

Bitte tief durchatmen ...

Mehr Energie und Vitalität durch richtige Atemtechnik



Bild: Shutterstock
Bei konzentrischen Kraftanstrengungen auf gezieltes Ausatmen achten: So gibt man Spannung ab und hat mehr „Power“

Die Atmung ist so selbstverständlich, dass wir sie die meiste Zeit gar nicht bemerken. Allerdings erleben wir dafür in manchen Momenten, in denen uns die Luft weg bleibt, umso deutlicher, wie elementar wichtig sie ist. Als Sportler und Trainer haben wir meist schon eine tiefere und gesündere Atmung als der Durchschnittsmensch; wie aber helfen wir unseren Klienten, ungesunde Atemmuster zu durchbrechen und die Kraft des Atems zu nutzen?

„Wie du atmest, so lebst du.“
(Andreas Tenzer, dt. Philosoph und Pädagoge)

Der individuelle Atemrhythmus eines Menschen spiegelt dem aufmerksamen Beobachter stets klar dessen körperliche und seelische Verfassung wider, da sich Gefühle, Geisteshaltung und Energieniveau stets auf den Atem auswirken.

Wie praktisch, dass sich diese Komponenten auch umgekehrt über eine bewusste Atmung positiv beeinflussen lassen – für mehr Energie, eine wirksame Entgiftung und ein besseres Lebensgefühl!

Ein- und Ausatmen

Zunächst ist es wichtig, die Bedeutung von Ein- und Ausatmung zu betrachten. Entscheidend für eine verbesserte Atemtechnik ist in der Regel eine Betonung der Ausatmung, denn erst nach vollständiger Ausatmung kann eine tiefere Einatmung erfolgen. Ausatmen wird neben der Abgabe von Kohlendioxid zudem mit Loslassen assoziiert, einer Qualität, die heutzutage oft zu kurz kommt oder sogar erst wieder gelernt werden muss. Nach dem Ausatmen entsteht eine natürliche Atempause, bevor der Körper wieder nach Luft verlangt. Das anschließende Einatmen als aktiver Prozess wird mit Aufnehmen in

Verbindung gebracht, und auch hier lässt sich die Bedeutung neben der körperlichen Aufnahme von Sauerstoff unter Atemtherapeutischen Gesichtspunkten auf weitere Ebenen übertragen. Die Tiefe der Ein- und Ausatmung sowie die Atemfrequenz und das Lungenvolumen sind stets beeinflussbare Variablen.

Häufige Atemfehler und mögliche Korrekturen

Flache Atmung

Viele Menschen atmen zu flach, das heißt, sie nutzen bei weitem nicht ihr mögliches Atemvolumen aus. Die Gründe dafür sind vielfältig, vor allem aber spielen Bewegungsarmut und Fehlhaltungen eine Rolle. Wenn sie lernen, tiefer zu atmen, wird ihnen weitaus mehr Energie zur Verfügung stehen. Das Mittel der Wahl heißt Sport! Vor allem Joggen an der frischen Luft ist hier zu empfehlen, zum einen, da der Körper hierbei durch die Ausdauerbelastung und die aufrechte Oberkörperhaltung ein gesteigertes Atemvolumen und eine höhere Atemfrequenz erreicht, zum anderen, da die Erschütterung beim Laufen den Atem förmlich nach unten „zieht“. Außerdem sollten Menschen mit flacher Atmung die aufrichtende obere Rückenmuskulatur trainieren und die Brustmuskulatur dehnen, so dass eine aufrechte Haltung gefördert wird. Ebenfalls hilfreich: Die Vorstellung, wie beim Einatmen das Zwerchfell, der Atemmuskel, der Brust- und Bauchraum trennt, flach nach unten gedrückt wird.

Unvollständige Einatmung

Hier hilft Konzentration auf die tiefe Bauchatmung und deren konsequentes Üben im Alltag. Wie bei der flachen Atmung auch sind Sportarten gut geeignet, die den Trainierenden richtig „außer Puste“ bringen.

