

Atemschule: Man lernt den Umgang mit sich selbst



Dr. Lindi Kalnoky

Dr. Lindi Kalnoky ist Leiterin der Steirischen Gesellschaft für Gesundheitsschutz

Sie wollen sich im Urlaub erholen? Beginnen Sie doch mit etwas, das Sie ohnehin tun – aber meist falsch und „schlampig“ – atmen Sie sich gesund!

Die Lunge besteht unter anderem auch aus etwa 300 Millionen kleiner Lungenbläschen, die für den Gasaustausch verantwortlich sind. In Ruhe atmet der Mensch ungefähr 15mal pro Minute etwa 1/2 l Luft ein, das ergibt 10.000 l Luft pro Tag.

Anders als viele andere Körperfunktionen, die unbewußt ablaufen, wie zum Beispiel Herz, Kreislauf, Leber und so weiter, können wir den physiologischen Ablauf des Atems in unser Bewußtsein holen und steuern.

Atmen ist nicht nur Energiezufuhr oder Gasaustausch, atmen hat immer auch eine zusätzliche Dimension wie „Umgehen mit sich selbst“ und den eigenen Emotionen. Die Sprache verdeutlicht es:

Wir halten den Atem an, es verschlägt uns den Atem; einen langen Atem haben, aufatmen.

Das alles besagt, wie wir uns fühlen – hauptsächlich auch seelisch in einem übertragenen Sinn, der sich in unserem Sprachgebrauch widerspiegelt. Wie oft fehlt in unserer heutigen Zeit die Atempause? Ein Sinnbild der Besinnung und ein wichtiger Moment für unser Wohlbefinden. Fehlt nach einer Anstrengung das Aufatmen – so ist das ein Zeichen, daß wir unter

Streß stehen und die abschließende notwendige Entspannung fehlt.

Unser Atem reagiert ständig unbewußt auf jedes Ereignis von innen und auch von außen. Nicht nur Hitze und Kälte, sondern ebenso Gefühle und Gedanken beeinflussen, wie wir atmen. Tief und harmonisch atmen ist eine **Voraussetzung für Gesundheit**. Wie oft am Tag atmen Sie, liebe(r) Leser/in bewußt?

Neuerdings wird in „Atemschulen“ diese „Kunst“ wieder gelehrt und gelernt. Eine dieser Schulen habe ich besucht, die Gründerin kennengelernt.

Harmonisch atmen heißt laut Prof. Ilse Middendorf, Begründerin der in Deutschland bekanntesten Atemschule: „Den Atem kommen und gehen lassen und **warten**, bis er von **selber wiederkommt**.“ Bei allen Atemschulen, die derzeit angeboten werden, scheint mir diese Lehre die überzeugendste zu sein. Überhaupt steht hinter jedem Programm ja auch eine Persönlichkeit! Als ich in Berlin bei Ilse Middendorf einen Termin bekam, war das gar nicht so einfach zu arrangieren. Sie hatte einen vollen Tagesplan: den ganzen Tag hindurch Kurse und am nächsten Morgen frühzeitig zum Flugplatz, da sie auch im Ausland sehr gefragt ist: Ilse M. ist 85 Jahre!

Redaktion:
Helga Goggenberger

Die Spezialistin für Gesundheitsförderung, Dr. Lindi Kalnoky, präsentiert einmal monatlich ihre Ideen im KURIER. Kontakt-Adresse für Leser-Anfragen: KURIER, „Gedanken zur Gesundheit“, 1070 Wien, Seidengasse 11.