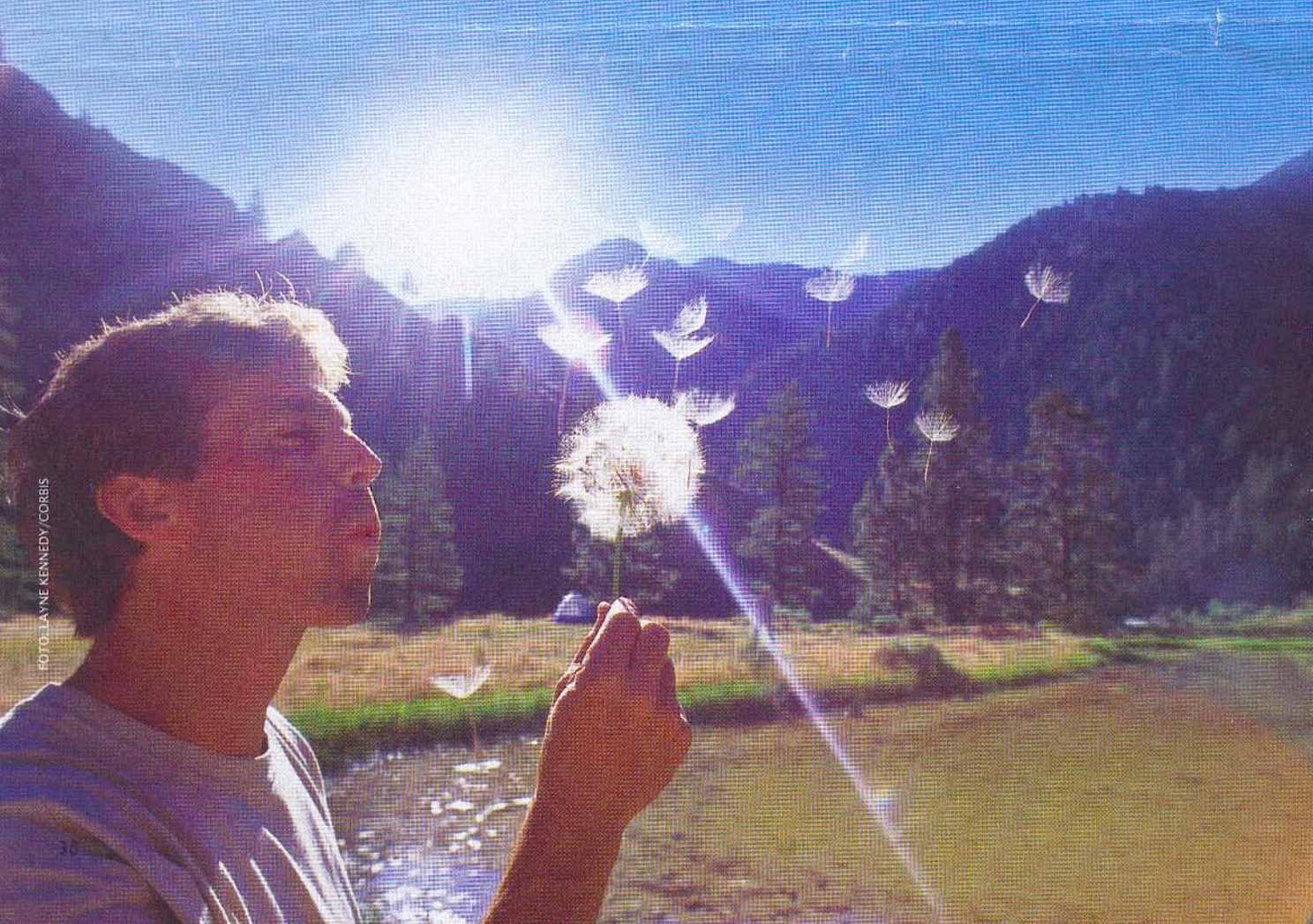
Atem ist Leben – er versorgt den Körper mit Energie. Doch immer mehr Menschen atmen falsch. Spezielle Therapien helfen beim Luftschöpfen.

VON GABRIELE KUHN

Keiner denkt dran, jeder tut es. Einfach so. Ein Aus. Ein. Aus. 16 Mal atmet der erwachsene Mensch pro Minute – jährlich sind das 8,4 Millionen Atembewegungen. Dabei werden pro Tag zwischen 10.000 und 20.000 Liter Luft aufgenommen, ein Fünftel davon ist Sauerstoff. Das Alpha und Omega des Lebens – vom ersten bis zum letzten Atemzug. Bis zum Lebensende verbraucht ein gesunder Mensch – je nach Lebensstil und körperlicher Aktivität sowie Geschlecht und Größe –

zwischen 11 und 20 Millionen Liter Sauerstoff. Ein Rhythmus, der den menschlichen Organismus mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt – und mit jener Energie, die die Zellen jung, frisch, gesund und leistungsfähig hält. Gleichzeitig werden über den Ausatem schädliche Giftstoffe abtransportiert, Kohlendioxid, Schlackenstoffe.

