



GESPRÄCH

Einatmen, ausatmen...

Das machen wir ständig, ganz intuitiv und ohne groß nachzudenken. Dabei lässt sich der Atemraum mit einfachen, gezielten Übungen erweitern. Eine Anleitung von Atempädagoge Norbert Faller

VON KESTER SCHLENZ; FOTOS: FLORIAN RAINER



Der Atemrhythmus eines Menschen, sagt Norbert Faller, ist so persönlich wie die Handschrift. Die eine, »richtige« Technik gibt es nicht

Schulter begreifen



Schulter kreisen



Arm hinaufdehnen



Schultern

Atem und Bewegung bieten eine Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun und dabei die Körperwahrnehmung zu trainieren. Die Übungen von Norbert Faller sind für jeden geeignet, aber nicht als reine Gymnastik gedacht, sondern zur Sammlung und Achtsamkeit. Schultern begreifen, kreisen, Arm aufdrehen, Arme und Schultern nach hinten drehen und nach vorn drehen (von links nach rechts)

Biografie

Geboren wurde Norbert Faller 1957 in Offenburg. Seit über 30 Jahren arbeitet und lehrt er als Atempädagoge, seit 1997 mit eigener Praxis in Wien. Norbert Faller hat u. a. Tanz studiert, lehrt seit Jahren Bewegung und Tanz, daneben hat er mehrjährige klinische und private Praxis in Atem- und Körperpsychotherapie.

h

Herr Faller, mal ganz blöd gefragt: Atmen – das tun wir ja automatisch. Warum also groß drüber reden?

Erst mal haben Sie recht: Atmen ist ein

elementarer, lebensnotwendiger Prozess, der für die meisten Menschen selbstverständlich ist, weil er sich autonom vollzieht. Aber es gibt bestimmte Faktoren, die dieses organische Geschehen negativ beeinflussen können. Und da setzt die Atempädagogik an.

Welche Faktoren sind das?

Die Hektik und Schnelllebigkeit um uns herum sorgen bei vielen für ein oberflächliches, schnelles Atmen. Man kennt das unter dem Stichwort Brustatmung. Daraus kann zum Beispiel Kurzatmigkeit entstehen. Sie schränkt viele Menschen ein und verängstigt sie. Und natürlich beeinflussen auch Bewegungsmangel, schlechte Körperhaltung und Verspannungen, aber auch Gefühle und Gedanken den Atem.

Die Begriffe Atmen und Atmung, sagen Sie, müsse man deutlich trennen. Inwiefern?

Atmung ist der physiologische Vorgang, der beschreibt, was im Körper geschieht. Also die Aufnahme von Sauerstoff aus der Luft, der Gasaustausch im Körper, die Umwandlung in Energie und das anschließende Ausatmen des beim Stoffwechsel anfallenden Kohlendioxids. Der Begriff Atem hingegen wird häufig in einem größeren, ganzheitlicheren Zusammenhang benutzt; also Atem als verbindendes Element zwischen Körper, Geist und Seele.

Sie sprechen von »altem Wissen«.

Ja, seit mehr als 2000 Jahren wissen die Menschen von der tieferen Bedeutung und Wichtigkeit des Atmens. Das kennen wir aus dem antiken Griechenland, dem alten Ägypten, aus Japan oder China. Auch im Buddhismus, beim Tai-Chi, Qigong und in der Zen-Meditation spielt der Atem eine große Rolle. Allen war klar,

dass sowohl die körperlichen als auch die seelischen und geistigen Kräfte untrennbar mit dem Atem verbunden sind.

Und Sie bringen den Menschen nun bei, bewusst zu atmen und den Atem zu steuern?

Nein.

Ach. Ich dachte ...

Es gibt verschiedene Zugänge, mit dem Atem zu arbeiten. Zum einen die Methode der willentlichen Atemsteuerung, also bestimmte Atemtechniken. Die meinten Sie gerade, und die können sinnvoll sein, etwa für Sportler oder Musiker oder auch im Sprechtraining für Schauspieler. Aber das ist nicht mein Ansatz.

