

Der Weg zum eigenen Atem

Unser fordernder Alltag kann uns buchstäblich „den Atem rauben“. Wir atmen zu flach, unregelmäßig, zu häufig oder zu selten. Das schadet nicht nur unserem Körper, sondern auch Geist und Seele. Aber es gibt Wege, den eigenen Atemrhythmus wiederzufinden.

TEXT **INGE BEHRENS**
FACHLICHE BERATUNG **RENATE KIRMSE**

Es passiert einfach so, ganz ohne unser Zutun. Von Geburt an läuft unsere Atmung völlig selbständig. Wie die Verdauung und der Herzschlag wird sie vom autonomen Nervensystem gesteuert. Nur gelegentlich werden wir uns deshalb der eigenen Atmung bewusst. So spüren wir, wie uns bei großer Angst oder Anspannung förmlich der Atem stockt. Oder wie wir vor lauter Aufregung außer Atem geraten. In der Regel normalisiert sich die Atmung zum Glück schnell wieder. „Der Atem reagiert auf alles, was uns innerlich und äußerlich bewegt, aber er ist ein flexibles System“, erklärt Renate Kirmse, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Atemtherapeutin aus Hamburg. „Normalerweise vertieft sich bei Entspannung die Atmung, und es stellt sich zwischen Aus- und Einatmen eine Atempause ein. Gerade diese Atempause wirkt regenerierend auf den ganzen Menschen“, so Kirmse. Haben Men-

schen jedoch tagein tagaus Stress oder leiden längere Zeit unter Ängsten und Depressionen, verliert sich diese Anpassungsfähigkeit. Ein „Stressatmer“ etwa verändert dann auch bei Ruhe seine Atemweise nicht mehr, sein Atem bleibt schnell und flach. Das ist ein Problem.

Atmung aus der Balance

Dass die Atmung auf Gefühle ebenso reagiert wie auf Gedanken, auf Ängste, Schmerzen oder Stress, hat einen neurologischen Grund. Körper, Geist und Seele sind über den langen Vagusnerv, der das autonome Nervensystem steuert, aufs Engste miteinander verbunden. Atmet jemand flach, also nur noch in den oberen Brustkorb, wird der Parasympathikus nicht mehr ausreichend stimuliert, also der Teil unseres Nervensystems, der für Ruhe, guten Schlaf und Entspannung sorgt. Bei anderen wiederum, Menschen mit depressiver Verstimmung etwa, ist der Atem wenig lebendig. Der Sympathikus, Gegenspieler des Parasympathikus, der unseren Körper aktiviert und leistungsbereit macht, wird bei ihnen nicht mehr angesprochen. Auch das ist nicht gut. So oder so funktioniert das Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung nicht mehr richtig. Doch auch wenn wir uns einfach nur zu wenig bewegen, kann die Atmung aus dem Gleichgewicht geraten. Nicht wenige Menschen sitzen große Teile des Tages vornübergebeugt am Schreibtisch. In dieser Position tief einzuatmen, ist kaum möglich, denn die Lungen haben kaum eine Chance, sich richtig zu entfalten. Statt vier bis sechs Liter gelangt nur noch ein Liter Luft pro Atemzug in die Lungen.

Wenn Bewegungsmangel oder chronische Schmerzen, andauernde Anspannung und Konflikte, Traurigkeit oder Kummer den Atem verändern, hat das weitreichende Folgen für unsere gesamte Gesundheit. Die >>

»→ ATMEN WIR RUHIG UND TIEF,
VERÄNDERT SICH AUCH DIE
REIZVERARBEITUNG IM NERVENSYSTEM.



» Nur der Mensch ist fähig, während er atmet, darüber zu reflektieren, dass er atmet.

körperliche Kondition verschlechtert sich, und es kann zu Schlaf- und Konzentrationsproblemen oder am Ende sogar zu Angststörungen kommen. Spätestens dann sollten wir uns Hilfe holen.

Den Atem gezielt nutzen

Es gibt ungezählte Methoden, die versprechen, den Atemrhythmus wiederzufinden. Wie schwierig und abenteuerlich es sein kann, für sich den richtigen Weg zu finden, darüber hat der US-Journalist und Autor James Nestor das Buch „Breath – Atmen: Neues Wissen über die verlorene Kunst des Atmens“ (Piper Verlag) geschrieben. Er bereiste auf seiner Suche die ganze Welt. Doch das ist gar nicht nötig. Denn letztlich gehorchen die Methoden, wieder „zu Atem zu kommen“, zwei Prinzipien: entweder der Steuerung mit Atemtechniken

oder der Bewusstwerdung durch Atemmeditationen. Jede und jeder kann nur selbst herausfinden, welche der beiden so unterschiedlichen Methoden besser passt und individuell von größerem Nutzen ist.

