



Atem – unser Begleiter von Anfang an

Mit seinem ersten Atemzug macht sich das Neugeborene meist lautstark bemerkbar. Da ist uns noch bewusst, wie wesentlich der Atem für unser Leben ist.

Wenn das Baby noch klein ist, sind wir von all seinen Lebensäußerungen fasziniert. Welche Eltern haben noch nicht fast andächtig ihrem schlafenden Kind beim Atmen zugesehen und überrascht wahrgenommen, wie wechselhaft und veränderlich es atmet, und sich vielleicht sogar gefragt, ob das so sein darf?

Die Natur des Atems ist seine Veränderlichkeit und Anpassungsfähigkeit. Seine Aufgabe ist es, auf jede äußere oder innere Veränderung zu reagieren und so immer genau die Energie zur Verfügung zu stellen, die gerade benötigt wird.

Wir müssen im Alltag nicht planen, tiefer zu atmen, wenn wir schwer bepackt in den vierten Stock gehen, oder laufen, und auch jede Emotion hat eine Auswirkung auf den Atem – man denke nur an eine Angstsituation, wo der Atem stockt, oder an einen Zustand von großer Freude, wo das Atmen deutlich angeregt wird. Umgekehrt können wir durch ruhigeres Atmen auch unseren Gemütszustand beeinflussen.

Das alles ist beim gesunden Kind deutlich sichtbar und funktioniert noch klaglos.

Jeder Mensch hat von Anfang an einen unverwechselbaren Atemrhythmus, der so individuell ist wie ein Fingerabdruck, und seiner körperlichen Konstitution ebenso entspricht wie seinem persönlichen Temperament.

Im Laufe von Kindheit und dem folgenden Erwachsenenleben mit seinen verschiedensten Belastungen seelischer und körperlicher Art geht uns diese Spontaneität im Atmen mehr oder weniger verloren, es bilden sich eingefahrene Atemmuster, und irgendwann ist es oft so weit, dass wir bei zusätzlichen Belastungen bemerken, dass der Atem nicht mehr ganz „mitkommt“.

Wir können unser Atmen und damit unser Leben verbessern

Glücklicherweise können wir die Reaktionsfähigkeit unseres Atems wieder gewinnen, und damit auch wieder besser mit den Anforderungen des Alltags umgehen.

Wenn wir unseren ureigenen stärkenden Atemrhythmus wieder finden, können



wir dem immer schneller werdenden Tempo unseres Umfeldes mehr Ruhe entgegengesetzen, und werden uns nicht mehr so leicht von Hektik mitreißen lassen.

Ein nachhaltiger Weg dazu führt nicht über ein Eintrainieren von Atemtechniken, sondern in der Atempädagogik über das Lernen, sich selbst besser zu spüren und sich im Atem mehr zuzulassen.

Es gibt kein richtiges oder falsches Atmen, aber es gibt angemessenes Atmen, das der jeweiligen Situation gerecht werden kann. Wie ist das nun gemeint?

Loslassen lernen in Ruhe und Bewegung

Der erste und wesentliche Schritt ist, in angeleiteten Übungen die eigene Körperwahrnehmung zu schulen und sich auf sich selbst einzulassen, sich kennenzulernen. Meist geschieht das in gezielten Bewegungsübungen, die oft auf einem Hocker sitzend stattfinden, aber auch im Stehen, Gehen, seltener im Liegen.

Bewegung (auch wenn sie nur klein ist) regt den Atem an und setzt ganz bestimmte Reize. Mit der Zeit wird auch die Atembewegung immer spürbarer, und Sie lernen den Atem mehr und mehr freizugeben, sodass er an Ausbreitung und Tiefe gewinnt, und sowohl leichter als auch kräftiger werden kann.

Dafür brauchen Sie keine besonderen körperlichen Voraussetzungen.

Ein Beispiel: Mitte ausstreichen

Sitzen Sie aufrecht ohne sich anzulehnen auf einem Stuhl oder Hocker. Legen Sie Ihre beiden Handflächen großflächig links und rechts auf den unteren Rippenrand und streichen Sie ruhig mit beiden Händen um Ihren mittleren Rumpf, sodass zuerst eine Hand mit dem Handrücken am Rücken ankommt. Gehen Sie wieder zurück in die andere Richtung, bis die andere Hand am Rücken ankommt, und so fort, sodass der ganze Bereich um die Mitte herum breit horizontal ausgestrichen wird.

Sie spüren sicher ganz deutlich, ob Sie diese Berührung eher sanft oder eher deutlich bevorzugen.



Nach einer Weile lassen Sie Ihre Hände auf Ihren Oberschenkeln zur Ruhe kommen und spüren mit geschlossenen Augen ein Weilchen nach. Wie fühlt es sich dort an, wo die Hände waren? Spüren Sie sich deutlicher? Können Sie dort vielleicht sogar Bewegung durchs Atmen wahrnehmen?

Wenn Sie festgestellt haben, was diese Übung alles in Ihnen bewirkt hat, öffnen Sie wieder die Augen und ruhen sich aus.

Das ist eine von zahlreichen ruhigeren und bewegteren Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Auch die Stimme kann eingesetzt werden.

Das „Atemgespräch“ auf der Liege

Hier liegt die Klientin/der Klient bekleidet auf der Liege, und die Atempädagogin/in arbeitet mit den Händen, mit Berührung, Begleitung, Dehnung und Lösung von Muskulatur. Diese Variante der Atemarbeit ist besonders individuell und kann mehr auf die persönliche Thematik des Menschen eingehen. Sie ist

besonders erholsam und hilft, zwischen- durch ganz aus dem Alltag auszusteigen und ganz zu sich zu kommen, was ja besonders in einem Haushalt mit kleinen Kindern gar nicht so leicht ist.

Für wen ist Atemarbeit geeignet?

- Für Menschen jeden Alters, die Gesundheit und Wohlbefinden eigenverantwortlich fördern wollen.
- zur besseren Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- bei Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)
- bei Atemfehlformen und Atemwegserkrankungen wie Asthma, COPD
- bei Stimm- und Sprechproblemen
- bei Verspannungen, Rückenschmerzen und Haltungproblemen
- bei depressiven Verstimmungen, Spannungszuständen und Schlafstörungen
- bei psychosomatischen Erkrankungen und chronischen Schmerzzuständen
- zur Ergänzung medizinischer und psychotherapeutischer Behandlungen
- bei hohem und niedrigem Blutdruck
- in der Schwangerschaft, zur Geburtsvorbereitung
- in Krisen und Veränderungsphasen
- als Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung und als Fortbildung

Für Kinder, die schon Probleme mit dem Atem haben, müsste die Arbeit abgewandelt werden. Der Atem verläuft bei ihnen natürlicherweise unbewusst, und das soll auch möglichst lange so bleiben; hier kommen Spiel und Bewegung zum Einsatz, und die Kreativität der Atempädagogin ist gefragt.

Wo finden Sie Atempädagogen und -pädagoginnen?

Berufsverband der AtempädagogInnen Österreichs: www.atemaustria.at
Geschäftsstelle: Tel. 01-505 68 04



Hannah Rausch, Jg 1948

Seit 1984 Hebamme mit Niederlassung in Wien, mit Spezialisierung auf natürliche Geburtshilfe und Geburtsvorbereitung, Atempädagogin mit eigener Atem-

praxis; www.atem-weg.at ■