



„Der Atem ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Kontaktfreudige Menschen atmen beispielsweise anders als introvertierte.“

JOHANNA PACHLER  
Atemtherapeutin

Wer bewusst und richtig atmet, kann laut Atemtherapeutin Johanna Pachler unter anderem sogar Depressionen und Burnout vermeiden.

Fotos: Colourbox

# Richtiges Atmen macht gesund

„Atmung passiert automatisch, darüber muss man nicht nachdenken“, meinen viele. Dabei ist es durchaus sinnvoll, sich über richtige Atemtechniken Gedanken zu machen. Laut Experten können damit gesundheitliche Probleme bekämpft werden – sogar Depressionen und Burnout.

VON ULRIKE GRIESSL

Der gesunde, lebendige Atem ist so individuell wie ein Fingerabdruck“, sagt die Physio- und Atemtherapeutin Johanna Pachler. So würden etwa sehr kontaktfreudige und nach außen orientierte Menschen ganz anders atmen als introvertierte.

Den meisten von uns ist dieser Unterschied beim Luftholen und -abgeben laut Pachler aber gar nicht bewusst, weil das Atmen als etwas Selbstverständliches wahrgenommen wird, das einfach geschieht.

„Andererseits haben manche aber oft auch das

vage Gefühl, dass bei ihrer Atmung etwas falsch ist“, so die Atemtherapeutin. Nur wenn es um Krankheiten wie Asthma oder COPT gehe, würden die Betroffenen zum Arzt gehen.

Pachler rät aber allen, die den Eindruck haben, sie würden falsch atmen, sich einmal bewusst damit zu beschäftigen. Denn ein gesunder Atem fördere die Gesundheit und das Wohlbefinden.

„Bei vielen Menschen spiegelt der Atem das Tempo und die Anforderungen unserer Zeit wider“, sagt die Atemtherapeutin aus St. Georgen an der Gusen. Sie würden kurz, flach und ohne Pause atmen. Wer wieder lerne, richtig zu atmen, könne nicht nur körperliche Gebrechen, sondern auch seelische Tiefs wieder in den Griff bekommen, behauptet Pachler. Sogar Angstattacken, Depressionen und Burnout könne man damit bekämpfen.

Wie man richtig atmet, erläutert die Expertin in den folgenden acht Übungen:

**1 Pflegen Sie Ihre Nase:** Lassen Sie den Atemstrom bewusst ruhig durch die Nase aus- und einfließen. Die Luft wird dabei gereinigt, befeuchtet und gewärmt. Die Atemmuskulatur wird durch die Nasenatmung gestärkt. Der Luftstrom zieht durch die Nase an Nervenfasern vorbei, die die Atemmechanik unterstützen.

**2 Achten Sie auf eine gute Körperhaltung:** Gute Haltung fördert die Atmung. Die Rumpfwände weiten sich beim Einatmen, die Lunge kann sich ausdehnen, der Brustkorb weitet sich. Durch das Absinken des Zwerchfells entsteht Druck im Bauchraum, und die Bauchdecke gibt nach außen nach. Bei zusammengesunkener oder bei sehr angespannter Körperhaltung werden diese Mechanismen behindert.

**3 Dehnen fördert den Atem:** Dehnen Sie sich häufig und genüsslich. Achten Sie darauf, dabei die Gelen-

ke nicht durchzustrecken. Blockieren Ihre Gelenke, stockt der Atem. Nehmen Sie sich für das Dehnen eine Katze zum Vorbild.

**4 Atempausen:** Gönnen Sie sich im Alltag Pausen, in denen Sie bei aufrechter Haltung, am besten im Sitzen, sich selber, Ihr Körperempfinden, Ihre Stimmung und Ihre Atmung bewusst wahrnehmen. Üben Sie sich darin, achtsam und respektvoll wahrzunehmen, was ist, ohne zu beurteilen oder willentlich einzugreifen.

**5 Bewegung regt den Atem an:** Rhythmische Bewegungen rhythmisieren auch den Atem, fließende Bewegungen bringen frei fließenden Atem, schnelle Bewegungen beschleunigen den Atem, kraftvolle Bewegungen vertiefen den Atem... Nutzen Sie vielfältige unterschiedliche Bewegungen, um Ihren Atem anzuregen und flexibel zu halten.

**6 Übersäuerung, Nikotin, Umweltschadstoffe und Staub schaden Ihrer Atmung:** Vermeiden Sie die genannten Schadstoffe, soweit es geht. Wenig bekannt ist, dass die Atmung eine wichtige Aufgabe bei der Aufrechterhaltung des Basensäure-Haushaltes hat. Übersäuern Sie Ihren Körper beispielsweise durch viel Zucker, Fleisch, Kaffee, Alkohol, Ärger oder Stress, beschleunigt sich Ihre Atmung, um Säure abzuatmen. In Ruhe wäre jedoch eine langsame und tiefe Atmung optimal.

**7 Gönnen Sie sich Pause, lernen Sie das Seinlassen:** Möglicherweise bringt Ihr Lebensstil viel Arbeit mit sich. Für eine gesunde und vitale Atmung ist aber eine Balance zwischen Tun und Lassen, zwischen Spannen und Lösen wichtig. Ihr Atem braucht diese Balance.

So können Sie zur Ruhe kommen: Wenden Sie sich Ihrem Atem zu. Lassen Sie den Einatem kommen, lassen Sie den Ausatem gehen und warten Sie, bis der nächste Einatem wiederkommt. Heißen Sie Gähnen willkommen, es ist eine sehr lösende Vollatmung.

**8 Erlauben Sie sich, Gefühle zu empfinden und diese angemessen auszudrücken:** Der Atem reagiert sehr sensibel auf alle Lebensäußerungen wie zum Beispiel Angst und Erschrecken

oder Freude und Gelöstheit. Alles, was Sie bewegen, drückt sich auch im Atem aus und verändert ihn. Unterdrücken Sie Gefühle, drosseln Sie die Atmung. Freie Atmung braucht einen freien und angemessenen Ausdruck von Impulsen und Gefühlen. Sprechen Sie sich aus, wenn Sie etwas belastet. Danach kommt es meist zu einem befreiten Aufatmen.

**Buchtipp:** „Atmen und Bewegung / Theorie und 111 Übungen“ von Norbert Falter; Springer Verlag, 39,95 Euro.



Übung 1: Nasenatmung



Übung 3: dehnen



Übung 5: schwingen



Übung 7: spannen & lösen

## SEMINAR

Wer richtiges Atmen unter Anleitung von Johanna Pachler erlernen will, kann



Foto: privat

im Herbst ein Seminar bei der Atemtherapeutin im PGA Linz machen. Es findet von 30. September bis 1. Oktober (jeweils ganztägig bis 18 Uhr) statt. Anmeldungen unter [www.pga.at](http://www.pga.at) oder per E-Mail: [johanna.pachler@tmo.at](mailto:johanna.pachler@tmo.at), Tel. 0676 / 44 555 20.