Sondern?

Die Menschen, die zu mir kommen, sollen den Atem nicht willentlich beeinflussen. Wir lassen ihn erst einmal so, wie er ist. Man nennt das den »zugelassenen Atem«. Und dann wird er über Achtsamkeitslenkung, Berührungen, das Tönen von Vokalen, Umlauten und Konsonanten, aber vor allem durch gezielte Bewegungen positiv beeinflusst. Der Atem reagiert also auf bewusst gesetzte Impulse.

Also durch Körperarbeit.

So kann man es nennen. Das klingt für manche aber nach Anstrengung. Ich nenne es »ganzheitliches Atemerleben«. Die Menschen erleben, dass die Übungen nicht nur den Atem und ihr körperliches Wohlbefinden beeinflussen, sondern auch unmittelbar ihre Stimmung, ihre Gedanken. Je nach Übung sind sie wacher, entspannter, fröhlicher – nicht mehr so verhaftet in negativen Gedanken und Problemen.

Ist dieses Konzept Ihre Erfindung?

Nein. Diese Methode geht zurück auf die bekannte Atemtherapeutin Ilse Middendorf. Sie hat die Methode des »Erfahrbaren Atems« entwickelt. Ich bin einer ihrer Schüler. Basierend auf ihrem Konzept und ergänzt mit Erkenntnissen aus Neurowissenschaften sowie verschiedenen Körper-Psychotherapien habe ich meine eigene Methode »Ganzheitliches Atemerleben« entwickelt.

ILLUSTRATIONEN: ELA STRICKERT

Arme und Schultern
nach hinten dehnen



Arme und Schultern
nach vorn dehnen



Wie sind Sie selbst zum Thema »Atem und Körper« gekommen?

Ich war schon immer ein Bewegungsmensch. Ich habe zwar Sozialpädagogik studiert, aber schnell gemerkt, dass mir das Reden allein im beruflichen Kontext nicht reichte. Ich brauchte das Körperliche. Ich praktizierte dann Pantomime, Bewegungstheater und schließlich Tanz. Dann stieß ich auf die Middendorf-Methode – das war genau das, was ich suchte.

Also therapeutisches Arbeiten mit dem Schwerpunkt Körper und Atem...

Ja, für mich auch ein Zugang zu mehr Lebendigkeit. Mir tat das auch selber gut. Ich hatte in dieser Zeit mit Depressionen zu kämpfen, und Middendorfs Übungen halfen mir. Ich habe mich dann in ihrem Berliner Institut ausbilden lassen. Mein erster Job danach war Bewegungs- und Körpertherapeut in einer psychosomatischen Klinik. Seit 1992 arbeite ich selbstständig mit eigener Praxis, seit 1997 hier in Wien.

Mit welchen Problemen kommen die Leute zu Ihnen?

Erst einmal vorweg: Als Atempädagoge verfüge ich zwar über umfangreiches Wissen über die Anatomie und Physiologie der Atmung, aber ich bin kein Mediziner. Menschen mit Atemwegserkrankungen oder anderen medizinischen Problemen sollten zuerst zu Ärzten oder Physiotherapeuten gehen. Das muss ganz klar sein. In der Middendorf-Methode geht es darum, mithilfe des Atems das eigene Wesen, die eigene Persönlichkeit zu stärken und zu entwickeln, um darüber zum individuellen Atem zu gelangen. Zu mir kommen Menschen, die Stress haben, Ängste, Schlafprobleme oder diverse körperliche Beschwerden. Menschen, die merken, dass etwas nicht so ist, wie es sein sollte – und das beeinflusst ihr Atmen negativ.

Gibt es einen idealen Atemrhythmus?

