Mal ganz tief Luft holen

Er ist immer bei uns, und doch beachten wir **unseren Atem** viel zu wenig. Dabei ist er ein mächtiges Werkzeug, wenn wir ihn zu unserem Verbündeten machen

TEXT DANIELA STOHN

Es war nicht von Anfang so vertraut. Über 40 Jahre lang war mein Atem ein eher flüchtiger Bekannter, den ich nur hin und wieder wahrnahm: beim Sport, wenn ich stehen bleiben musste, weil ich mich zu sehr ausgepowert hatte, oder beim Schwimmen im Meer, als mich eine Welle unter Wasser drückte und ich dachte, ich würde ersticken.

Seit gut zwölf Monaten allerdings sind wir gute Freunde. Und das kam so: Ich war damals ziemlich busy – meine pubertierenden Kinder im Schulstress, meine Mutter hatte gerade ihren Mann ins Pflegeheim bringen müssen und ich eine zweijährige Fortbildung begonnen. Eigentlich alles zu viel. Mein Bauch grummelte, mein Atem ging sehr flach, woran selbst regelmäßige Yogastunden nichts änderten, jedenfalls nicht über die Zeit auf der Matte hinaus.

Da las ich zufällig einen Satz der Atemtherapeutin Helga Segatz, der mich nicht mehr losließ, sich in meinem Gehirn festkrallte: „Viele von uns haben den Kontakt zu ihrem Atem verloren. Wenn wir ihn wiederentdecken, ihn zu unserem Freund machen, wird es uns besser gehen."

Nur: Wie macht man sich etwas zum Freund, das zwar da, aber zugleich auch so unfassbar ist? Ich rief Helga Segatz an. „Unser Problem ist", sagte sie, „dass wir immer planen, denken, ein Ziel verfolgen. Aber der Atem ist scheu, er mag das nicht. Wir sollten uns ihm freundlich nähern, ohne gleich etwas von ihm zu wollen." Das brauche etwas Zeit und Geduld, erklärte sie mir, dann könne diese Freundschaft zu einer großen Kraftquelle für uns werden.

Was wolkig anmutet, hat eine physiologische Grundlage, denn der Atem ist die einzige Funktion des vegetativen Nervensystems, die wir steuern können – im Gegensatz zum Herzschlag etwa und zur Verdauung. Wie ein Seismograf registriert das Nervensystem alle Bewegungen und Gefühle und passt die Atmung entsprechend an. Erschrecken wir, setzt sie kurz aus, wenn wir gestresst sind, wird sie schneller und flacher. Das läuft in der Regel automatisch ab.

Ganz bewusst langsam und tief in den Bauch hinein zu atmen, kann diesen reflexhaften Prozessen jedoch entgegenwirken: Die Atemfrequenz sinkt und damit verlangsamt sich auch der Herzschlag, der Blutdruck sinkt, ein Gefühl tiefer Entspannung stellt sich ein. Dass Atemübungen sogar bei Asthma, Schmerzen oder Ängsten heilend wirken können, haben die beiden Schweizer Delia Schreiber und Roger Stutz bei einer Auswertung von 23 Studien zum Thema herausgefunden.

Über die besondere Rolle, die der Atem für uns spielt, sagt der Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott: „Er verbindet den Körper mit der Psyche. Sie nehmen deutlicher wahr, wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen. Atmen hilft uns, besser auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu achten, und in die ▶

ILLUSTRATION EVA VASARI FÜR DER STANDARD

Gegenwart zu kommen, sich von Gedankenschleifen und negativen Bewertungen zu lösen."

Wie das gelingt? Helga Segatz gab mir den Rat, erst mal nur zu spüren und zu schauen: „Wie atmen Sie, wenn Sie unter Stress stehen, wenn Sie auf neue Leute treffen, wenn Sie etwas Unbekanntes tun? Oder wenn Sie sich wohlfühlen? In welche Atemräume fließt Ihr Atem?" Davon, so lernte ich, gibt es drei, die besonders wichtig sind: den oberen, der von den Schlüsselbeinen bis unter die Brust reicht, den mittleren (bis zum Ende der Rippenbögen) und den unteren (bis runter zum Schambein).

Ich setzte mich also hin und erforschte meinen Atem. Am Anfang entwischte er mir ständig. Sobald ich ihn beobachtete, wollte er wie ein Streber alles richtig machen und floss ruhig und tief. Doch mit der Zeit kam ich ihm auf die Schliche. Und bemerkte: In den Bauch atme ich nicht. Den ziehe ich ständig ein, wie viele Frauen, vermutlich in der Hoffnung, dass er möglichst flach aussieht. Was die innere Ruhe leider nicht fördert. Die Bauchatmung aktiviert nämlich den Parasympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der für unsere Entspannung zuständig ist.

