

# Ein. Aus. Pause.

**Der Atem wird von vielen Menschen nur sehr selten bewusst wahrgenommen und wertgeschätzt. Bewusst genutzt ist er aber eine große Hilfe in vielen Lebenslagen, erklärt Norbert Faller. Im Gespräch mit Karin Pollack erklärt der Atempädagoge, was Atmen und Persönlichkeit miteinander zu tun haben.**

**lebensweise:** *Hat jeder Mensch eigentlich eine individuelle Art zu atmen?*

**Norbert Faller:** Ja, jeder Mensch hat seine ganz persönliche Atemweise. In ihr spiegeln sich immer das Wesen und die momentane Befindlichkeit des Menschen. Wir Atempädagogen achten besonders darauf, wie der Atem den Menschen bewegt.

**lebensweise:** *Was hat Atmen mit Bewegung zu tun?*

**Faller:** Der Atem hält den Körper in ständiger Bewegung. Beim Einatmen weiten sich die Körperwände, beim Ausatmen schwingen sie zurück. Auch die inneren Organe unterhalb und oberhalb des Zwerchfells werden dabei bewegt. Für uns Atempädagogen ist es zunächst einmal wichtig zu sehen, wohin diese sogenannte Atembewegung im Körper sich ausbreitet – ob ein Mensch in den Bauch oder eher in die Brust atmet. Im Idealfall dehnen sich der Atem und die daraus resultierende Bewegung dreidimensional im Körper aus, also auch in die Flanken und den Rücken. Wichtig dabei ist natürlich auch das Atemtempo.

**lebensweise:** *Hängt das Atemtempo nicht auch sehr stark von der körperlichen Belastung ab?*

**Faller:** Ja, je höher Aktivität und Belastung sind, umso schneller geht auch der Atem. Jeder Atemzug hat mehrere Phasen und damit einen Rhythmus. In der natürlichen Ruheatmung – wenn man sitzt oder liegt – atmet man ein, atmet man aus und hat eine Atempause. Bei Aktivität, unter Belastung und beim Sprechen sowie beim Singen fällt die Atempause weg. In Kombination mit der Länge eines Atemzugs ergeben sich daraus viele mögliche Atembilder. Wie holt jemand Luft? Ist die Ausatmung geräuschvoll? Ist der Atem forciert? Wie lange sind die Pausen nach dem Ausatmen? Aus

all diesen Kriterien ergibt sich dann unsere Diagnostik.

**lebensweise:** *Und stellen Sie dann fest, dass das Atemmuster gesund oder ungesund ist?*

**Faller:** Wir stellen fest, ob ein Atemmuster dem jeweiligen Menschen und der Situation

**Norbert Faller** ist Atempädagoge mit eigener Praxis in Wien und Leiter des berufsbegleitenden Ausbildungslehrgangs für akademische Atempädagogik der fh gesundheit Tirol. Er lehrt nach der von Prof. Ilse Middendorf begründeten Atemlehre.



entspricht. Zu einem großen, kraftvollen Menschen passt kein feiner, dünner Atem.

**lebensweise:** *Was sind häufige Atemstörungen?*

**Faller:** Ein zu schneller und flacher Atem, bei dem auch keine Atempause nach dem Ausatmen eintritt. Meistens findet dieser kurze Atem auch nur im Brustbereich statt. Die Brustatmung ist ein häufiges Atemmuster in unserer Leistungsgesellschaft. Es ist insofern besorgniserregend, als der Mensch dadurch weniger gut mit Sauerstoff versorgt wird und wenn dieses Atemmuster auch in Ruhephasen anhält, der Organismus nicht mehr zur Ruhe finden und sich regenerieren kann.

**lebensweise:** *Was ist an Bauchatmung so viel besser?*

**Faller:** Sie ermöglicht mehr Atemtiefe, bei Bedarf wird viel mehr Sauerstoff aufgenommen. Über Bauchatmung können wir bis zu 70 Prozent unseres Atemvolumens ausschöpfen, über Brustatmung nur 30 Prozent und über Vollatmung – kombinierte Bauch- und Brustatmung – 100 Prozent. Brustatmern gelingt bei Belastung die Umstellung auf vertiefte Atmung nur eingeschränkt oder gar nicht. Sie kommen deswegen viel schneller in Atemnot.

