

Atem ist Leben

Einatmen, ausatmen. Einatmen, ausatmen. Für viele das Normalste der Welt. Doch erstens ist das nicht so und zweitens liegt gerade hier das Problem: Atmen ist nämlich mehr als Luft holen und diese wieder ausstoßen.

Von Christiane Mähr



Die Autorin:
Christiane Mähr ist freie Journalistin mit den Themenschwerpunkten Medizin und Kultur. Die Feldkircherin schreibt unter anderem für Die Presse/Schauenspieler, einige Vorarlberger Medien und Ärztekammer.

Durch die Atmung werden Zellen, Organe und Gehirn mit Sauerstoff versorgt. Atmet man permanent zu flach, kann sich das negativ auf den Körper auswirken: Man ist müde, ausgepowert und energielos. Doch nicht nur für den Körper ist der Atem Quelle der Lebensenergie, sondern auch für Seele und Geist. In alten Kulturen spielte die Lehre vom Atem eine wichtige Rolle. Auch Paracelsus wusste: „Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen, doch der Atem heilt von innen.“ In der westlichen Welt ist dieses alte Wissen mit den Jahrhunderten weitgehend verloren gegangen. Die natürliche Atemfunktion wird heute meist nur noch als normale Körperfunktion hingegenommen. Dabei hilft bewusstes Atmen, den eigenen Rhythmus zu erkennen und ein körperliches sowie seelisches Gleichgewicht zu entwickeln. „Die Arbeit mit dem frei fließenden Atem ist eine ganzheitliche Methode, in der sich der Atem durch aufmerksame Zuwendung, eingesetzte Bewegung, Berührung und den Einsatz der Stimme entfaltet. Mehr Kraft und Lebendigkeit sowie innere Ruhe und Verbindung mit der eigenen Tiefe stellen sich ein“, liest man auf der Homepage von atemaustria, dem Berufsverband der Atempädagogen Österreichs.

Die Lehre vom Atem ist ein weites Feld, dementsprechend gibt es verschiedene Formen der Atemtherapie. Das Ziel ist aber immer dasselbe, nämlich mithilfe der Atemarbeit das meist unbewusste Geschehen der natürlichen Atemfunktion bewusst zu machen. Im Sinne einer ganzheitlichen Förderung von Widerstandskräften und Selbstheilungsprozessen konzentriert sich Atempädagogik auf Prävention sowie Ergänzung einer Krankheitsbehandlung. Zugleich bewirkt sie Gesundheits- und Persönlichkeitsbildung. Atemlehre spricht also den Menschen in seiner Ganzheit an und beeinflusst über das bewusste Ein- und Ausatmen sowie das Zulassen von Atempausen das körperliche, seelische und geistige Befinden.

Nachdem österreichische Atempädagogen ihre Ausbildung lange Zeit nur im Ausland absolvieren konnten beziehungsweise nach Richtlinien des deutschen Berufsverbands für Atemtherapie und Atempädagogik ausgebildet wurden, bietet die Fachhochschule „fh gesundheit“ seit einem Jahr einen akademischen Weiterbildungslehrgang an den Ausbildungsorten Hall in Tirol und Wien an. Dies ist zum Großteil Norbert Faller zu verdanken. Der gebürtige Deutsche lebt seit langem in Wien, wo er ein Institut für ganzheitliche Atemlehre leitet. Nicht selten wird Faller die Frage gestellt, wie man richtig atme. Die Antwort mag überraschen, lautet sie doch: „Ein allgemein richtiges Atmen gibt es nicht.“

Lieber in den Bauch als in die Brust

Im Prinzip ist es zwar sinnvoll, in den Bauch zu atmen. Nicht nur, da man bei der Bauchatmung bis zu 70 Prozent seines Lungenvolumens nutzt, bei der Brustatmung nur rund 30 Prozent. Dennoch haben viele im Alltag mit einer reinen Brustatmung kein Problem, sagt Faller: „Kritisch kann es allerdings werden, wenn sich die Bauchatmung etwa beim Sport nicht zuschaltet.“ Abgesehen davon gibt es in Bezug auf das Atmen aber kein richtig oder falsch, denn Atmen habe mit dem Individuum, mit seiner Konstitution, seinem Verhalten, seiner Lebenssituation und Lebensgeschichte zu tun, bekräftigt der Atempädagoge.

