

Atmen Wir tun es Tausende Male täglich – meist ohne darüber nachzudenken. Doch etwas Achtsamkeit lohnt sich

Lisa Meyer

Ein, Pause, aus, Pause. Ein, Pause, aus, Pause. Das ist der Rhythmus unseres Lebens. Sechs, sieben Minuten lang kann Robert Woltmann aus München diesen Takt aussetzen. Er nimmt dann einen tiefen Atemzug, taucht unter Wasser und nutzt den Luftvorrat in seinem Körper bis zur Grenze aus. Sechs, sieben Minuten lang fühlt es sich dann für ihn so an, als würde er aus der Zeit treten: „Man ist ganz im Moment, in einem zeitlosen Zustand.“ Ein Zustand, den der Apnoetaucher, ein Taucher ohne künstlichen Sauerstoff, mehr und mehr in die Länge ziehen will. „Etwa drei Minuten nach dem Abtauchen“, erzählt Woltmann, „setzt ein unglaublicher Atemreiz ein. Aber man kann trainieren, dass dieser Reiz nicht so schnell und nicht so hart kommt.“

Doch nicht nur diesen Reiz will er bewusst aushalten. Nach einigen Minuten ohne Luft beginnt das Zwerchfell zu zucken, die Haut verfärbt sich rötlich blau. „Irgendwann fühlt sich alles an wie im Traum, die Realität verschwindet aus dem Kopf, alles wird leicht“, sagt Robert Woltmann. Das Signal, dass der Sauerstoffmangel zu groß wird, dass der Extremsportler sein Limit erreicht hat. Jetzt muss er schnellstens auftauchen, um nicht das Bewusstsein zu verlieren – und zu ertrinken.

Eine besondere Körperfunktion

Ohne Nahrung kann der Mensch ein paar Wochen überleben. Ohne Wasser immerhin ein paar Tage. Ohne Atemluft hingegen – selbst als trainierter Apnoetaucher – nur wenige Minuten. Jede Zelle unseres Körpers benötigt den lebenspendenden Sauerstoff, und zwar ununterbrochen. Rund 20 000 Mal atmen wir deshalb pro Tag – von unserer Geburt bis zum Lebensende.

In der Zeit dazwischen stockt uns der Atem, haben wir einen langen Atem, atmen wir erleichtert auf oder nehmen uns gegenseitig die Luft zum Atmen. Manchmal machen wir unserem Ärger Luft, leiden unter einer erstickenden Atmosphäre oder erleben atemberaubende Momente. In der Umgangssprache drückt sich aus, was wir täglich beobachten können: Unser Atem reagiert wie ein Seismograf auf Handlungen, Gefühle und äußere Umstände. Ganz unwillkürlich passt er sich den Gegebenheiten an. ►

Und doch können wir ihn willentlich verändern. Während sich viele Vorgänge im Körper – Herzschlag, Verdauung, Harndrang – nicht kontrollieren lassen, können wir die Atmung lenken. Zwar wird der Körper dank des vegetativen

Nervensystems auch ohne aktives Zutun mit Sauerstoff versorgt und von Kohlendioxid befreit. Der Mensch holt quasi automatisch Luft. Zusätzlich kann er aber bewusst eingreifen – und damit die Wirkung des Atmens verändern.

Raus aus der Esoterik-Ecke

Denn ob wir schnell atmen oder langsam, tiefe Atemzüge machen oder nur wenig Sauerstoff tanken – all das beeinflusst den gesamten Organismus und unsere Gesundheit. Seit mehr als 4000 Jahren gehören Atemübungen deshalb zu medizinischen Anwendungen, religiösen Ritualen, spirituellen Praktiken. Im modernen Gesundheitssystem wurde die Arbeit mit der Atemluft lange Zeit in die esoterische Ecke gestellt. Doch mehr und mehr finden Atemtherapien ihren Platz in Prävention und Behandlung. Sie sollen körperliche Beschwerden ebenso lindern wie psychische Erkrankungen. In München beispielsweise bietet die Psychotherapeutin Cornelia Roth ein Verfahren an, das sich Atempsychotherapie nennt. „Was wir erleben, beeinflusst den Atem. Und wie viel Raum sich der Atem nehmen kann, wirkt sich auf das Erleben aus, den Körper, auf Gefühle, Denken, Handeln“, so Roth. Der Atem als körperliche Funktion, die stark mit seelisch-geistigen Vorgängen verbunden sei, eine Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Wissenschaftliche Studien belegen, was Roth schildert: Die Brücke hilft Menschen mit Beziehungsstörungen, Burn-out-Symptomen, depressiven Verstimmungen oder Ängsten. Auch bei psychosomatischen Erscheinungen wie chronischen Schmerzen, Tinnitus oder Bluthochdruck hat sich die Arbeit mit dem Atem bewährt. „Häufig verdrängen wir Probleme oder identifizieren uns zu stark mit ihnen“, erklärt Therapeutin Roth. „Mithilfe des Atmens lernt man, den richtigen Abstand einzunehmen.“ Außerdem helfe er dabei, eine angemessene Spannung oder Entspannung zu erreichen. In depressiven Phasen kann er aktivieren, in stressigen Zeiten beruhigen.