Egal, ob die Entscheidung zugunsten der Atemtherapie oder der Atemmeditation ausfällt, mit beiden Methoden steht jedem Menschen ein machtvolles und alltagstaugliches Mittel zur Verfügung, um das Wohlbefinden zu steigern und atmend über sich selbst hinauszuwachsen.

Atemmeditation: Die Heilkraft des Atems

Das Atmen ist speziell im Yoga ein viel gepriesener Weg, um mehr Abstand zu den alltäglichen Geschehnissen zu gewinnen und die dahingaloppierenden Gedanken zu verlangsamen. Atmen wir ruhig und tief, verändert sich auch die Reizverarbeitung im Nervensystem. Bestenfalls reagieren wir nicht mehr auf jeden negativen Gedanken und identifizieren uns auch nicht mehr mit jedem schlechten Gefühl. Der Atem ist daher ein einfaches und zugleich höchst effektives Mittel, um zu meditieren. Oft werden Übungen aus dem Pranayama, einem gewichtigen Teil des achgliedrigen Yoga-Pfads, in einer Atemmeditation praktiziert. Übersetzt heißt „Pranayama“ so viel wie die Energie erweitern. Bei den yogischen Atemübungen wird der Atemfluss willentlich kontrolliert und gesteuert. Nur der Mensch ist dazu in der Lage, denn sein Atemzentrum ist mit seiner bewussten Wahrnehmung verschaltet.

Zur Meditation „Atemstille“ in Hamburg Altona kommen vor allem Menschen, die viel Stress haben und deshalb zu flach atmen. Zu Anfang trainieren die Teilnehmer im Liegen intensiv die Bauchatmung. Die Kursleiterin Monika gibt den Atemrhythmus stets im Takt vor: „Einatmen eins – zwei – drei – vier, Ausatmen eins – zwei – drei – vier“. Immer wieder erinnert die Therapeutin daran, tief, bis in den letzten Zipfel der untersten Lungenflügel zu atmen. In ihrem Kurs geht es vor allem darum, die Atmung zu vertiefen und zu verlangsamen. Dadurch werden die Atempausen länger.

Das hat zweierlei Wirkung: Der rastlose Geist kommt zur Ruhe, und über die Lungen wird mehr schädliches Kohlendioxid ausgeatmet. Um Körper und Geist noch stärker zu verbinden, leitet die Atempädagogin danach die Kumbhaka-Meditation an: Bei dieser Pranayama-Übung pausiert der Atem sowohl nach dem Ein- als auch

nach dem Ausatmen für längere Zeit. Das Anhalten der Luft nach dem Einatmen soll Körper und Geist mit viel Energie, also Prana, aufladen. Um die Energie von unten nach oben bis in den Kopf zu ziehen, sollen die Teilnehmer zugleich den Beckenboden aktivieren und das Wurzelchakra verschließen. So eine große Atemfülle im Körper zu halten und zu verteilen, fällt manchen schwer. Das Verlangen auszutreten, ist enorm. Andere Teilnehmer hingegen fordert es mehr heraus, nach dem Ausatmen eine lange Atempause einzulegen. Bei den Übungen beginnt der Geist, sprich der Kopf, sich zu leeren. Die zweiteilige Atempraxis wird mehrmals wiederholt. Sie diene besonders dem Stressabbau, erklärt die Atempädagogin Monika. Tatsächlich wirken viele Teilnehmer danach ziemlich entspannt und zufrieden.

Atemtherapie: Den Atem bewusst zulassen

Der Atem ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Deshalb ist die Atemtherapeutin Renate Kirmse überzeugt, dass sich ungünstige Atemmuster nicht einfach durch das Erlernen bestimmter Atemtechniken abstellen lassen. Nach der Atemlehre von Erika Kemmann, an deren Institut für Atemlehre Renate Kirmse ihre Ausbildung zur Atemtherapeutin absolviert hat, ist es wenig effektiv, den eigenen Atem willentlich zu steuern. „Denn wenn ich einen Atemrhythmus vorgebe, wird der natürliche Atemfluss gestört“, erklärt sie. Deshalb unterstützt sie ihre Teilnehmer mit atemzentrierten Körperübungen dabei, ihren eigenen Atemrhythmus kennenzulernen, ohne ihn zu beeinflussen und zu kontrollieren. Bei dieser Methode, die auf der Lehre des „erfahrbaren Atems“ von Ilse Middendorf beruht, wird der Atem durch Bewegung angesprochen. „Die Wirkung ist tiefgreifender und nachhaltiger, weil sie immer den ganzen Menschen anspricht“, so Kirmse. Den anderthalbstündigen Kurs beginnt sie meist mit Dehnen und Räkeln. „Während ich eine Übung anleite, nehmen die Teilnehmer ihren Körper und ihre Atembewegung wahr. So erkennen die Übenden ihre Gewohnheiten und Atemmuster. Durch gezielte Übungen wird der Atem eingeladen, sich zu verändern und zu vertiefen“, so Kirmse. Mal liege der Fokus bei den atemzentrierten Körperübungen auf dem Einatmen, mal auf dem Ausatmen. Einmal werde der Sympathikus stärker stimuliert, einmal der Parasympathikus. Gestresste Menschen brauchen mehr

