

Viele Menschen atmen falsch. Zu flach und zu hastig schnappen sie nach Luft. Hektik und Stress blockieren den natürlichen Rhythmus. Das kostet Energie und macht müde

# NIE WIEDER ATEMLOS

VON INGRID EDELBACHER

**B**abys beherrschen das Atmen noch perfekt: In sanftem gleichmäßigem Rhythmus wölben sich der Bauch nach vorne und die Flanken zur Seite – dann sinkt beides wieder langsam zusammen. So versorgt sich der Organismus bis in die letzte Zelle mit frischem Sauerstoff. Diese natürliche Technik verlernen wir im Laufe der Zeit und atmen falsch. Und so wird unsere Hauptenergiequelle Atem nicht wirklich ausgeschöpft.

Durch Erkrankungen, Verletzungen, einseitige Bewegungsabläufe, Umweltverschmutzung, Stress, Ängste oder unterdrückte Gefühle gerät der Atem aus dem Takt. „Der persönliche Ausdruck muss schon in der Kindheit zurück gehalten werden. Über den Atem wird jedoch sehr viel an Ausdruck und Gefühlen transportiert“, sagt Atemtherapeut Norbert Faller. Wer seine Gefühle nicht leben darf, verkrampft sich automatisch. Das wirkt sich auf Muskulaturen (die steif oder schlaff werden) und Haltung aus. „Ausgeglichene Muskelspannung und gute Haltung sind wichtige Voraussetzungen für den Atem“, so Faller, der in Wien ein Institut für Atemlehre führt und laufend Seminare anbietet. Jeder Mensch kommt mit seinem eigenen Atem-Rhythmus auf die Welt und der sollte wieder gefunden werden.

**ERKENNEN** Folgende Symptome weisen darauf hin, dass man mit seiner Atmung nicht im Einklang ist:

- ▶ Atmen nur über die Brust.
- ▶ Schnelles Ermüden oder wenn man in der Früh müde aufwacht.
- ▶ Häufiges Gefühl, nicht richtig Luft zu bekommen oder außer Atem sein.
- ▶ Oftmaliges Seufzen.
- ▶ Wenn man in Ruhe öfter als fünfzehnmal pro Minute atmet.

Die meisten Menschen atmen zu flach und zu hastig. Die Folge: Sie schieben verbrauchte Luft lediglich in ihren Atemwegen hin und her. „Dadurch werden Lungen und Blutkreislauf ungenügend mit Sauerstoff versorgt, Gewebe und Organe schlecht durchblutet. Das beeinträchtigt Zellstoffwechsel und Immunabwehr“, so Faller. Es kommt zu



Durch intensives Ausatmen werden Giftstoffe aus dem Körper transportiert – dann wieder tief einatmen

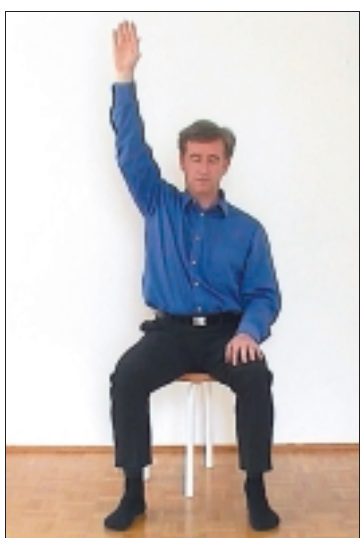
einer Art Selbstvergiftung. Man wird anfällig für Krankheiten und regeneriert nur langsam. Zudem wirkt sich Sauerstoffmangel negativ auf Stimmung und Denkfähigkeit aus.

Im Osten sind ganzheitliche Atemtechniken seit 4000 Jahren bekannt. Mit dem Ziel, zu entspannen und neue Energie zu tanken. Auch im alten Griechenland hat man von diesem Aspekt gesprochen. „Pneo“ beinhaltet den Körper, das Gemüt und die Seele. Das ist im Westen in Vergessenheit geraten und erst um 1935 von der Deutschen Ilse Middendorf wieder entdeckt worden. Sie hat eine Methode entwickelt, die auf den Westen zugeschnitten ist und die Norbert Faller anwendet. „Der westliche Mensch arbeitet viel im Sitzen und hat dadurch die größten Probleme. Das wird bei der Therapie berücksichtigt.“

**UMSTELLEN** Problematisch ist, wenn Stressbeladene nicht abschalten können und sich auch in Ruhezeiten keine Atempause gönnen, sondern weiter hecheln und nach Luft schnappen. „Wie ein Mensch lebt und lebt, so atmet er auch. Soll sich der Atem verändern, muss der Mensch auch bestimmte Verhaltensweisen ändern“, sagt Therapeut Faller. Atemlosigkeit muss keine organische Ursache haben, sie ist oft eine Übertragung der Lebensweise.