Atemlose Gesellschaft

Bei Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen oder Gehen lädt Cornelia Roth ihre Patienten ein, den eigenen Atemfluss genau wahrzunehmen. Nichts erreichen zu müssen, mit sich selbst in Berührung zu kommen, den Körper intensiv zu spüren. Eine Erfahrung, die sehr heilsam sein könne, meint Roth, gerade im hektischen Leben dieser Zeit: „Heutzutage sind die Menschen im wahrsten Sinne des Wortes atemlos.“

In einem noch wörtlicheren Sinn könnte das auch Georg Dumberger über seine Klienten sagen. In der Klinik Bad Reichenhall arbeitet der Physiotherapeut mit Atemwegpatienten. Sie leiden an Asthma, Lungenfibrose oder der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)

und den damit verbundenen, oft massiven Beschwerden. „Die Lebensqualität der Erkrankten ist zum Teil sehr stark eingeschränkt. Für manche ist das tägliche Leben richtig mühsam“, berichtet Dumberger. Treppen steigen, die Spülmaschine ausräumen, Socken anziehen – all das wird für Betroffene zur Schwerstbelastung.

Lippenbremse für mehr Luft

Damit sie bei solchen Tätigkeiten nicht unter ständiger Atemnot leiden, übt Dumberger mit seinen Patienten Techniken wie die Lippenbremse, die das Ausatmen verlängert und die Atemluft länger verfügbar hält. Und er zeigt ihnen Körperstellungen, die das Luftholen erleichtern. Dazu kommt körperliches Training. Dumberger: „Patienten sind häufig ganz erstaunt, wie viel mehr sie nach drei bis vier Wochen bereits leisten können.“

Solche spezifischen Übungen brauchen gesunde Menschen nicht. Sie bewältigen ihren Alltag meist, ohne außer Atem zu kommen, und dürfen auf ihre Reflexe vertrauen. Denn: „So richtig falsch machen können wir beim Atmen nichts“, sagt Dr. Uta Butt, Ärztin und Geschäftsführerin der Deutschen Atemwegsliga. Ihr einziger Ratschlag: durch die Nase atmen. „Dort reinigen Härchen und Schleimhäute die Luft, befeuchten und wärmen sie. So kommt es seltener zu Infekten.“

Trotzdem könnten auch Gesunde von Atemübungen profitieren, so Dumberger. „Manche Menschen atmen zu lange ein und zu schnell aus.“ Er empfiehlt, das Einatmen nach der Belastung zu richten und die Luft nicht zu gepresst wieder hinauszulassen.

Den Takt selbst vorgeben

Doch bewusstes Atmen kann noch mehr, als bloß genug Sauerstoff in unsere Blutbahnen zu befördern. Es führt zu mehr Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden. Egal ob Yoga, Meditation oder Qigong – bewusstes Atmen ist nicht umsonst ein wesentlicher Teil vieler Entspannungsmethoden. Sie alle machen sich das Zusammenspiel von Atmen und Herzfrequenz zunutze. So helfen langsames Ausatmen und längere Atempausen dabei, den Körper in einen ruhigeren Zustand zu versetzen.

Auch beim Sport kommen Lufthol- Techniken zum Einsatz. Mit verschiedenen Gerätschaften können Athleten etwa ihre Atemmuskulatur trainieren. So verhindern sie, dass Zwischenrippen-, Brust- und Lendenmuskeln vorzeitig ermüden. Atemübungen verkürzen die Erholungszeit, verbessern die Ausdauer, beschleunigen den Laktatabbau. Das legen Studien nahe.

Entspannung und Leistungssteigerung – Robert Woltmann, der deutsche – Vizemeister im Apnoetauchen, nutzt beide Effekte. Bevor er zum Training an den Beckenrand tritt, zieht er sich in eine ruhige Ecke zurück. Dehnt seinen

Bewusster Luft holen

Apotheken Umschau A
/Atmen/Achtsamkeit/

17/05 54

56359

Brustkorb und die Lunge, beobachtet seine Atmung. Ein, Pause, aus, Pause.
Ein, Pause, aus, Pause.

„Die Übungen helfen mir, meine Mitte zu finden. Sie entspannen mich“, sagt
Woltmann. Beim Apnoetauchen sei das entscheidend. Ist er Minuten später
wieder aufgetaucht, hat der Atem-Profi gelernt, schnell in seinen Rhythmus
zurückzufinden. Ein, Pause, aus, Pause. Ein, Pause, aus, Pause.

Lisa Meyer