So unterschiedlich Körper und Wesen der Menschen sind, so unterschiedlich ist auch ihr ▶

»Die Menschen erleben, dass die Übungen nicht nur den Atem, sondern auch ihre Stimmungen beeinflussen«

Norbert Fallner



**DER SCHUH ZUM
WOHLFÜHLEN**

MODELL
ELPASO



- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN

FinnComfort Postfach
97433 Haßfurt/Main

Katalog/Händler:
www.finncomfort.de



Rücken klopfen



Wirbelsäule ab- und aufrollen



Arm und Bein dehnen



Atmen. Wie eine Handschrift. Er drückt meist unmittelbar die Lebenssituation und das Befinden des Menschen aus. So atmen etwa viele, die sich in ihrem Leben nicht entfalten können, eingeschränkt und flach. Unter Belastung kommen sie schnell in Atemnot.

Geben Sie doch mal ein Beispiel.

Einmal kam eine Frau zu mir. Als ich sie bat, sich auf die Behandlungsliege zu legen, sich wahrzunehmen und den Atem fließen zu lassen, sah ich schnell, dass ihr Körper eng wirkte. Sie atmete sehr eingeschränkt und flach. Wir schafften dann durch deh nende und ausholende Bewegungen mehr Weite in ihr. So wurde auch ihr Atemraum größer. Dann fragte ich: »Wie nehmen Sie sich und Ihren Atem jetzt wahr?«

Und?

Sie sagte: »Gut, aber ungewohnt. So viel Raum habe ich sonst nicht.« Im Gespräch stellte sich dann heraus, dass sie in ihrem Leben immer zu kurz kam, sich ständig eingeschränkt hatte. Sie kümmerte sich aufopfernd um Mann und Kinder und danach um die Enkel – immer um andere und fast nie um sich selbst. Ihr eingeschränkter Atem war ein Ausdruck dieser Einengung. Daran konnte sie arbeiten. Sie wollte sich auch zu Hause in Zukunft mehr Raum für sich nehmen.

Sie haben eben den Begriff Atemraum benutzt. Können Sie den noch mal definieren?

Atmen ist Bewegung. Beim Einatmen werden die Körperwände weit, beim Ausatmen schwingen sie zurück. Nicht nur die Lungen, sondern der gesamte Brustkorb, die Wirbelsäule, die Muskulatur und viele andere Bereiche sind beteiligt. Körperliche Faktoren wie etwa der Muskeltonus, die Gelenkbeweglichkeit oder die Hautspannung erleichtern oder erschweren das Atmen. Damit arbeite ich. Dehnungen schaffen mehr Weite und Raum, fördern die Elastizität und das Einatmen. Je nachdem, welche Bereiche meines Körpers ich dehne, wirkt es dort.

Und das sind die Atemräume?

Rücken

Die Übungen verbinden Entspannung und Bewegung: Rücken klopfen, Wirbelsäule ab- und aufrollen, Arm und Bein dehnen, aufstehen, Rumpfschwung (von links nach rechts). Wichtig: Viele Menschen dehnen nicht, sondern strecken sich. Dabei werden meist die Gelenke durchgedrückt, der Atem wird angehalten, es folgt kein Nachdehnen. Mehr Übungen im Buch von Norbert Faller: »Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen«

Genau. Wenn ich im Beckenbereich, die Beine und Füße dehne, wird der untere Atemraum geweitet. Wenn ich mehr im mittleren Atemraum, der Rumpfmittle, arbeite, fördert das die Flankenatmung. Und der obere Atemraum, die Brustatmung, wird durch Übungen im Brust-, Schulter-, Hals- und Kopfbereich angesprochen. Alle drei Atemräume bilden zusammen den gesamten Atem-Innenraum. Der fünfte ist der gesamte Raum um uns herum – der Außenraum.

Ein wichtiger Begriff bei Ihnen ist die Atemruhe.

Ja, dieser Moment der Pause zwischen Aus- und Einatmen kann eine beinahe magische Qualität haben. Wir kennen das auch aus der Meditation. Wenn wir sitzen, unseren Körper und Atem bewusst wahrnehmen, kann die Atemruhe als ein Moment des absoluten Seins erlebt werden. Auch im täglichen Leben sollte es eigentlich bei ruhiger Tätigkeit oder beim Ruhen zwischen zwei Atemzügen immer eine kurze Pause geben. Aber das ist bei den meisten Menschen in unserer von Hektik geprägten Zeit nicht mehr der Fall. Leider.

