

# Das Atem-Los

20.000-mal holt der Mensch am Tag Luft. Allerdings nicht immer so, wie er sollte. Richtiges Atmen kann man nämlich lernen. Und dann verleiht man seinen Lungen Flügel.

TEXT: ANDREA FALLENT FOTOS: GREGOR TITZE

Einatmen. Ausatmen. Jeder von uns macht das zwölf bis fünfzehn Mal pro Minute. Automatisch, ohne nachzudenken. Selbst wenn die willkürlichen Gehirnfunktionen Pause machen, holen wir ausreichend Luft und versorgen unsere Körperzellen mit genügend Sauerstoff – im Schlaf, bei Ohnmacht, unter Narkose.

Wichtigster Motor der Atmung ist das Zwerchfell. Eine kräftige Muskelplatte, die Brust- und Bauchraum trennt. Sie leistet bei einer effizienten Form des Luftholens, der Bauchatmung, die Hauptarbeit. „Dabei wölbt sich das Zwerchfell bis zu zehn Zentimeter in den Bauchraum und schafft viel Platz für die Ausdehnung der Lungen“, erklärt der Wiener Atempädagoge Norbert Faller. Die Bauchatmung ist aber nicht nur eine ökonomische Atemweise, sie unterstützt auch die Tätigkeit der Bauchorgane und den Blut- und Lymphkreislauf.

„Viele wissen gar nicht, wie sie atmen und ob sie zu den Brust- oder eher zu den Bauchatmern zählen“, so der Experte. Er sieht es meistens auf einen Blick. Und das, obwohl das Luftholen eine sehr persönliche Angelegenheit ist: „So wie sich die Menschen in Struktur und Körperbau unterscheiden, so atmet auch jeder anders.“ Ob richtig oder falsch, ist eine sehr komplexe Diagnose, die meist nur der Fachmann fällen kann.

**Immer am Puls.** Funktioniert die Zwerchfellatmung in den Bauch optimal, ist die Atembewegung deutlich am so genannten Atempulspunkt spürbar. Faller: „Diese Stelle liegt etwa zwei Finger breit unterhalb des Nabels und gilt bei fernöstlichen Heilmethoden auch als wichtiges Energiezentrum.“ Ist die Bauchmuskulatur allerdings zu gespannt und unnachgiebig – oft kom-

biniert mit einem verspannten Rücken –, wird die Zwerchfellatmung eingeschränkt. „Viele Menschen atmen dann nicht mehr primär in den Bauch, sondern mithilfe der Zwischenrippenmuskulatur in die Brust.“ Die Folge: Während uns die Bauchatmung mit zwei Drittel des möglichen Atemvolumens versorgt, liefert die Brustatmung nur noch ein Drittel. Was in Ruhe kaum einen Unterschied macht. Bei anstrengenden Tätigkeiten wie Stiegensteigen geht uns mit der Brustatmung allerdings schnell die Luft aus.

Jeder Atemzug ist abhängig von den Lebensumständen und damit ein präziser Seismograf der körperlichen und seelischen Verfassung. Auf alles, was man erlebt, reagiert man, indem man schneller oder flacher, tiefer oder nur noch mit kurzen Bewegungen im Brustkorb atmet. „Wenn wir traurig sind, wird der Atem

MODEL: INES CAKULA/BODY & SOUL, MAKE-UP & HAARE: SANDRA MARON, STYLING: ALEXANDRA ELBSBACHER/VON MIR



**Sauer-Stoff.**  
Wer glaubt, dass man etwas, das man von Geburt an tut, nicht zu einer großen Sache aufblasen braucht, unterschätzt die Sache. Denn Atmen ist reine Energie.




