

Entspannung Der ein- und ausströmenden Luft bewusst im ganzen Körper nachzuspüren, aktiviert neue Kräfte

Machen Sie doch gleich einmal mit. Sie tun es ohnehin täglich rund 20000-mal: –atmen. Versuchen Sie es jetzt aber bewusst, ohne in den Ablauf einzugreifen: Nehmen Sie Ihren Atem wahr, wie er kommt, wie er geht und wie er nach einer kleinen Pause wieder einsetzt. Bleiben Sie ein paar Minuten so. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Wie fühlt sich das an?

Normalerweise achten wir nicht darauf, wie –unser Körper Luft erhält, denn dieser Vorgang läuft –automatisch ab. Erst wenn sie uns ausgeht, etwa in Stress-situationen, bei körperlicher Anstrengung oder durch eine Krankheit, merken wir, wie sehr wir den Atem brauchen. „Die Atmung ist wie ein Seismograf, sie reagiert auf alles: Gedanken, Worte, Bewegungen und Emotionen“, sagt Magdalena Unger, Atemtherapeutin in München. Babys lassen die Luft von der Nase in die Brust und von dort in den Bauch und in die Seiten strömen. Mit einer deutlich sichtbaren, wellenförmigen Bewegung drückt sich der Bauch beim Einatmen nach außen und zieht sich beim Ausatmen wieder ein. Der gesamte Körper der kleinen Wesen nimmt an dem Prozess teil. Im Lauf der Jahre schränken jedoch fehlende Bewegung, eine schlechte Körperhaltung, zu enge Kleidung, Sorgen und Anspannung dieses gleichmäßige Auf und Ab ein. Das hat weitreichende Folgen. Das Zwerchfell – ein Muskelbogen in der Mitte des Körpers unterhalb der Lungenflügel, der den Sauerstoff anzusaugen hilft – verliert seine Beweglichkeit und schwingt nicht mehr weit und locker nach unten und oben.

Ein Dominoeffekt kommt in Gang: Zunächst sinkt die Luftmenge, die der Körper aufnimmt und abgibt. Das wiederum beeinträchtigt die Lungenfunktion, was Einfluss auf den gesamten Organismus hat: Der Atem wird flach, gehetzt und kürzer. Der Mensch fühlt sich kraftlos und erschöpft. Kommen besondere Belastungen etwa im Beruf oder durch eine Krankheit hinzu, gelingt es vielen nicht mehr abzuschalten, sich zu entspannen und letztlich wohlzufühlen.

Studien zeigen den Nutzen

Atemtherapie kann helfen, diesen ungesunden Kreislauf zu durchbrechen. Dabei lernt der Klient erst einmal seine individuellen Atembewegungen kennen. „Indem sich die Patientin auf ihren Atem konzentriert, beruhigt sich dessen Rhythmus, er wird ausgeglichener“, erklärt Dr. Karoline von Steinaecker aus Berlin, die unter anderem Brustkrebspatientinnen anleitet. „Mit der Zeit stellt sich der Körper um.“

„Darauf darf jeder vertrauen“, betont Unger. Die Atembewegungen werden länger, was neue –Kräfte aktiviert. Meist baut die Therapie auf drei Säulen auf. Einem ersten Gespräch folgen oft Übungen im Sitzen, Stehen und in der Bewegung (siehe –Seite 58). Zudem gibt es die Atembehandlung: Der Klient

geht im Liegen innerlich mit den Händen des Therapeuten mit, die ihn an verschiedenen Stellen seines bekleideten Körpers berühren.

„Gemeinsam locken wir den Atem in Bereiche, in denen er vorher nicht zu bemerken war“, erklärt Magdalena Unger. Der Behandelte soll nicht dahin atmen, wo er die Hände spürt, sondern nur mit seinem –Bewusstsein dorthin wandern und –beobachten.

Verschiedene Studien bestätigen heilsame Wirkungen. Kürzlich zeigten Wissenschaftler der Universitäten Regensburg und Heidelberg in einer Untersuchung mit 173 Lehrerinnen und Lehrern, dass die Methode helfen könnte, die im schuli–schen Alltag weitverbreiteten Erschöpfungszustände zu verringern. „Die Teilnehmer fühlten sich danach innerlich ruhiger und ausgeglichener. E Sie waren zufriede–ner mit ihrem Leben und empfanden sich sozial besser unterstützt als zuvor“, fasst Professorin Karin Tritt vom Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin an der Universität Regensburg zusammen. Und weiter: „Atemtherapie ist eine einfache Möglichkeit, sich von den enormen Belastungen zu befreien, die dieser Beruf mit sich bringt.“

