

Der Atem im Kontext des Berufsalltages

Gewinnmaximierungen, Rationalisierungen und ständige Umstrukturierungen fordern immer höhere Leistungsbereitschaft und erhöhen den Druck in der Arbeitswelt. Zeit zum Durchatmen bleibt kaum, bis die Luft zum Atmen sprichwörtlich weg bleibt. Petra Krainer



FOTOS: ATEMSCHULE KÄRNTEN/KK

Überforderung und Grenzüberschreitung sind fast alltäglich. Dies beginnt in der Früh beim Aufstehen und der gehetzten Fahrt zur Arbeit, geht weiter mit einem überfüllten Terminkalender, häufigem Zu-Spät-Kommen bei Terminen, ständiger Erreichbarkeit per Mobiltelefon, einer Flut von zu beantwortenden E-Mails und lässt uns abends vom Berufsstress in den Familien- oder Freizeitmarathon hetzen. Das leistbare und sinnvolle Maß ist vielfach verloren gegangen. Schon beim Lesen kurzatmig geworden?

Wie viel davon trifft auch auf Ihren Berufsalltag zu?

Der Atem reagiert sofort

Der Atem spiegelt das Tempo und die Anforderungen unserer Zeit wider. Er ist ein wichtiger Gradmesser, das eigene Leistungsmaß kennen zu lernen. Wie ein Seismograph reagiert er auf alles, was wir denken, tun und fühlen. Kontaktfreudige und nach außen orientierte Menschen atmen ganz anders als introvertierte. Wer sich freut und lacht, atmet tief und kräftig. Wer Stress hat, atmet flach, schnell und ohne Pause. Ständig gestresste Menschen verlieren ihren individuellen Atemrhyth-

mus. Der Atem versorgt den Organismus nicht mehr mit genügend Sauerstoff und Energie und lässt ihn durch sein Gehetzt-Sein nicht mehr zur Ruhe kommen. Dadurch können Atemfehlformen und Gesundheitsprobleme entstehen.

Angst

Ständiger Druck in der Arbeitswelt löst je nach Persönlichkeitsstruktur früher oder später Angst aus. Angst erzeugt Enge. Enge erzeugt Atemnot. Atemnot erzeugt weiteren Stress und Dauerstress erzeugt Krankheit. Unmittelbare, natürliche Stressreaktionen wie Steigerung von Blutdruck, Herzschlag und Atemfrequenz dienen dazu, alle Energiereserven zu mobilisieren.

Angst vor der Konkurrenz

Wer längere Zeit in Konkurrenz steht, findet sich oft in Kampfhaltung wieder. Wer sich künstlich größer, schneller, besser machen muss, dessen Atem reagiert mit mehr Einatem als Ausatem. Dies bläht mit der Zeit den Brustkorb auf, was ihn größer erscheinen lässt. Nicht nur der Druck der Konkurrenz wird größer, auch der gefühlte Körperdruck verstärkt sich. Obwohl der Brustkorb so groß erscheint, fühlt es sich innen eng an. Auch das Herz scheint nicht mehr ausreichend Platz zu haben. Das Gefühl macht sich breit, nicht richtig ausatmen und loslassen zu können.

Innerlich gekündigt

Solange bei beruflichen Ängsten Kampfgeist oder das Ausloten von Fluchtmöglichkeiten im Spiel ist, sind wir noch aktiv und entscheidungsfähig. Dauerhaftes Verstecken und inneres Erstarren ist jedoch bedenklich. Im beruflichen Kontext sprechen wir im Fall der Erstarrung von innerer Kündigung. Hier fehlt die Kraft oder die Motivation zur Veränderung. Für die Arbeit bedeutet dies ein Nachlassen der Arbeitsleistung und Lebensqualität. Bezogen auf den Atem ist festzustellen, dass auch die Kraft des Atems nachlässt. Vielleicht fällt es dem Betroffenen selbst nicht einmal auf, dass der Atem flach und kraftlos ist, ohne Vitalität, sich gerade noch auf



Tiefes Durchatmen bringt Entspannung.

einem Minimum bewegt. Medizinisch gesehen bedeutet dies eine dauerhafte Unterversorgung des gesamten Organismus mit Sauerstoff. So ist es nicht verwunderlich, wenn die Spannkraft des Körpers nachlässt und er mit Schmerzen und Krankheiten reagiert.

Teufelskreis

Ständiger Druck und Stress in der Arbeitswelt lassen immer weniger Erholungsphasen zu. Es gibt kaum einen Wechsel zwischen Leistung und Erholung, Anspannung und Entspannung. Diese immer flacher werdende Tagesrhythmik spiegelt sich auch im Atem wider. Viele werden zu Flachatmern, mit kurzen Ein- und Ausatemphasen und ohne Atempausen. Stark gestresste Menschen können selbst in der Nacht nicht mehr entspannen, wäre doch der Schlaf die größte Ressource für Erholung.