---

 MEHR LUFT
 

---

**Therapie-Möglichkeiten. Atem-Lehre.** Wird Grundlage der Middendorf-Methode wird als Gruppen- und Einzelunterricht angeboten. Er beinhaltet vielfältige Bewegungs-, Stimm- und Atemübungen im Sitzen, Stehen und in der Bewegung, die für Menschen in jedem Alter geeignet sind. Sie lassen sich überall ohne Aufwand ausführen und sind eine große Hilfe im Alltag. Im Einzelunterricht wird mit Übungen, die ganz auf die individuelle Situation des Menschen abgestimmt werden, oder mit einer „Atembehandlung“ (Dehnungen, Bewegen einzelner Körperbereiche, Druck und „Ansprache“ durch die Hände) im Liegen gearbeitet.

**Atem-Lehrer.** Norbert Faller, Tel. 01/8761255, [www.atelehre.at](http://www.atelehre.at); Berufsverband der AtempädagogenInnen Österreichs, [www.atemaustria.at](http://www.atemaustria.at).

**Aktueller Buchtipps.** Norbert Faller: „Atem und Bewegung“, Springer Verlag, mit 111 Übungen, die man individuell in den Alltag integrieren kann.

## Alles nur Luft? Die Atmung ist ein Seismograf für die körperliche und seelische Verfassung.

zum Schluchzen. Wir jauchzen vor Freude oder schnauben vor Wut“, erklärt Norbert Faller. Wer sich schreckt, dem stockt automatisch der Atem. Wer sich über den Chef aufregt, kann kaum verhindern, dass er dabei die Luft anhält. Eine typische Reaktion: Statt zu schreien und zu toben, blockiert man in Stresssituationen das Zwerchfell in seiner natürlichen Bewegung.

Wer ständig unter Druck steht, behält seine Stress- oder Angstatmung auch dann noch bei, wenn der äußere Anlass vorbei ist. Norbert Faller: „Menschen, die Konflikte hinunterschlucken, haben oft einen Kloß im Hals. Wer Angst vor intensiven Gefühlen hat, drosselt zugleich seine Atmung, um Emotionen besser im Griff zu haben.“ Ständige Angst engt ein. Nicht nur den persönlichen Spielraum, sondern auch die Lungenflügel: „Alle Energie sammelt sich dann vermehrt in oberen Körperabschnitten und im Kopf“, so Faller. „Damit verlagert sich auch die Atmung nach

oben in den Brust- und Schulterbereich und wird schnell und flach.“

**Frischer Wind:** Wer in diese Automatismen eingreifen und seine Atmung in eine gewünschte Richtung steuern möchte, hat mehrere Möglichkeiten. Yoga, Meditation, Qigong, Kung Fu oder autogenes Training – fast jede Religion, jeder Kulturkreis kennt ritualisierte Übungen, die den Atem sanft in einen wohltuenden Rhythmus bringen können.

Eine stressbedingt flache und hektische Atmung lässt sich schon durch bewusstes Sprechen beruhigen. Eine Studie der Universität Witten zeigt, dass allein das Aufsagen von Gedichten Atem- und Herzfrequenz deutlich senkt. Man kann auch das Yoga-Mantra „om mani padme om“ wiederholen, einen Rosenkranz beten, Rad fahren, schwimmen oder laufen. Untersuchungen zeigen, dass Athleten doppelt so viel des in der Luft vorhandenen Sau-

erstoffes verwerten wie Untrainierte. „In der Atemtherapie kann Bewegung zudem gezielt eingesetzt werden, um die körperlichen Voraussetzungen für eine freie Atmung zu schaffen, zum Beispiel eine gute Körperhaltung und muskuläre Wohlspannung“, sagt Norbert Faller.

Die Gründe, um sich professionelle Unterstützung von einem Atempädagogen zu holen, sind mannigfaltig. So zählen zu Faller Klienten unter anderem Patienten mit Atemwegserkrankungen, Sänger und Vortragende, die ihre Stimme kräftigen wollen, gestresste Menschen, die sich davon mehr Entspannung erhoffen, werdende Mütter, die sich auf die Geburt vorbereiten. Oder auch Menschen mit psychischen Problemen, wie Ängsten, Antriebslosigkeit, Depressionen, oder mit Haltungsproblemen, Rückenbeschwerden und Schmerzen, die sich mit gezielten Atemübungen wieder an ihre körperlichen und seelischen Grenzen herantrauen. □