Geht es Ihren Patienten vor allem darum, ruhiger beziehungsweise entspannter zu werden?

Vielen ja, aber beileibe nicht allen. Wie schon erwähnt, kommen Menschen, die spüren, dass irgendetwas bei ihnen nicht stimmt und es ihr Atmen negativ beeinflusst. Mein Arbeitsansatz ist dann immer ein ganzheitlicher und soll auch in den Alltag der Menschen hineinreichen. Wenn Spannung der Situation angemessen wohl dosiert werden kann, ist das für viele die Lösung. Es gibt nämlich auch ein Zuviel von Entspannung.

Inwiefern?

Es kam mal eine sehr lebhaft, sehr kommunikative Frau zu mir, die mehr Ruhe finden wollte. Wir haben verschiedene Übungen ausgeführt. Sie wurde dadurch schnell entspannter, und sagte: »Es fühlt sich sehr gut an. Jetzt wäre es schön, weiter ruhen zu können. Aber ich muss ja wieder nach Hause, und in dem Zustand kann ich nicht Auto fahren.«

Aufstehen



Rumpfschwung



Sie war zu ruhig geworden?

In gewisser Weise ja. Diese Frau musste nicht nur lernen zu entspannen, sondern zwischen Spannung und Entspannung hin und her zu wechseln. Dafür ist bewusstes Atmenerleben optimal, denn Atmen beinhaltet diesen natürlichen Wechsel.

Haben Sie für uns vielleicht ein paar grundsätzliche Tipps? Zum Beispiel eine geeignete Anfängerübung?

Ja, gern. Setzen Sie sich bitte aufrecht hin, und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Jetzt heben Sie den rechten Arm locker nach oben und reichen sie mit den Fingerspitzen hinauf in Richtung Decke, bis Sie eine angenehme, aber spürbare Dehnung empfinden, und dann lassen Sie wieder locker.

So?

Nicht ganz. Wie viele haben Sie jetzt gerade gestreckt und nicht gedehnt.

Ich sehe den Unterschied nicht.

Sie machen die Bewegung zu schnell und drücken am Schluss die Gelenke durch, wodurch die Bewegung stoppt und meist auch der Atem. Versuchen Sie es noch mal sanfter.

Okay. So?

Schon besser. Und jetzt bitte ein paar Mal. Gut so. Was spüren Sie?

Ich atme beim Dehnen ein und beim Lockerlassen aus.

Sehr gut. So sollte es auch natürlicherweise sein. Und entsteht von ganz allein. Wie nehmen Sie jetzt Ihre rechte Körperseite wahr?

Angenehm warm. Und weiter. Als ob sie irgendwie vergrößert wurde.

Sehen Sie! Genau so funktioniert es. Schon diese einfache Übung vergrößert den Atemraum in Ihnen. Und das ist erst der Anfang. Dehnen Sie sich mal zu Hause sanft jeden Morgen für ein paar Minuten: die Arme, die Beine, den Rumpf usw. – dabei können Sie eigentlich nichts falsch machen. Sie werden merken, wie gut Sie sich danach fühlen. ✨



Inspiration

Norbert Faller:
»Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen«, Springer Verlag, 260 S., 49,99 Euro (Hördateien online).
Weitere Infos: norbert-faller.com
Facebook: www.facebook.com/ganzheitlichesatemerleben

Atempädagogen finden Sie hier: ATEM – Der Berufsverband e.V., Geschäftsstelle: Möckernstraße 67, 10965 Berlin, Tel. 030/81821350, info@bvatem.de, bvatem.de



Jetzt im Handel



www.spiegel-wissen.de

Lesen Sie in diesem Heft:

Futtern gegen Frust
So findet man aus der Kalorienfalle

Pasta, Trüffel, Carpaccio
Gourmetreise durch Italien

Selbstversuch
16 Wochen nur »Happy Food«