



Luft nach oben

...aus Sicht der Atempädagogin

Seit dem Kindesalter bin ich Allergikerin, seit meiner Jugendzeit Asthmatikerin. Atmen war damals oft mühsam und ist es auch heute noch phasenweise, wenn ich Allergenen, Infekten oder sonstigen Belastungen nicht ausweichen kann. Neben einer ganz regelmäßigen Inhalationstherapie gehört die Atemtherapie wie selbstverständlich zu meinem persönlichen Alltag.

Nachdem ich zunächst selbst als Patientin dort war, habe ich im Lungenzentrum Ulm schließlich als Quereinsteigerin meine Berufung als Atempädagogin und Atemtherapeutin gefunden. Bereits seit 1988 gehöre ich nun zum Team der Praxis und von Anfang an habe ich meine eigene Betroffenheit im Umgang mit Klienten als hilfreich erlebt. Nicht selten höre ich den Satz: „Dann wissen Sie ja, wie sich das anfühlt“.

Die Arbeit am Atem sollte aus meiner Sicht ganz selbstverständlich Teil einer ganzheitlichen Behandlung sein, gibt sie Ihnen doch die Möglichkeit, selbst und aktiv an Ihrem Wohlbefinden mitzuwirken – mit jedem Atemzug.

Körperhaltung

Unsere Körperhaltung ist eng mit unserer Atmung verbunden. Während unsere ganz individuelle Statur primär durch unser Knochengestüt bestimmt wird, ermöglicht die Verbindung der einzelnen Knochen durch die Gelenke die Beweglichkeit unseres Körpers. Verbunden und gehalten wird dieses knöcherne Gerüst durch Sehnen und Muskeln, deren fortlaufendes Zusammen-

spiel es erst gewährleistet, dass wir uns bewegen können. Je beweglicher wir sind, desto leichter kann unser Atem frei fließen und sich in seinem eigenen Rhythmus durchsetzen. Eine für den Körper ökonomische Haltung ist daher auch für die Atmung günstig. In einer eingengten oder gebückten Haltung können wir dagegen auf Dauer nicht gut atmen.

Unsere Körperhaltung spiegelt auch unsere innere Verfassung und Gemütslage wider. In Atemnotsituationen – ganz gleich, wodurch sie ausgelöst wurden – fühlt sich unser Brustkorb oft eng und unbeweglich an. So findet man bei Menschen mit Atemwegserkrankungen meist eine Körperhaltung mit hochgezogenen Schultern und recht starrem Brustkorb. Noch dazu sind die Knie im Stehen oft durchgedrückt, der Atem ist nur im oberen Brustbereich vorhanden. In einer solchen Körperhaltung kann der Atem nicht wirklich frei fließen.

Das können Sie ganz leicht an sich selbst ausprobieren: Stellen Sie sich mit durchgedrückten Knien hin. Verstärken Sie den Druck noch ein bisschen, und Sie werden feststellen, dass Sie unwillkürlich den Atem anhalten. Lösen Sie die Knie und bringen Sie leichte Bewegungen in Ihre Beine, so als würden Sie auf der Stelle marschieren, kommt auch Ihr Atem meist recht schnell wieder in Bewegung.

Den Anfang für eine gute Körperhaltung macht immer ein guter Bodenkontakt über die Füße. Die Aufrichtung geschieht von unten nach oben, also von den Füßen bis zum Kopf. Sind die Füße gut verankert und haben Bodenkontakt, kann der Körper sich nach oben frei entfalten. Ein wunderbares Beispiel aus der Natur verdeutlicht dies eindrücklich:

Ein gut verwurzelter Baum wächst und gedeiht und hält so kraftvoll vielen Stürmen stand.

Können wir unsere Lunge trainieren?

Eigentlich arbeitet unsere Lunge selbst gar nicht, denn sie hat keine eigene Muskulatur. Sie ist eingebettet in den Brustkorb und folgt sozusagen passiv den Bewegungen des Körpers. Ganz schön clever: Unsere Lunge lässt für sich arbeiten!

Die Lunge selbst kann also nicht trainiert werden. Was aber durchaus trainiert werden kann und sich auch sofort spürbar im Atem zeigt, ist das überaus fein aufeinander abgestimmte Zusammenspiel der daran beteiligten Muskulatur, die dafür sorgt, dass wir atmen. Der wichtigste Muskel dabei ist das Zwerchfell, das anatomisch gesehen den Brustraum vom Bauchraum trennt.

Aber nicht nur das Zwerchfell, die Zwischenrippenmus-

keln, die Bauchmuskeln, Rückenstrecker, eigentlich die gesamte Muskulatur des Körpers steht in Wechselwirkung mit dem Atem. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass wir die Funktion der Lunge sehr wohl trainieren können, immer im eigenen Maß und Tempo, denn ein trainierter Muskel arbeitet leichter als ein untrainierter.