Unvollständige Ausatmung

Menschen, die gewohnheitsmäßig unvollständig ausatmen, sind sich dessen meist gar nicht bewusst. Oft handelt es sich um sehr aktive Personen, die mit Hilfe einer bewussten Atemregulation lernen können, besser zu entspannen. Beim Üben kann der Fokus auf eine langgezogene Ausatmung durch Zählen unterstützt werden oder - besser noch - durch die Assoziation des Loslassens.

Pressatmung beim Krafttraining

Jeder Trainer kennt diesen Anblick: Im Studio trainiert jemand an einem Gerät, der hochrote Kopf lässt erahnen, dass er sich viel zu viel Gewicht aufgelegt hat, zusätzlich beißt er die Zähne zusammen und stößt nur zwischen durch angespannt die Luft aus. Der Grund

dafür ist folgender: Das Luftanhalten bewirkt eine vermeintliche Stabilität im Rumpf, wodurch bei starker Anstrengung wie Drücken oder Ziehen die Muskeln der Extremitäten dort einen stabilen Ansatz finden; zumindest wird es so wahrgenommen. Gesünder und richtiger ist es allerdings, bei konzentrischen Kraftanstrengungen gezielt auszuatmen. So gibt man Spannung ab und hat mehr „Power“.

Atemtechniken

Frische-Atmung

Diese Übung verleiht schnell neue Energie. Sie machen sie am besten an der frischen Luft oder am Fenster stehend und unterstützen die Einatmung, in dem Sie die Arme nach hinten führen. Auf eine tiefe Einatmung atmen Sie stoßweise durch den Mund in 8-10 Schritten aus. Dann folgt wieder eine tiefe Einatmung. Sie wiederholen diesen Zyklus bis zu 10 mal.

Entspannungsatmung

Diese Technik beruhigt ungemein und fördert das Einschlafen. Mit geschlossenen Augen atmen Sie langgezogen durch die Nase ein und zählen dabei innerlich bis sieben. Auch bei der folgenden Ausatmung zählen Sie bis sieben; Sie wiederholen diesen Zyklus sieben Mal. Atmung und Puls verlangsamen sich dadurch und Sie gelangen in einen tiefentspannten Trancezustand.

Pranayama

Bezeichnet im Yoga die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. Prana bedeutet Lebensenergie, ayama kann mit Kontrolle bzw. Erweiterung übersetzt werden. Es handelt sich hierbei um die älteste Form der Atemtherapie; durch Achtsamkeit und beständiges Üben wird der Atem bewusst reguliert und vertieft, wobei bei verschiedenen Techniken Muskelgruppen wie das Zwerchfell, der Beckenboden und natürlich Bauch- und Brustmuskulatur einbezogen werden. Regelmäßige und langfristig angewandte Pranayama-Atmung beeinflusst verschiedene körperliche Parameter positiv, was mehrere medizinische Studien belegen: niedrigerer Puls, Blutdruck und Sauerstoffbedarf; gesteigerte parasympathische Aktivität und vermehrte Amplituden von Theta-Wellen im EEG.

Integratives Atmen

Körpertherapeutische Übung mit erstaunlicher Wirkung: Man liegt meist auf dem Rücken mit angestellten Beinen, die Augen sind geschlossen. Mit der Einatmung kippt man das Becken, die Lendenwirbelsäule hebt sich dabei. Mit der Ausatmung richtet man

das Becken wieder auf, die Lendenwirbelsäule kommt zum Boden zurück. Die Atmung vertieft sich durch diese Technik, die Atempause fällt weg und nicht selten entsteht dadurch tiefe Entspannung bei gleichzeitiger Wachheit und intensivem emotionales Erleben. Im körpertherapeutischen Kontext ist hierbei die Rede von Ladung: durch die vermehrte Energiezuführung machen sich Blockaden in Form von festgehalten Gefühlen wie z. B. Wut und Schmerz bemerkbar, die dann körperlich und stimmlich ausgedrückt werden, was mit einem anschließenden Gefühl von Erleichterung und Klarheit verbunden ist. Keine Sorge, diese Technik ist völlig ungefährlich und nachher fühlt man sich befreit und wie neu geboren. Eine Atemsession dauert etwa eine Stunde und endet stets mit einer Phase der Entspannung.