Da sich der Atem am einfachsten, vielfältigsten und wirkungsvollsten durch Bewegung beeinflussen lässt, legt Faller das Hauptaugenmerk auf das Zusammenspiel von Atem und Bewegung. Dadurch könne jeder sein Gleichgewicht und seine Potentiale entwickeln: „Wir geben Bewegungen vor, lassen aber jeden selbst sein Tempo und seinen eigenen Rhythmus finden.“ Oder um es mit den Worten von Ilse Middendorf, der Begründerin der Methode des „Erfahrbaren Atems“, zu sagen: „Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn



Ein Atemtherapeut während einer Sitzung mit einer seiner Klientinnen.

Foto: Institut Norbert Faller

losophin Angela Tichy: „Werden Kinder in einer für sie emotional überwältigenden Situation, etwa große Angst, tiefe Trauer oder Verzweiflung, mit ihren Gefühlen allein gelassen, so haben sie keine andere Möglichkeit, als ihren Atem zu reduzieren, um mit der Situation umgehen zu können.“ Atmen hängt nämlich stark mit den Gefühlen zusammen: Je mehr wir atmen, desto mehr fühlen wir. Und umgekehrt: Je weniger wir atmen, desto weniger fühlen wir. Dabei werden allerdings Gefühle und Empfindungen unterdrückt, wodurch Energieblockaden und somit körperliche oder psychische Krankheiten entstehen können.

Die spezielle Atemtechnik „Atmen ohne Pause“, das so genannte Rebirthing, bietet die Möglichkeit zur Selbstheilung. Tichy erklärt: „Beim Einatmen holen wir Luft und nehmen somit aktiv Energie auf. Beim Ausatmen lassen wir die Luft fließend wieder hinaus und entspannen uns in der Folge. Dieser Wechsel vom aktiven Ein- zum passiven Ausatmen ist sehr wichtig. So entsteht ein Atem-Energiekreislauf, wodurch vermehrt Energie aufgenommen wird und Energieblockaden aufgelöst werden können.“

Rebirthing und Integrative Therapie

Die Ursprünge dieser Atemtechnik liegen in einer alten Yogapraxis, die vom US-Amerikaner Leonard Orr wiederentdeckt und zum Rebirthing weiterentwickelt wurde. Orr erkannte, dass man dadurch etwa Geburtstraumata auflösen kann – daher der Name. Menschen, die sich in die Hände von Angela Tichy begeben, müssen nicht zwingend mit einem Geburtstraumata zu kämpfen haben. Rebirthing kann auch bei der Lösung psychischer Probleme, deren Ursachen in der Vergangenheit liegen, sowie bei aktuellen Problemsituationen beispielsweise im Beruf, in der Partnerschaft oder in Entscheidungssituationen helfen. „In jedem Fall geht es um mehr als nur darum, Atemzüge miteinander zu verbinden“, betont Tichy. Vor allem für Leute, die sich auf einen therapeutischen Prozess einlassen wollen, bietet Tichy überdies Integrative Atemtherapie an. In diesem Fall kommen zusätzlich körperorientierte und gesprächstherapeutische Elemente, wie etwa Focusing, Elemente aus der Gesprächspsychotherapie und Innere-Kind-Arbeit, zum Tragen.

Neben Fallers Atemlehre auf Grundlage der Middendorf-Methode, Rebirthing und der Integrativen Atemtherapie gibt es noch viele andere Formen der Atemtherapie. Für welche man sich auch entscheidet: Bewusstes Atmen ist nicht nur im Alltag oder in beruflichen, schulischen sowie anderen Stresssituationen nützlich. ■



Lehrgänge in Atempädagogik

Im März 2012 startet die fh gesundheit an den Standorten Hall in Tirol und Wien jeweils den Lehrgang für Atempädagogik. Atempädagogen nutzen in ihrer Tätigkeit Achtsamkeit, Atem, Bewegung, Stimme und Berührung und fördern dadurch die Widerstandskräfte und die Selbstheilungsprozesse von Menschen. Anmeldeschluss für beide Lehrgänge ist der 15. November 2011. Infos: claudia.potocnik@fhg-tirol.ac.at; www.fhg-tirol.ac.at