

# Den ATEM erleben

Die Atmung versorgt uns nicht nur mit der Luft zum Leben, sondern bringt auch Körper und Geist in Bewegung. Warum das bewusste Erleben des Atmens heilsam sein kann und wie wir uns darin üben können.



In Ruhe atmen wir im Schnitt bis zu 15 Mal in der Minute. Dabei gelangt bei jedem Einatmen sauerstoffreiche Luft in den Körper, die dann über das Blut in die Zellen transportiert und im Gegenzug als kohlendioxidreiche Luft wieder ausgeatmet wird. Atmen ist somit ein existenzieller Prozess, der uns nicht nur im übertragenen Sinn ein Gefühl der Lebendigkeit gibt.

Obwohl es an sich also das Normalste auf der Welt ist, fällt es uns nicht immer leicht: Die einen atmen zu flach, die anderen zu schnell und bis in den Bauch schaffen es ohnehin nur wenige. Wobei Letzteres korrekterweise auch nicht möglich ist, denn nicht der Atem gelangt in den Bauch, sondern die Atembewegung. „Atmen bringt den Körper in Bewegung – und zwar nicht nur die Atemmuskulatur. Über unterschiedlichste Muskelketten, Faszien und Organe breitet sich die Atembewegung nämlich im gesamten Körper aus“, weiß Norbert Faller, der seit den 1980er-Jahren als Atempädagoge tätig ist, seit 1997 in Wien praktiziert und im Laufe der Jahre die Methode des „Ganzheitlichen Atemerlebens“ entwickelt hat. Dabei kombiniert der eins-

tige Schüler von Atemtherapeutin Ilse Middendorf deren Atemlehre mit neuesten Erkenntnissen aus Körper- und Psychotherapien, Neurowissenschaften, Neurophysiologie, Psychophysiologie sowie Stress- und Traumaforschung.

## HEILSAMES ATMEN

In der Yogapraxis, Gymnastik oder bei der Physiotherapie heißt es oft, man solle in diese oder jene Körperregion hineinatmen. Wie beim Bauch bedeutet das jedoch nicht, dass der Atem in diese Region fließt, sondern dass man die Aufmerksamkeit dorthin lenkt, sodass in der Folge Bewegung in diesen Bereich kommen kann. Das ist beispielsweise dann sinnvoll, wenn man irgendwo verspannt ist. Aufgrund der höheren Spannung ist diese Körperregion schlechter durchblutet und das schmerzt. Um den Schmerz zu vermeiden, bewegt man sich noch weniger und/oder spannt andere Regionen (zusätzlich) an und schon nimmt der Teufelskreis seinen Lauf. Dabei würde gerade die Bewegung zu einer besseren Durchblutung, Entspannung und schlussendlich Heilung führen.

FOTOS: ISTOCK, YULIA SUTYAGINA, JASMINA007, MARIA FRODL



Norbert Faller,  
Atempädagoge, Entwickler der  
Methode des „Ganzheitlichen  
Atemerlebens“, Wien

## Die kleine Atemschule

Hier einige Tipps, wie man einfach und spielerisch in die Welt des Atemerlebens eintauchen kann.

### Berührung

Setzen Sie sich bequem und aufrecht (wenn möglich nicht angelehnt) hin, legen Sie eine Hand auf den Unterbauch, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin und lassen Sie Ihren Atem fließen.

- Spüren Sie eine Bewegung unter der Hand?
- Und wenn ja, bewegt sich der Bauch im Rhythmus des Atems?
- Bewegt sich der Bauch beim Einatmen der Hand entgegen und beim Ausatmen wieder zurück?
- Tritt danach eine kurze Atempause ein oder kommt direkt das nächste Einatmen?

Legen Sie dann die Hand auf den Oberkörper.

- Ist die Bewegung gleich groß wie beim Bauch?
- Oder spüren Sie mehr oder weniger Bewegung?

**Wichtig:** Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen. Nehmen Sie den Atem ganz ohne Bewertung wahr.

### Bewegung

Stellen Sie sich hüftbreit hin, heben Sie die Arme locker nach oben und lassen Sie sie vorüber nach unten und hinten schwingen, geben Sie dabei mit den Beinen elastisch nach. Dann schwingen Sie wieder nach oben bis in die volle Aufrichtung ohne in eine Rückbeuge zu kommen. Machen Sie das ein paar Mal und achten Sie dabei auf den Atem.

Die meisten Menschen atmen beim Hinunterschwingen aus und beim Hinaufschwingen ein. Probieren Sie es einmal umgekehrt! Dadurch können Sie die Kraft des Ausatmens für die Aufrichtung nutzen.

**Tip:** Rufen Sie beim Hinaufschwingen deutlich „HUI“. Das stärkt das Ausatmen, macht fröhlich, ist sehr belebend, bringt viel Energie und macht wach.

