

Wieder herzhhaft Atem schöpfen

Stress, psychische Probleme, muskuläre Verspannungen und Krankheiten lähmen häufig die Atmung. Das Leben wird zu einem Japsen nach Luft. Leichte Atem- und Entspannungsübungen beugen vor und helfen.

Von Kathrin Siller

Innsbruck – Wann haben Sie das letzte Mal die Arme ausbreitet und fest eingeatmet? Bewusst gespürt, wie der Sauerstoff den ganzen Körper durchspült? Die meisten erinnern sich nur an jene Momente, in denen die Hektik des Alltags das Atmen in ein erschöpftes Hecheln verwandelt. Auch der Körperpsychotherapeut Norbert Faller vom Institut für Atemlehre in Wien kennt das Phänomen: „Optimal wäre, bei jedem Luftzug in den Bauch zu atmen. Bei vielen endet die Atembewegung allerdings viel früher.“ Beim Atmen gelangt über die Atemwege Sauerstoff in die Lunge und wird dann in das Blut und in die Organe abgegeben. Dort wird der Sauerstoff in Energie umgewandelt und es entsteht Kohlendioxid, das über die Lunge wieder ausgeatmet wird.

Wer allerdings in sich zusammengesunken sitzt, verspannt oder niedergeschlagen ist, hindert die Atemwelle daran, sich nach unten hin auszubreiten. Der Brustkorb und das Zwerchfell – immerhin der wichtigste Einatemmuskel – werden nicht genug erweitert, das Zwerchfell schwingt nicht. Der Atem wird flach.

Sind Rücken- oder Brustmuskeln verspannt, muss man gegen erhöhte Widerstände atmen. Auch wer seinen Bauch ständig einzieht oder beengende Kleidung trägt, schränkt die Atembewegung ein. Zudem können Emotionen den Prozess des Luftholens verändern. „Wenn ich meine Gefühle zurückhalte, halte ich mich auch mit



Aufrecht stehen, Arme ausbreiten und tief in den Bauch atmen – das sollte man sich öfter gönnen. Foto: Shutterstock

dem Luftholen zurück. Und umgekehrt beschleunigen viele Menschen ihren Atem, wenn sie unter Stress und Druck stehen“, erklärt Faller. „Psychische Probleme haben direkte Auswirkungen auf die Atmung, wir kennen das Phänomen des Hyperventilierens.“ Nicht zuletzt deshalb zielen die meisten Übungen auf Entspannung und Muskeldehnung ab (siehe Bilder bzw. Fallers Buch „Atem & Bewegung“, Springer Verlag).

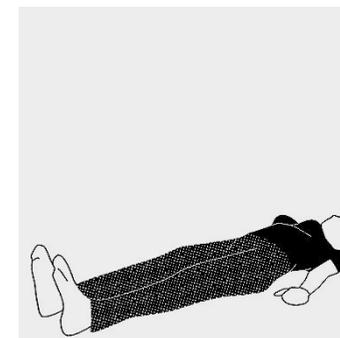
Aber auch Krankheiten machen die Sauerstoffaufnahme oft zu einer Qual, allen voran

Asthma. Dabei wird das Ausatmen durch die Verengung der Bronchien erschwert. Geschädigte Atemwege sorgen beim COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease oder „Raucherlunge“) für Probleme. 80 Prozent der COPD-Patienten sind Raucher. Chronische Entzündungen in der Nase oder eine verkrümmte Nasenscheidewand können das Lufteinziehen durch die Nase behindern. Die Mundatmung birgt jedoch ein erhöhtes Infektrisiko.

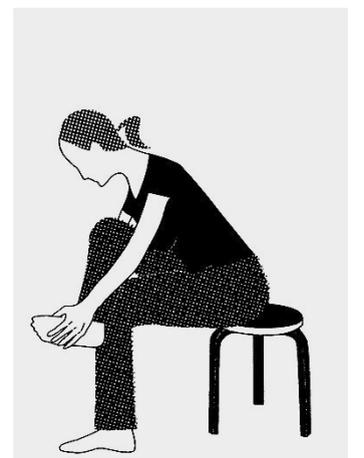
Neben all diesen negativen Aspekten gibt es eine gute

Nachricht: Über das Atmen lassen sich körperliche und psychische Leiden sehr gut behandeln. Der Grund: Es besteht eine starke Wechselwirkung zwischen Atmung und körperlichen Problemen. Mit verschiedenen Übungen lassen sich die körperlichen Voraussetzungen für das richtige Atemholen schaffen. So etwa eine aufrechte, mühelose Haltung, für die auch Füße, Beine und Becken wichtig sind.

Leiden Menschen unter psychischen Problemen, ist es wichtig, dass sie Sicherheit finden, stabil am Boden ste-



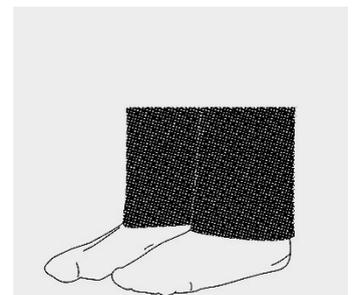
Am Boden liegen, jeden Bereich des Körpers wahrnehmen, tief atmen und sich vom Boden „tragen“ lassen.



Beide Füße nacheinander erfassen, betasten und kneten, das Sprunggelenk eigens massieren.



Füße abwechselnd über den Boden gleiten lassen, aufheben und in der Luft bewegen. Der Atem fließt ruhig.



Mindestens zehn Minuten langsame, kleine Schritte machen, den Boden wahrnehmen. Fotos (4): Springer Verlag

hen, ruhig atmen und darüber auch ihre Stimmung verändern.

Wer unter Leistungsdruck steht, viel sitzt, sich wenig oder einseitig bewegt, kann die Übungen in den Arbeitsalltag einbauen, um den verspannten Rücken, Nacken sowie Schultergürtel, gestaute Beine, Augen oder eine Mausehand zu entlasten. Durch Entspannung, Bewegung und Atem lassen sich zudem die Atmung und damit gleichzeitig Herzfrequenz und Blutdruck normalisieren.

Wer mehr über das Thema

erfahren möchte, dem sei Fallers Kurs zum Thema „Atem und Bewegung“ in der UMIT in Hall empfohlen. Termin: 24. und 25. Juli (Samstag, 10–13 und 14.30–17.30 Uhr und Sonntag, 10–13 Uhr), Kosten: 140 €, Anmeldung unter www.ateملهre.at.

Im Zentrum für Gesundheitsberufe (fhg) in Innsbruck startet im Herbst eine drei Semester dauernde berufsbegleitende Ausbildung zum Akademischen Atempädagogen. Bewerben kann man sich noch bis zum 30. Juli. Details: www.fhg-tirol.ac.at.