Ein Beispiel: Tönen

Mit unserer Stimme drücken wir uns auf die unterschiedlichsten Arten aus: Wir reden, lachen, singen, weinen, schreien, flüstern und so weiter. Und nichts von alldem ist ohne den Atem denkbar. Versuchen Sie mal zu sprechen und dabei einzuatmen oder zu sprechen und dabei nicht zu atmen. Das geht nicht, denn dazu müssen Sie ausatmen.

Die Stimme gibt auch Auskunft über unser körperliches Wohlbefinden. Sind wir vergnügt, traurig, wütend, kraftvoll, energielos oder wie auch immer „gestimmt“, ist es auch an unserer Stimme zu hören. Da liegt es nahe, dass mit Stimmübungen auch unser Wohlbefinden beeinflusst werden kann. Und mit diesem unser Atem.

Sollten Sie – wie ich – zu den Menschen gehören, die keine wunderbare Singstimme haben, keine Sorge, um zu tönen, müssen Sie nicht singen können. Ich nutze zum Tönen zum Beispiel gerne Autofahrten (vorzugsweise, wenn ich allein im Auto bin).

Übung: Den Vokal O tönen

- Die Übung können Sie im Sitzen, Liegen, Stehen oder in Bewegung machen. Beginnen Sie am besten am Anfang in einer aufrechten und bequemen Sitzhaltung.
- Formen Sie mit dem Mund ein stummes O. Dabei merken Sie, dass Ihr Mund eine bestimmte Haltung einnimmt. Machen Sie sich diese Haltung bewusst.
- Beginnen Sie nun, das O zu tönen, ganz egal, wie es klingt. Sie lassen Ihren Ton einfach entstehen. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, den Ton möglichst lange zu halten, sondern tönen Sie absichtslos und frei.
- Lassen Sie die Übung ausklingen und lauschen Sie nach. Hat sich Ihre Atmung verändert? Wo im Körper nehmen Sie Ihre Atmung wahr? Und hat sich Ihre Stimmung verändert?

Jeder Vokal, Konsonant oder Umlaut spricht im Körper einen bestimmten Bereich an und lockt den Atem dorthin. So werden Sie feststellen, dass durch das O Ihre Körpermitte angesprochen wird und Sie Ihren Atem dort verstärkt spüren. Das U sitzt in der Beckenregion und das E im Brustbereich, um nur ein paar zu nennen. Werden Explosivlaute getönt (T, K, P), wird der Atem reflektorisch angeregt.

Der große Vorteil beim Tönen ist, dass die Ausatmung gestärkt wird. Und ausatmen ist immer loslassen und Platz schaffen für Neues, den nächsten Atemzug.

Susanne Menrad-Barczok
Atempädagogin, B.Sc.
Komplementärtherapie, Ulm
Vorstandsmitglied im
Berufsverband ATEM e.V.
www.atempraxis-ulm.de



Hinweis: Auszug aus dem Buch

„Luft nach oben – Wie richtiges Atmen uns stärker macht“, Dr. Michael Barczok und Susanne Menrad-Barczok, Lübbe Verlag, ISBN 978-3-7857-2631-0

Atemtherapie

Die Atem- und körpertherapeutischen Verfahren mit ihrem psychophysischen Ansatz haben sich aus der Begegnung der westlichen Atemlehren mit verschiedenen Elementen von Gymnastik, Tanz, Psychotherapie und dem fernöstlichen Atemwissen entwickelt. Sie unterstützen und befähigen Menschen, eigenverantwortlich und selbstbestimmt ihre Gesundheit zu pflegen.

Der menschliche Körper wird kontinuierlich rhythmisch durch den Atem bewegt. Die Atem- und Körpertherapie ist ein neurophysiologisches Verfahren, das diese Atembewegung nutzt und durch gezielte Interventionen vielfältig moduliert. Dies wirkt positiv auf die Atemfunktion selbst und regulativ auf das gesamte Neurovegetativum.

Durch atem- und körpertherapeutische Interventionen werden die Flexibilität der Gelenke, die Elastizität von Muskeln und Faszien gefördert, die Sauerstoffsättigung optimiert und der Tonus reguliert. Folglich kann sich ein der jeweiligen Situation angepasster Atemrhythmus entwickeln.

Quelle: ATEM – Der Berufsverband e.V. ist der größte Berufsverband für Atempädagogik und Atemtherapie sowie Atempsychotherapie im deutschsprachigen Raum mit Sitz in Berlin. Weitere Informationen finden Sie auf www.bvatem.de.



Keine Verordnungsfähigkeit

Behandlungskosten für Atempädagogik werden in der Regel nicht durch Krankenkassen erstattet.