Yoga für einen lockeren Brustkorb

Yoga zu praktizieren, verbessert aus mehreren Gründen die Atmung. Beim kräftigen Ein- und Ausatmen wird immer auch das Zwerchfell trainiert.

1. Wer die Katze-Kuh-Haltung oder die Kobra übt, trainiert nicht nur den Hauptatemmuskel, sondern dehnt zusätzlich all die kleinen Muskeln zwischen den Rippen im Brustkorb. Nehmen Sie bei der Ein- und Ausatmung speziell die Verspannungen im Brustkorb wahr.
2. Auch mit Streckübungen können Sie das Zwerchfell und die verspannten Faszien zwischen den Rippen gut dehnen. Heben Sie die gestreckten Arme über den Kopf und führen Sie diese erst zur rechten, danach zur linken Seite. Drei- bis fünfmal wiederholen.
3. Raumgreifende Dreh-Haltungen mobilisieren den Brustkorb. Begeben Sie sich in den Schneidersitz. Führen Sie den rechten durchgestreckten Arm hinter ihren Rücken und setzen Sie Ihre Hand dicht am Körper ab. Der linke Arm wandert zum Knie. Kehren Sie zur Mitte zurück und wechseln Sie drei- bis viermal die Seiten.
4. Mit einer Faszienrolle können Sie die Muskelbündel am Brustkorb und am Schultergürtel lösen und lockern.

Hilfe bei Post- und Long-Covid

Leiden Sie als Folge einer Coronaerkrankung an Atemnot, kann diese zweiteilige Übung helfen:

» **Teil 1:** Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl. Um Luftnot und Beklemmungsgefühle zu reduzieren, wird zuerst die Atemtechnik „Lippenbremse“ praktiziert: Atmen Sie durch die Nase langsam und tief ein. Für die Ausatmung spitzen Sie ein wenig die Lippen, die Oberlippe liegt dabei ein wenig über der Unterlippe. Eine Hand auf die Brust legen, eine Hand auf den Bauch. Lassen Sie den Atem ohne Anstrengung fließen. Durch das Atmen gegen einen Widerstand weiten sich die Bronchien.

» **Teil 2:** Rutschen sie nach vorn auf die Stuhlkante. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Mit der Einatmung drehen Sie den Oberkörper zur rechten Seite und zur Mitte zurück. Während Sie durch die Nase ausatmen, rollen Sie sich nach vorn ein. Richten Sie sich mit der Einatmung wieder auf und drehen Sie sich zur anderen Seite. Mit der Ausatmung zur Mitte zurückkommen und nach vorn einrollen.

ausatembetonte Übungen, die den Parasympathikus stimulieren. Auch Stimmübungen mit Tönen gehören zur Atemtherapie dieser Methode. Über Vokale lassen sich unterschiedliche Atemräume ansprechen. Ein ausgeatmetes „A“ ist in einer anderen Körperregion zu spüren als ein „O“. Nach den Übungen tauschen sich die Kursteilnehmer aus, auch das sei wichtig, schließlich sei Erfahrung alles, so Kirmse.

Wie lang es dauert, bis der Atem wieder natürlich fließt, ist sehr unterschiedlich. Schneller geht es, wenn die Atempfahrung aus der Therapie in den Alltag integriert wird. „Dafür muss man nicht jeden Tag eine halbe Stunde Atemübungen praktizieren. Es kann schon reichen, einige Dehnübungen zu machen, wenn man lange am Schreibtisch gesessen hat“, so Renate Kirmse. „Spannungen und Blockaden werden gelöst, der Atem wird freier, Beschwerden werden gemildert oder verschwinden. Wohlbefinden stellt sich ein. Veränderungen und persönliches Wachstum werden möglich.“