„Atem ist Rhythmus, Rhythmus ist Grundlage alles Lebendigen. Atem ist Leben“, sagt die Atempädagogin Susanne Filzi. Sie ist überzeugt: „Der Mensch ▶



In jedem Atemzug spiegelt sich, wie jemand fühlt und denkt – und was er erlebt hat. So gesehen läuft das alltägliche Luftholen nach einem sehr persönlichen Muster ab – die Atembewegungen sind individuell wie ein Fingerabdruck.

atmet wie er lebt.“ In jedem Atemzug spiegelt sich, wie jemand fühlt und denkt – und was er erlebt hat. So gesehen läuft das alltägliche Luftholen nach einem sehr persönlichen Muster ab – die Atembewegungen eines Menschen sind so individuell wie ein Fingerabdruck. „Atemrhythmus variiert so vielfältig wie es Menschen gibt und zeigt uns deutlich das Fehlende in der Harmonie unseres Daseins“, wusste Ilse Midden-dorf, Begründerin der Methode „erfahrbarer Atem“. Das Problem: Nur wenige Menschen nutzen ihren gesamten Atemraum, das Gros atmet zu flach, zu schnell, zu oberflächlich. Atmung verändert sich je nach Lebens-Bedrohung: Lungen zu und durch, wenn's uns an den Kragen geht, durchhecheln, wenn Termindruck droht. Mit der Zeit entsteht so ein Sauerstoff-Defizit – der Körper wird nur unzureichend versorgt. Fatal für den Zellstoffwechsel und das Immunsystem. Wer verlernt hat, seinem ureigenen Atemmuster zu folgen, regeneriert schlecht und neigt zu Krankheiten. Der Atemtherapeut Norbert Fal-ler dazu: „Die vitale Funktion der Atmung kann durch verschiedenste Einflüsse beeinträchtigt werden. Nicht nur körperliche Faktoren, wie mangelnde oder einseitige Bewegung, Muskelverspannungen, Muskelschwächen, Haltungsfelldormen, Erkrankungen oder Funktionsstö-rungen der Atemwege, sondern auch seelische, wie Ängste, unterdrückte Gefühle oder Stress, Umweltverschmutzung sowie Allergien können sich störend auf das Atemverhalten und damit die Gesundheit auswirken.“ Ein Teufelskreislauf. Denn: Der Atem wirkt auf die Seele, die Seele wirkt auf den Atem. Ein ganzheitlicher Prozess – der seit jeher als solcher verstanden wurde. Die alten Griechen, Inder oder aber Japaner wussten ob der Kraft der Atmung. Die Lehre vom Atem war Geheimwissenschaft – eine hohe Kunst, die zu Selbsterkenntnis, tiefer innerer Zufriedenheit

führt und Energie spendet. Viele Kulturen pflegen den Atem – bei den derzeit so angesagten östlichen Methoden wie Yoga und Qi Gong nimmt er einen wesentlichen Part ein.

Atem- und Körperübungen, wie sie im Rahmen diverser Atemtherapien üblich sind, erhöhen die Fähigkeit, die eigene Energie wahrzunehmen und sie fließen zu lassen. Atempädagogin Filzi: „In meiner Arbeit geht es vorrangig darum, an den ursprünglichen Atem heranzukommen. Dabei gibt es kein richtig oder falsch.“ Häufigste Ursachen für falsche Muster: Stress und Ängste. „Die nehmen aus meiner Erfahrung auffällig zu – nicht zu bestehen oder bestimmten Anforderungen nicht zu entsprechen, sind klassische Themen“, so die Expertin. Vielfach stehen dahinter schwierige berufliche Situationen oder aber Erfahrungen aus der Kindheit. Wird mit dem Atem gearbeitet, kommen in den meisten Fällen all jene Emotionen hoch, die damit verknüpft sind – Filzi: „Da zeigt sich viel.“ Doch einmal heftig durchgeblasen, stellt sich bereits nach den ersten Sitzungen ein Gefühl der Leichtigkeit, des Durchgeputztseins ein. Körper und Seele können loslassen, was so lange via Atemluft festgehalten wurde. Ein erster wichtiger Schritt, bewusster zu atmen, ist den Fluss des Luftholens überhaupt einmal wahrzunehmen. Der Rat des vietnamesischen Meisters Thich Nhat Hanh: „Beobachten Sie, wie er kommt und geht. Wie bei einer Meditation.“ So entsteht eine Art bewusstes, achtsames Loslassen. Im zweiten Schritt gilt es durch Zählen Atemlängen zu entdecken: Wie lange ist der Aus-, wie lange der Einatem? Wichtig: Mit der Zeit sollte der Ausatem länger werden, z.B. von vier auf sechs, bis die Lungen leer sind. Eine tägliche Übung – etwa 15 bis 20 Atemzüge lang – die zu einer besseren Körperwahrnehmung führt und Entspannung bringt. ■

Info: www.atemlehre.at, www.filzi.at