**lebensweise:** *Gibt es weitere Faktoren, die die Atmung beeinflussen?*

**Faller:** Enge Kleidung, Haltungsschwächen und Fehlhaltungen, Verspannungen, Stress, Schmerzen und auch Gefühle, sogar unsere Gedanken wirken sich auf das Atmen aus.

**lebensweise:** *Wer kommt zur Behandlung zu Ihnen?*

**Faller:** Menschen mit Asthma, COPD und anderen Atemwegserkrankungen, die ihre Atmung verbessern wollen. Atemeinschränkungen verursachen meist Angst, die meist mit erhöhter Anspannung einhergeht. Wir können durch gezielte Übungen helfen, die Atmung zu erleichtern, Angst abzubauen und damit Atemnot entgegenwirken.

**lebensweise:** *Und abgesehen von Patientinnen und Patienten mit Lungenerkrankungen...*

**Faller:** ...kommen auch Menschen mit Schlafstörungen, Nervosität, Migräne und Depressionen. Die Atempädagogik kann auch Schmerzpatienten helfen. In den vergangenen Jahren haben auch Burnout-Patienten den Weg zu uns gefunden. Gerade über den Atem kann das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst und natürliche Regulationsprozesse stimuliert werden. Und es kommen auch Menschen, die ihre Gesundheit aktiv fördern, ihre Persönlichkeit entwickeln, ihre Stimme kräftigen oder ihren kreativen Ausdruck stärken wollen.

**lebensweise:** *Wie verläuft eine Stunde?*

**Faller:** In der Atempädagogik, im Gegensatz zu anderen Atemschulen, wird der Atem nicht willentlich beeinflusst. Im Übungssetting – einzeln oder in der Gruppe – wird sitzend auf einem Hocker oder stehend über Achtsamkeit, Berührung, Bewegung und den Einsatz der Stimme der Atem angesprochen. Im Behandlungssetting – einzeln – liegt der Klient auf einer Behandlungsliege und wird durch Interventionen des Atempädagogen wie Halt geben, Dehnungen, Druck, passives Bewegen von Gelenken und ganzen Körperbereichen angesprochen. Es ist eine tief greifende Erfahrung.

**lebensweise:** *Inwiefern?*

**Faller:** Weil die Menschen sich auf eine ganz neue Art erleben. Über den Atem lösen sich Fixierungen, entstehen Flexibilität und Fluss und kommen die Menschen in Kontakt mit ihren Bedürfnissen, ihrer Lebendigkeit und ihren Potenzialen. Deshalb haben wir sehr gute Ergebnisse bei Menschen, die diese Arbeit für sich zur Gesundheitsförderung oder Persönlichkeitsbildung nutzen, aber auch bei Patienten, die sie komplementär zur medizinischen Behandlung bei Stress, Depressionen, Ängsten, Schmerzen und Traumatisierungen einsetzen.

**lebensweise:** *Und inwiefern hängen Atem und Stimme zusammen?*

**Faller:** Der Atem ist Träger der Stimme. Darüber hinaus sind an der Stimmgebung der Körper des Menschen, seine Haltung, Bewegung, seelische Verfassung und die Stimme selbst beteiligt. In der Atempädagogik wird mittels Bewegungs- und Atemübungen sowie durch das Tönen von Vokalen, Umlauten und Konsonanten ein optimales Zusammenspiel dieser Faktoren gefördert. Eine tragende Stimme entsteht. —

**lebensweise-Webtipps:**

[www.atempaedagogik.at](http://www.atempaedagogik.at)  
[www.atemaustria.at](http://www.atemaustria.at)  
[www.fhg-tirol.ac.at](http://www.fhg-tirol.ac.at)