



Der Atem als Spiegel der Seele

Die Kunst, tief in den Bauch zu atmen

Atmen heißt leben. Und so wie wir atmen, leben wir. Viel zu schnell, viel zu hektisch und viel zu oberflächlich. Das bedeutet dann für den Organismus: Unwohlsein, Müdigkeit, Kraft- und Lustlosigkeit und im schlimmsten Fall Krankheit.

Richtig und bewusst Atmen:

- Legen Sie beim Üben die Hände auf den Bauch, um so das Atmen zu kontrollieren.
- Leeren Sie gründlich Ihre Lunge durch konzentriertes Ausatmen.
- Drücken Sie dann langsam das Zwerchfell herunter, indem Sie gleichmäßig Luft in die Lunge einströmen lassen.
- Ihr Bauch wölbt sich nun nach außen und die Lungenbasis füllt sich mit Luft. Dadurch dehnen sich ebenso ruhig und gleichmäßig die Rippen und der Brustkorb.
- Kontrollieren Sie dabei Ihre Atmung. Die Einatmung muss kontinuierlich also ohne jede Unterbrechung und ohne Hast erfolgen.
- Beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke wieder nach innen, das Zwerchfell bewegt sich nach oben. Legen Sie dann eine kurze Pause ein, bis Sie das nächste Mal wieder einatmen.

Wir atmen alle von Geburt an. Ganz allein und ohne es zu merken. Das Atmen hält uns am Leben. Und mit jedem Atemzug versorgen wir unseren Körper mit frischer Energie - bis in die kleinste Zelle. In der Lunge holt sich das Blut den Sauerstoff, ein Grundelement des Lebens, und läßt gleichzeitig den Ballast in Form von Kohlendioxyd wieder ab, der dann wieder ausgeatmet wird. Das Volumen der Sauerstoffaufnahme ist konditionsabhängig. So können Sportler etwa um die acht Prozent verwerten, während es bei un-

trainierten Menschen nur drei Prozent sind. Das heißt, diese müssen häufiger atmen, um auf das gleiche Volumen Sauerstoff zu kommen. Doch nicht nur auf die sportliche Kondition kommt es an, sondern auch auf die richtige Technik. Richtig atmen heißt folglich: möglichst tief in den Bauch hineinatmen, um danach die Lungen wieder ganz zu entleeren.

Richtiges Atmen wird verlernt

Ein geradezu idealer Atemrhythmus kann bei Babys beobach-

tet werden, denn diese atmen gleichmäßig und tief. Der kleine Bauch hebt und senkt sich und die Seiten bewegen sich mit. Während Nacken und Schultern locker und entspannt bleiben. Das bedeutet, wir kommen also mit einer optimalen Atemtechnik auf die Welt und gewöhnen uns im Lauf der Jahre eine falsche an. Das kann viele Ursachen haben: häufiges Sitzen, zu wenig Bewegung, unbequeme Kleidung, die das Zwerchfell einzwängt, verkrampfte Rückenmuskulatur, ungesunde Anspannung, lang andauernder negativer Stress als auch quälende Ängste lassen uns viel zu flach über den Brustkorb atmen und schnüren uns buchstäblich die Luft ab. „Wenn wir die Luft schnell und kurz einziehen, wie dies überforderte Menschen tun, werden unsere Muskeln und Organe nur schlecht mit Sauerstoff versorgt. Die Leistungsfähigkeit sinkt“, erklärt Atempädagoge Norbert Fallner, der in Wien eine Praxis für Atemtherapie betreibt. „Aber auch das Gegenteil kann auf ein Problem hinweisen: Menschen mit einem langsamen überlangen Atem, dem die Lebendigkeit und Dynamik fehlt, leiden oft an Antriebslosigkeit bis hin zur Depression.“ Das heißt, eine optimale Atmung passt sich normalerweise immer der jeweiligen Lebenssituation an. Geben wir dem Körper das Signal der Entspannung, so schnaufen wir tief, langsam und gleichmäßig, während wir bei intensiver Belastung die Luft in vollen Zügen in unsere Lungen pumpen. „Wie wir atmen, spiegelt wieder, wie wir leben“, fasst Fallner zusammen. Die Hektik unserer Zeit lässt sich auch daran ablesen, wie vielen Menschen die Bandbreite des an sich angeborenen Reflexes der na-

türlichen Atmung verloren gegangen ist. Dieses Phänomen weist vielfach auf körperliche wie psychische Beschwerden hin, die unter anderem durch gezielte Atemübungen oder eine Atemtherapie behandelt werden können. Das heißt, Ängste, Depressionen, Schlafstörungen sind mit gezieltem Arbeiten an der Atmung genauso wie Bewegungsbeschwerden und Haltungsprobleme therapierbar. Natürlich auch Sport kann die Atmung verbessern bzw. vertiefen helfen.

Endlich wieder frei durchatmen

Daher rät Fallner, Freizeitsportler müssten ihren eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus finden: „Am besten, man läuft so schnell, dass sich der Atem zur Bewegung einstellen kann.“ Bei Überanstrengung leiden untrainierte Menschen dann häufig unter Seitenstechen. Gegen eine solche Sauerstoff-Unterversorgung hilft meist intensives und langes Ausatmen durch den Bauch. So ist die Bauchatmung im Vergleich zur Brustatmung nicht nur gesünder, sondern auch effektiver: Bei ersterer senkt sich das Zwerchfell um bis zu zehn Zentimeter, dadurch kann ein größeres Luftvolumen in die Lunge gelangen als bei einer Brustatmung. Daher ist es kein Wunder, dass schon für die alten Inder, Japaner, Chinesen und Griechen das bewusste Atmen eine Art Geheimwissenschaft war; sogar eine besondere Kunst, die dem Menschen ein erfülltes Leben in Harmonie, Selbsterkenntnis, Zufriedenheit, Lebendigkeit, Kreativität, und Bewusstseinsentfaltung schenkte. ■

Otto Geißler



Ein paar Tipps:

Generell soll doppelt so lange aus- wie eingeatmet werden, damit beim Einatmen möglichst viel „Frischlufte“ sprich Sauerstoff in den Körper gelangt.

Lassen Sie den Atem leicht und langsam fließen. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich selbst beim Atmen beobachten. Wenn Sie merken, dass Sie sich zu sehr anstrengen, dann atmen Sie ein paar Mal kräftig ein und aus und fangen wieder neu an. Das richtige Atmen erfolgt immer leise, ohne das geringste Geräusch.

Bitte beachten Sie: Eine richtige Atemtechnik muss erst erlernt werden und es ist ganz wichtig, dass Sie sich den Atemvorgang bewusst machen. Dies ist viel schwerer, als man zunächst denken möchte. Der beste Beweis dafür ist die Tatsache, dass die meisten Menschen falsch atmen.

ANZEIGE