Was ich auch festgestellt habe: Ich bin ein Kontrollfreak. Selbst beim Lufthol-len. Deshalb kommen mir die yogischen Atemtechniken des Pranayama so entgegen. Für die gibt es ganz klare Vorgaben und Abläufe: auf 4 durch das linke Nasenloch ein, auf 6 durch das rechte aus... Mir gefällt das.

Helga Segatz ist kein großer Fan davon, zunächst mal solle man sich mit seinem eigenen, individuellen Atemrhythmus vertraut machen – statt ihn in einen auferlegten Rhythmus zu zwängen. „Eigentlich geht es beim Atmen doch darum, zu sein, wie man ist. Wir wären oft gern anders, hören, dass wir nicht richtig sind. Und dann wird der Atem entsprechend klein in uns. Wir atmen immer so, wie das Leben es uns gelehrt hat. Wir können ihn aber zurückerobern. Frau im eigenen Haus zu sein, heißt auch, alle Räume bewohnen zu dürfen, und nicht nur zwei Zimmer im oberen Atemraum."

So weiß ich heute, dass es Orte in mir gibt, die mein Atem ganz leicht und frei durchdringt (den Brustkorb). Und andere, in denen ich ihm keinen Platz lasse, ihn presse und ganz klein mache (im Bauch). Ich versuche daher, Helga Segatz' Tipp zu befolgen: Wenn es an einer Stelle eng ist, soll ich versuchen, diese durch eine Bewegung weiter werden zu lassen, zum Beispiel, indem ich einen Kreis mache im Becken oder eine liegende Acht im Schultergürtel oder unteren Rücken. Dabei verbindet sich der Atem nach einer Weile ganz von selbst mit der Bewegung – und vertieft sich wieder.

Ich blocke mir jetzt sogar Atem-Dates in meinem Terminkalender, und manchmal mache ich meine Luftübungen auch zwischendurch, zum Beispiel in der S-Bahn. Schon zehn tiefe Atemzüge genügen, um mich gelassener zu fühlen. Und wenn ich richtig runterkommen möchte, atme ich doppelt so lange aus wie ein.

Es tut mir gut, die Bauchdecke loszulassen, auch wenn ich mich daran immer wieder erinnern muss. Meine Haltung verbessert sich, weil ich mich aufrichte, damit ich den ganzen Körper mit Luft füllen kann. Besonders liebe ich das Atmen in den Brustraum – oder ins Herz, wie die Yogis sagen. Das schafft Offenheit und Weite in mir, mehr Raum, um einfach nur zu sein, Ärger oder Wut lösen sich auf. Seit mein Atem und ich ein Team geworden sind, habe ich viele Möglichkeiten entdeckt, wie ich ihn nutzen kann – um mich mit Energie zu füllen, meinen Rhythmus zu finden oder mich aus dem Trubel herauszuholen.

Freundschaften brauchen Pflege, viel gemeinsame Zeit und natürlich liebevolle Zuwendung. Mein Atem und ich, wir sind da auf einem guten Weg.

EINFACH BESSER ATMEN

Etwa 20 000 Mal am Tag holen wir Luft, in Ruhe fließt etwa ein halber Liter ein und aus. Die durchschnittliche Lungenkapazität liegt aber bei fünf bis sechs Litern – da geht also noch was! Diese Übungen helfen dabei, wieder tiefer und entspannter zu atmen:

ÜBUNG 1: Atem erkunden – sich selbst kennenlernen

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht auf einen Stuhl, die Füße stehen barfuß und gut geerdet am Boden. Richten Sie alle Sinne nach innen. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Beobachten Sie Ihren Atem für etwa drei Minuten, ohne ihn aktiv zu beeinflussen. Wo spüren Sie ihn? Wie lang atmen Sie ein und aus? Ist er an einer Stelle des Körpers blockiert? Fühlt er sich flach oder tief an?

ÜBUNG 2: Die Vollatmung – entspannt und vertieft

Setzen Sie sich entspannt hin oder legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie in den Bauch ein, füllen Sie die seitlichen Rippen und den Brustkorb bis hoch zu den Schlüsselbeinen. Ausatmend senken Sie Brustkorb und Bauch gleichmäßig und langsam wieder ab. Wiederholen Sie das für zehn tiefe Atemzüge.

ÜBUNG 3: Herzatmung beruhigt und entstresst

Setzen Sie sich entspannt hin, die nackten Füße fest am Boden, und legen Sie die Hände übereinander aufs Herz. Kreisen Sie nun die untere Hand langsam, während Sie sanft ein- und ausatmen. Die oben liegende Hand wird passiv mitbewegt. Zwischendurch immer mal wieder einen Ausatem in Richtung Herz schicken.

Zum Weiterlesen

Helga Segatz: „Einfach atmen" (176 S., 12,99 Euro, Rowohlt)

Ulrich Ott: „Gesund durch Atmen" (240 S., 18 Euro, O. W. Barth)