Eine Technik, die für alle gilt, gibt es zwar nicht, aber einen Grundsatz: Einatmen heißt immer weit und Ausatmen schmal. Besonders wichtig ist das Ausatmen, weil dabei 70 Prozent der im Körper befindlichen Giftstoffe ausgeschieden werden. Wird nicht genügend ausgeatmet, kann es zu Allergien (Asthma) kommen. Faller: „Man muss den Ausatem gehen lassen, damit man neu einatmen kann.“ Ziel seiner Seminare: Den Teilnehmern die natürliche Technik wieder beizubringen (siehe Wellness-Tipp). „Schließlich braucht man die Aufmerksamkeit im Alltag für etwas anderes, man kann sich nicht ständig um das Atmen kümmern. Der Körper soll das, wofür er angelegt ist, selbst machen.“

► **INFO**  
☎ 01/8761255 oder [www.ateملهre.at](http://www.ateملهre.at)



NORBERT FALLER

**Arm nach oben dehnen:** Eine Übung, die die Brustatmung fördert, lösend und belebend auf Schultern, Arme und Hände wirkt und die Stimmung hebt. Dabei sitzt man weit vorne mit aufgerichtetem Becken auf einem Sessel, Beine parallel und hüftbreit. Abwechselnd den rechten und linken Arm locker nach oben dehnen und darauf achten, dass die Gelenke offen und durchlässig bleiben (nicht strecken). Lassen Sie sich Zeit und den unwillkürlichen Atem zu, den Sie dabei in Brust- und Bauchbereich spüren.

## A TEM TRAINING

### Einfache Übungen gegen Alltagsstress

In Stresssituationen neigen viele dazu, zu hecheln oder gar den Atem anzuhalten. Oberflächlicher und schneller Atem ist kontraproduktiv, weil dabei zu wenig Sauerstoff für einen klaren Kopf ins Gehirn gelangt und Emotionen nicht kontrolliert werden können. Zusätzlich bleibt beim flachen Atmen das Zwerchfell inaktiv, was zu Antriebslosigkeit und Müdigkeit führt. „Durch bewusstes Atmen lässt sich ein Spannungsausgleich schaffen. Dadurch kann man auch in heiklen Situationen den Überblick bewahren und richtige Entscheidungen treffen“, sagt Experte Norbert Faller. Er führt einfache Übungen vor, die sich jederzeit ausführen lassen und eine große Hilfe für den Alltag sind. Faller rät, mehrmals täglich einige Minuten zu trainieren, ganz besonders dann, wenn volle Konzentration erforderlich ist oder wenn man sich schlapp fühlt.



**Pendelschwung:** Ideal für jene, die lange stehend oder sitzend arbeiten. Der Pendelschwung wirkt belebend auf den ganzen Körper und fördert die Flanken-

und Vollatmung. Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine hüftbreit. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Schwingen Sie beide Arme von einer Seite zur anderen um den Körper herum, das Becken bleibt nach vorne gerichtet. Jedes Mal, wenn Sie ganz zur Seite geschwungen haben, berühren die Arme den Körper und die Beine beugen sich – ein kleines Wippen entsteht. Danach zur anderen Seite schwingen. Der Atem fließt in seinem eigenen Rhythmus.

Jetzt öffnen Sie die Augen und schauen den Armen hinterher. Sie beziehen damit Kopf und Hals mit ein und vergrößern die Bewegung. Danach drehen Sie auch Becken und Bein mit. Nach einiger Zeit lassen Sie die Bewegung wieder kleiner werden und bleiben mit beiden Fersen am Boden, schauen nach vorne, lassen die Bewegung ausklingen und die Arme langsam auspendeln.



**Beckenkreisen:** Wirkt lockernd und belebend auf Rücken, Bauch und Becken. Die Muskulatur in diesen Bereichen wird gedehnt, dadurch stellt sich die Bauchatmung ein. Besonders für jene geeignet, die viel sitzen müssen. Auf einen Sessel oder Hocker setzen, das Becken aufrichten, Augen schließen und Hände locker auf die Oberschenkel legen. Durch kontinuierliches Kreisen des Beckens geht der Atem automatisch mehr in den Bauch, fließt freier und kraftvoller. Richtung und Tempo wechseln.