Der erfahrbare Atem nach Middendorf

Prof. Ilse Middendorf ist im Bereich der Atemarbeit bekannt für ihre Theorie des „erfahrbaren Atems“. Im Gegensatz zu bestimmten Techniken, wie man atmen sollte, richtet sie den Fokus vor allem auf das Erleben des Atemgeschehens selbst, ohne dies vom Willen oder Denken beeinflussen zu wollen: „Ich lasse meinen Atem kommen, ich lasse ihn gehen und warte, bis er von selber wieder kommt.“ Durch eine Balance aus Hingabe und Achtsamkeit werde es möglich, dem Atem immer mehr die Führung zu überlassen, präsenter und empfindsamer zu werden und seine innere und äußere Haltung positiv zu verändern. Middendorf unterrichtete Schauspieler und Sänger und gilt als die bekannteste Atemtherapeutin.

Die Lippen-Bremse

Diese Technik hilft im Falle akuter Luftnot, etwa bei Asthma. Pressen Sie die Lippen bis auf einen winzig kleinen Schlitz fest zusammen und atmen gegen diesen Widerstand aus. Wiederholen Sie diese Übung einige Male. Die Lippenbremse erweitert die Bronchien, wodurch die eingeschränkte Atmung wieder freier und leichter fließen kann, was sofort spürbar ist.

Allgemeine Atemtipps

- In Situationen von Anspannung ist es hilfreich, sich auf die Bauchatmung zu konzentrieren, denn diese ist vollständiger und beruhigt. Da der Atem bei Stress flacher und schneller wird, versuchen Sie bewusst, tief und langsam zu atmen, Ihre Füße zu spüren und Sie werden automatisch ruhiger.
- Besonders gut wird die Atmung beim Schwimmen trainiert. Achten Sie auf die

richtige Technik: Eine kräftige Ausatmung durch Mund und Nase gegen den Wasserwiderstand trainiert Ihre Lungen und verleiht Kraft und Ausdauer.

- Achten Sie auf eine aufrechte Haltung, denn diese unterstützt eine tiefe Atmung. Dehnen Sie dafür die Brustmuskulatur und kräftigen Sie vor allem den oberen Rücken.
- Man soll generell einmal am Tag „außer Puste“ kommen. So werden auch Lungenabschnitte beatmet, die sonst ungenutzt bleiben.
- Auch Singen und Pfeifen sind Möglichkeiten, auf natürliche Weise die Atmung zu trainieren
- Interessant: Wenn über die Nase eingeatmet und über den Mund ausgeatmet wird, erhält der Körper mehr Energie, als er abgibt. Das Energieniveau im Körper lässt sich auf diese Weise schnell anheben

Stefanie Carla Schäfer
www.cardea-training.de

Kleines Atemquiz

1. Wie viele Liter Luft atmet ein Mensch durchschnittlich am Tag ein und aus?
 - Etwa 8.000 Liter
 - Etwa 12.000 Liter
 - Etwa 20.000 Liter
2. Wie groß ist die Oberfläche der menschlichen Lunge ungefähr?
 - So groß wie ein Tischtennistisch
 - So groß wie ein Fußballtor
 - So groß wie ein Squash-Court
3. Wieviel Prozent weniger Sauerstoff enthält die ausgeatmete Luft im Gegensatz zur eingeatmeten?
 - 3% weniger
 - 5% weniger
 - 8% weniger
4. Wie viele Atemzüge macht ein erwachsener Mensch am Tag etwa?
 - 20.000
 - 42.000
 - 15.000
5. Wo liegt der Rekord (Männer) im statischen Apnoe-Tauchen (Tauchen auf Zeit)?
 - 7:20 min.
 - 9:50 min.
 - 11:30 min.

Lösung: 1. über 12000 Liter; 2. mit ca 70 qm etwas größer als ein Squash-Court; 3. 5% weniger (beim Einatmen sind es 21%, beim Ausatmen nur noch 16%); 4. ca. 20.000 Atemzüge; 5. bei 11:30 min (durch den Franzosen Stéphane Mifsud)