Atmen lernen?

Kinder, die gesund und unbeschwert aufwachsen, atmen noch natürlich und frei. In Atemschulen können wir dieses natürliche Atmen wieder erlernen. Sie unterstützen, den frei fließenden Atem wieder zu erlangen. Unterschieden werden Schulen, die Atemtechniken lehren, das heißt, den Atem willentlich zu beeinflussen und Schulen, die lehren, den Atem frei fließen zu lassen und bewusst zu erfahren.

Was ist Atempädagogik?

Im Mittelpunkt der Atempädagogik auf Grundlage der Middendorf-Methode steht das „Geschehen-lassen“ der natürlichen Atembewegung. Achtsamkeit, Berührung, Bewegung, Dehnung, Druck und Stimme werden genutzt, um den Atem zu fördern und seine Wirkkräfte bewusst zu erleben. Eine Vertiefung der Atmung und besonders das Zulassen einer Atempause nach jedem Ausatem

ermöglichen dem Organismus, effektiv Energie aufzunehmen, bewusst loszulassen und zu ruhen. Widerstandskräfte und Ressourcen werden gestärkt und das Vegetativum kommt wieder in Balance.

Überall durchführbar

Viele Übungen können am Arbeitsplatz durchgeführt werden, um z. B. Fuß zu fassen, den eigenen Standpunkt zu vertreten, sich abzugrenzen, Energie zu tanken, die Kreativität anzukurbeln, Druck abzulassen, runter zu kommen, Ruhe zu finden, ...

Das Gesundwerdende braucht viel weniger als das Krankende. Oft reichen ein paar Minuten, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Lassen Sie mal in Konfliktsituationen die Luft raus, statt anzuhalten. Das erleichtert sofort. Gönnen Sie sich Pausen und entspannen Sie sich bewusst durch Übungen. Nur so kann sich der Atem wieder beruhigen. Eine der besten Atemübungen ist das Gähnen. Sehen Sie es als Geschenk. Gähnen löst Spannungen, liefert neue Energie, lockert den ganzen Körper, ermuntert die Seele und erfrischt den Geist. Regelmäßiges Ausdauertraining trainiert die Atmung. Wie wär's einmal mit einem Waldspaziergang, bei dem Sie bewusst Ihren Atem wahrnehmen und nicht gehetzt über die Wurzeln stolpern? Sie werden merken, wie einfaches Gehen und bewusstes Wahrnehmen entschleunigen und sich der Atem vertieft.

INFO

AtempädagogInnen bieten österreichweit Atemkurse, Atemworkshops und Firmenseminare an. Nähere Informationen unter:

www.atemschule-kaernten.at
www.atempaedagogik.at
www.atemaustria.at



FOTO: SPRINGER VERLAG/KK

Norbert Faller, akad. Atempädagoge im Gespräch:

Welche Wirkung hat Atempädagogik?

Um unseren Atem wahrnehmen zu können, müssen wir die Aufmerksamkeit auf ihn lenken. Dadurch kommen wir von außen nach innen. Wir kommen mit uns in Kontakt und können die momentane Verfassung spüren: Bin ich beschleunigt? Bin ich bemüht? Bin ich außer Atem oder kann ich durchatmen. Bin ich lebendig, habe ich Kraft? Lasse ich sie zu oder halte ich sie zurück?

Wie sieht das in der Praxis aus?

Vor kurzem hatte ich einen Klienten mit Herzproblemen und starkem Leistungsabfall. Während der Atemstunde berichtete er, er fühle sich wie ein LKW mit einem Mopedmotor im Inneren. Er müsse sehr aufpassen, den Mopedmotor nicht zu überfordern. In seinem Atem wurde sichtbar, dass er kein natürliches Maß, keinen Rhythmus hatte. Sein Atem war willentlich geführt und stark überzogen. Er war sehr im Tun – leistungsorientiert. Mit dem bewussten Wahrnehmen seines Atems wurde ihm deutlich, wie sehr er sich beim Atmen aber auch im Leben bemüht und dies sein Herz überfordert. Mit dem Atem war es möglich zu schauen, was wäre durch einfaches Lassen möglich.

Was ist der Unterschied zwischen Atemtechnik und Atempädagogik?

Bei der Atemtechnik wird der Atem bewusst gesteuert, man ist im Tun und Denken, alle atmen gleich. Das Maß und der Rhythmus werden vorgegeben. Das Beispiel mit dem Klienten zeigt sehr gut, dass es für ihn aber wichtig ist, seinen individuellen Rhythmus zu finden, damit er nicht permanent überfordert ist. Da Atempädagogik mit dem bewusst zugelassenen Atem arbeitet, ist es Menschen möglich, anhand der Übungen das stimmige Maß und den individuellen Atemrhythmus zu finden.