Eine noch laufende Studie mit Brustkrebspatientinnen an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité am Immanuel–Krankenhaus in Berlin vergleicht Atemtherapie, –autogenes Training und ein Gesundheitstraining. Ziel ist es, herauszu–finden, inwiefern die Methoden die Lebensqualität der Frauen verändern. „Für diese Patientinnen ist Atemtherapie ein sehr gutes Verfahren, um Ängste abzubauen und sich Wohl–befinden zu verschaffen“, erklärt Dr. Rainer Stange, der Studienleiter. Von Steinaecker fügt hinzu: „Das Be–sondere der atemtherapeutischen Anwendungen: Sie brauchen kein spezielles Hilfsmittel und keinen ausgewählten Ort.“

Wer das Verfahren ausprobieren will: Therapeuten finden Sie über den Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik in Berlin (www.afa-atem.de). Die Einzelstunde kos–tet 60 bis 80 Euro, in der Gruppe 12 bis 14 Euro. „Im Atem spiegelt sich die Art des Lebens wider“, sagt Unger. Lassen Sie ihn und damit Ihr Leben wieder leichter fließen.Christine Wolfrum

Den Atem beobachten

1. Zur Ruhe kommen

(Ziel: den Atem verlängern)

Setzen Sie sich bequem auf einen Hocker, Füße hüftbreit auf dem Boden. Eine Hand auf das Brustbein legen und dahin fühlen. Was passiert mit dem Atem dort? –Beobachten Sie nur, was geschieht, und ver–suchen Sie nicht, den Atem zu beeinflussen. Mit der Zeit –bemerken Sie dort eine kleine Bewegung.Diese breitet sich nicht nur unter Ihrer Hand aus, sondern wandert weiter in die Schultern, Achselhöhlen und Seiten. Etwa zehn Atemzüge so bleiben. Dann lassen Sie Ihre Hand auf die Magengegend rutschen. Konzentrieren Sie sich auf diesen Bereich. Der Atemrhythmus wird länger, ruhiger. Nach weiteren zehn Zügen wechselt die Hand etwa drei Fingerbreit unter den Bauchnabel. Auch da den Atem zehn Züge lang beobachten.

2. Um die eigene Achse schwingen

(Ziel: die Gelenke aktivieren, dabei gleichzeitig –entspannen)

Die Füße stehen hüftbreit und parallel. Dabei –nehmen Sie Ihren Atem wahr, wie er kommt und wie er geht, ohne ihn zu beeinflussen. Beginnen Sie nun mit Drehungen abwechselnd nach links und rechts um die senkrechte Achse. Nehmen Sie wahr, wie sich dabei Ihre Wirbelsäule bewegt. Schwingen Sie die Arme um Ihren Körper, sodass die Hände ihn am Ende der Drehung berühren. Die Knie gehen locker mit. Nehmen Sie nun die Arme etwas höher. Die Schwünge werden weiter. Allmählich die Bewegung auspendeln lassen. Bleiben Sie noch einen Moment stehen. Werden Sie sich –bewusst, wie diese große Körperdrehung in Ihrem Atem weiterschwingt.

3. Die Körpermitte öffnen

(Ziel: die Atemwege weiten)

Stehen Sie beckenbreit, die Füße parallel, Ihre Knie sind dabei gelöst. Legen Sie nun die Hände drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel über–einander. Spüren Sie mit den Händen, wie der Atem kommt und geht, ohne dass Sie in das Geschehen eingreifen. Sobald Sie mit Ihrem Atem gut verbunden sind, öffnen Sie beim nächsten Einatmen die Arme bis in die Fingerspitzen weit nach außen. Mit dem Ausatmen schwingen die Hände wieder auf die Leibmitte zurück. Ver–weilen Sie ein bis zwei Atemzüge lang so. Beobachten Sie, wie „es atmet“: einatmen, ausatmen, Atemruhe. Hände –lösen, die Übung mehrmals wiederholen.

4. Das Gähnen üben

(Ziel: den Körper mit Sauerstoff versorgen)

Sie sitzen auf einem Hocker, die Füße parallel und hüftbreit aus–einander. Strecken Sie Arme und Hände in alle Richtungen; dabei in der Bewegung weich bleiben. Während die Arme nach vorne –gehen, wölbt sich der Rücken leicht nach hinten. Bei dieser Räkelbewegung entwickelt sich ein herzhaftes Gähnen. Magdalena Unger rät: „Tun Sie das so lange, bis Sie ‚satt‘ sind.“