### BUCHTIPP

Norbert Faller  
**ATEM UND BEWEGUNG –  
THEORIE UND 111 ÜBUNGEN**  
Springer, EUR 60,49



Interessant ist zudem der Zusammenhang zwischen der Atmung und dem vegetativen Nervensystem, das auch autonomes Nervensystem genannt wird. Es steuert lebenswichtige Körperfunktionen, die wir mit dem Willen nicht beeinflussen können – also etwa die Verdauung, den Stoffwechsel oder eben die Atmung. Speziell bei Letzterem handelt es sich allerdings nicht um eine Einbahnstraße. Soll heißen: Die Atmung kann im Gegenzug das vegetative Nervensystem regulieren, wie Faller erklärt: „Sind wir zum Beispiel aufgeregt, erhöht sich die Muskelanspannung, der Herzschlag wird schneller und die Atemfrequenz steigt. Wenn wir uns entspannen, passiert genau das Umgekehrte. Wer nun weiß, wie man den Atem beeinflussen kann, kann folglich auch das vegetative Nervensystem regulieren.“ Das hängt mit zwei wichtigen Teilen des vegetativen Nervensystems zusammen – nämlich Sympathikus und Parasympathikus. Mit dem Einatmen wird der Sympathikus stimuliert, der auch in Belastungs-, Stress- und Notfallsituationen aktiviert



*„Ganzheitlich erlebtes Atmen kann die Persönlichkeit stärken, die Leistungsfähigkeit erhalten und fördern, die Beweglichkeit verbessern, die Abwehrkräfte stärken und alles in allem zu mehr Wohlbefinden führen.“*

Norbert Faller, Atempädagoge, Wien

wird, sodass Herz- und Atemfrequenz sowie Blutdruck steigen und die Skelettmuskulatur angespannt und gut durchblutet wird. Beim Ausatmen wird dann der Gegenspieler, der Parasympathikus, aktiviert, der wiederum vorwiegend jene Körperfunktionen steuert, die der Regeneration des Organismus und dem Aufbau von Energiereserven dienen. So kann man sich beispielsweise durch aktive Ruhe und langsame Atmung nicht nur optimal regenerieren, sondern etwa in stressigen Situationen durch eine Verlangsamung der Atmung Ruhe bewahren.

### ATMEN ÜBEN

Meist atmen wir unbewusst. Dass manche Menschen im Laufe der Zeit in gewisser Weise verlernt haben, den Atem frei fließen zu lassen, bemerken sie erst, wenn sie in bestimmten Situationen außer Atem kommen. Hier macht es Sinn, dies im Zuge eines Workshops, einer Atemtherapie, mittels Literatur oder (Online-) Videos wieder zu erlernen. Wobei

betont gehört: „Richtiges Atmen gibt es nicht. Jeder Mensch ist und atmet individuell. Außerdem ist Atmung immer situationsbedingt. So wird die Atmung nicht nur in Stresssituationen kürzer, sondern etwa auch bei freudigen Ereignissen. Entscheidend ist, dass die Atmung flexibel bleibt und man – wenn nötig – dies wieder fördern kann“, so der Atempädagoge.

Bleibt die Frage: Wie funktioniert das – vor allem wenn man zu jenen Menschen gehört, die über die Jahre vergessen haben, wie sich frei fließendes Atmen anfühlt? Eine Möglichkeit sind Atemtechniken, die dabei helfen, sich des Atmens (wieder) bewusst zu werden. So kann man beispielsweise die Atemphasen vertiefen und/oder Pausen einlegen und somit den Atem willentlich beeinflussen. Faller geht beim „Ganzheitlichen Atemerleben“ indes einen anderen Weg: „Wir arbeiten mit dem frei fließenden Atem bzw. daran, den Atem wieder freier fließen zu lassen. Mithilfe von unterschiedlichen Übungen und Berührungen auf der Liege, aber auch durch das Benennen, Reflektieren und Verknüpfen der dabei gewonnenen Erfahrungen soll erreicht werden, dass man den Atem ganzheitlich erleben und – wenn nötig – Veränderungen annehmen kann“, erklärt Norbert Faller.

### MEHR WOHLBEFINDEN

Die Beeinflussung des Atems erfolgt beispielsweise über Dehnungsübungen, die Weite und (Atem-)Raum fördern und den Atem bzw. die Atembewegung in die gedehnte Region locken. Ebenso ist dies über Berührungen, Achtsamkeitslenkung, aber auch das Tönen von Vokalen und Umlauten möglich. So lockt etwa ein laut oder leise, wenn nicht sogar innerlich getöntes „U“ die Atembewegung in die unteren Körperregionen, hingegen ein „I“ in den Kopf. Probieren Sie es einfach einmal aus. Sie werden erstaunt sein.

Für Norbert Faller hat diese Methode der Atemtherapie bzw. des Atemerlebens einen wesentlichen Vorteil: Man kann auf spielerische Art und Weise einen frei fließenden Atem fördern und zugleich den eigenen Atem bewusst erleben und dabei vielfältige Erkenntnisse über sich selbst gewinnen. Das ist deshalb möglich, weil Atmen laut Faller „an der Brücke zwischen bewusst und unbewusst stattfindet. Ganzheitlich erlebtes Atmen kann die Persönlichkeit stärken, die Leistungsfähigkeit erhalten und fördern, die Beweglichkeit verbessern, die Abwehrkräfte stärken und alles in allem zu mehr Wohlbefinden führen.“

CHRISTIANE MÄHR ■