

Der Atem als Schlüssel

Auszug aus dem Buch 'Kompetent und wirkungsvoll Wandel gestalten'; Marti (2020)

Der Atem spielt für die Gesundheit, Widerstandskraft und Resilienz eine unverzichtbare und primäre Rolle. Ein tiefer, langer Atem stärkt sowohl die physische Kraft als auch die psychische Widerstandskraft. Er ist ein zuverlässiger Seismograph für das eigene Wohlbefinden, denn alles spiegelt sich im Atem wider. In unserer Sprache zeigt sich das Wissen darum: Wir sprechen davon, dass uns der "Atem stockt". Wir "atmen auf" bei Erleichterung und können "durchatmen", wenn wir zur Ruhe kommen. Es ist daher zentral, mit dem eigenen Atem gut vertraut zu sein und ein gesundes Atemmuster zu entwickeln (Quelle: Sriram, Seminar 2020).

Die Atmung ist die einzige Grundfunktion des autonomen Nervensystems, die sich willkürlich steuern lässt. Mit guter Atmung und Atemübungen kann der Parasympathikus, jener Teil des Nervensystems, der uns beruhigt und in den Entspannungsmodus versetzt, aktiviert werden. Atemvorgänge sind verbunden mit einem zentralen Überlebenssystem des Menschen, dem Stress-System. Der Mensch hat keinen Sensor, um Zeit wahrzunehmen, das limbische System im Gehirn leitet daher aus dem Tempo der Atmung ab, wie die Zeit verstreicht. Atmen wir schnell, entsteht das Gefühl, die Zeit vergehe rasch. Gönnst sich der Mensch keine physiologische Atempause, leitet das Gehirn ab: Hier ist gerade Aktion angesagt – der Körper ist im Leistungsmodus. So gesehen ist der Atem der Taktmeister im Körper.

Geist, Psyche und Atmung hängen eng zusammen.

Ein ruhiger Geist ist nur bei ruhigem Atem möglich (und umgekehrt). Via Atmung kann direkt Einfluss auf den Geist genommen werden. Die Atmung beruhigt die Gedanken. Ein gutes Gespür für den eigenen Atem hilft, sich der Willkür des eigenen Geistes zu widersetzen. Ein ruhiger Fluss des Atems ist auch Voraussetzung für eine gute Konzentration. Der Atem ist der eigentliche Meister im Haus! Das Wort „Psyche“ wurde im Altgriechischen (ψυχή, *psyché* = Atem, Hauch, Leben) in einem sehr umfassenden Sinn verstanden: Der Atem stand als Zeichen der Belebtheit, Lebendigkeit und Lebenskraft. Und auch im chinesischen *qi* und im indischen *prana* verbinden sich Atem und Seele. Das Wissen darum ist uralte. Erst in der jüngeren westlichen Psychologie gerieten diese Zusammenhänge etwas in den Hintergrund.

Dysfunktionales Atemmuster

Im Stress und bei Angst – beispielsweise – tritt oft ein dysfunktionales Atemmuster auf, indem man den Atem anhält und sich verkrampft. Oder indem man nach Luft ‚schnappt‘ oder nur in der Brust atmet. Deshalb ist es wichtig, bei Stress, Angst oder auch bei Krankheit den Atem zu beruhigen und Normalität in den Atem zurückzubringen. Psychologisch besteht ein enger Zusammenhang zwischen Angst und Atem. Das Wort Angst leitet sich vom lateinischen „angustiae“ ab und bedeutet Enge. Angst engt den Atem ein. Angst ist ein schlechter Ratgeber: sie führt zu geistiger Unklarheit, falschen Aktionen und oft zu schlechten Entscheidungen. Mit einer guten Atemqualität kann man sich von einer beengenden Situation befreien und eine wertvolle Distanz verschaffen (Atemraum). Die Regulation des Atems ist deshalb von zentraler Bedeutung.

Merkmale gute Atmung

- Guter Atem ist lang, tief, fein und gleichmässig. Er findet in Bauch und Brust zugleich statt. Die Bauchdecke ist dabei nicht angespannt – was bei Stress automatisch der Fall ist, um die Körpermitte vor Angriffen zu schützen. Eine ausgeglichene Atmung entspannt die Muskeln in Kiefer und Nacken. Das Gehirn erhält das Signal: «du kannst herunterkommen!»
- Das Zwerchfell (Diaphragma) als zentraler ‚Atemmuskel‘ teilt den Körper in zwei Fragmente: in einen oberen und unteren Rumpf. Bei der Ausatmung ist der Bauch aktiv: die Aktivität der Bauchmuskulatur führt dazu, dass sich die Lunge ganz entleert. Der Bauch wird ‚eingezogen‘. Beim Einatmen expandiert sich der Brust-Bereich und empfängt ‚passiv‘ die Luft. Die Grundlage guter Atmung ist ein sich bewegender Bauch (Bauchatmung). Der *Bauch* und das *Ausatmen* spielen für die Atmung eine zentrale Rolle.
- Ein vollständiger Atemzyklus erfolgt in vier Schritten: 1. Langsam ganz ausatmen (ganz leer werden) 2. Pause, halten 3. Luft langsam einfließen lassen; Expansion des Oberkörpers 4. Pause, halten
- Die Gründe für schlechte Atemqualität sind mannigfaltig: Physische Atemstörungen, falsch gelernte Atemtechnik wie z.B. Bauch rein – Brust raus oder tief Atem ‚holen‘. Oder auch ‚gelernt‘ zu haben, den ‚Mund zu halten‘: das Wort findet dann kein Ventil, bei Stress und Ärger Luft abzulassen.

Den Atem trainieren

Eine gute Atemqualität lässt sich trainieren. Yoga – beispielsweise – verfügt über einen umfangreichen Erfahrungs- und Übungsschatz. Aber auch Chorsingen ist eine gute Schulung des Atems. Den Atem zu trainieren heisst:

- Den natürlichen Atem kennen lernen
- Sich seines angelernten Atemmusters bewusstwerden und allfällige dysfunktionale Muster erkennen. Da es häufig schwierig ist sein Atemmuster selber zu erkennen, lohnt sich die Unterstützung einer Fachperson
- Spüren lernen, wenn ich den Atem unbewusst unterdrücke oder wenn er nicht mehr frei fliesst
- Techniken lernen, den Atem wieder in seinen natürlichen Fluss zurückzuführen
- Atem-Übungen lernen, um die Atemstabilität zu stärken