

Richtig atmen, entspannt leben!

Wir machen es automatisch. Von der ersten Sekunde unseres Lebens an und dann 23.000 Mal am Tag: das Atmen. Während Säuglinge noch vollkommen richtig atmen, verlernen wir es im Lauf der Jahre. Die gute Nachricht ist: Man kann es wieder lernen – für ein entspannteres, kraftvolleres und gesünderes Leben.





Nichts macht der Mensch öfter als zu atmen. 23.000 Mal an einem einzigen Tag. Automatisch, unbewusst und meistens vollkommen falsch.

„Der Atem sollte voll und tief sein“, erklärt Elke Brenner. Sie ist integrative Atemlehrerin in Linz (www.elkebrenner.at). „Die meisten Menschen atmen zu flach und zu wenig tief in den Bauch hinein“, so Brenner weiter. „Babys machen noch alles richtig. Bei ihnen heben und senken sich beim Atmen Brust und Bauch. Der ganze Körper ist involviert. Aufgrund unseres Sozialisierungsprozesses, von Erziehung, Stress und Gefühlen, die wir nicht leben, verändert sich

das im Lauf des Lebens allerdings. Wir atmen nicht mehr so, dass es uns gut tut.“

Untrennbar: Gefühle und Atmung

Besonders negative Gefühle beeinflussen die Atmung enorm. Zorn, Wut, Enttäuschung, Trauer – anstatt diese Gefühle zu leben, hält man den Atem an und drückt sie so nach unten. Die Energie bleibt aber im Körper und setzt sich fest. Nicht selten sind es Muster aus der Kindheit, die man auch als Erwachsener noch unbewusst lebt. Sehr häufig sind dann Verspannungen im Nacken, unteren Rückenbereich oder Solarplexus (am Übergang von Brustkorb zu Magengrube) die Folge. Weitere Auswirkungen ei-

ner flachen Atmung in den Brustbereich: Man ist energie- und kraftlos, wird rasch müde und schläft schlecht.

Wissen, wie man atmet

Die gute Nachricht ist: Es ist gar nicht schwierig, die richtige Atmung wieder zu lernen. Das Wichtigste am Anfang ist, seinen eigenen Atemrhythmus erst einmal wahrzunehmen. „Das ist deshalb so wichtig, weil die meisten Menschen gar nicht wissen, wie sie atmen“, erklärt Brenner. „Aber nur so kann man später den Unterschied spüren, wie es sich anfühlt, voller und tiefer zu atmen.“

Tipp der Expertin: Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhles, Rücken ge-



«Je intensiver man atmet, umso intensiver und bewusster lebt man auch. Man wird kraftvoller und gleichzeitig entspannter und gelassener.»

Elke Brenner, integrative Atemlehrerin

rade, beide Beine am Boden. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihren Atem, wie er ganz einfach kommt und geht. Dann versuchen Sie, durch die Nase tiefer in den Bauch hinein zu atmen. Das Ausatmen erfolgt über eine schmale Mundöffnung. Konzentrieren Sie sich dabei auf einen entspannten Ausatem, der Einatem kommt ohnehin von selbst. Spüren Sie den Unterschied?

Hält fit und verjüngt

Richtig zu atmen hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Denn: Bei einer so genannten Vollatmung beginnt das Zwerchfell zu schwingen. Das wiederum massiert die verschiedenen Organe (auch das Herz!), fördert Verdauung, Durchblutung und die Schlafqualität. Zudem wirkt sie wie ein Jungbrunnen, weil die Zellen dadurch mehr Sauerstoff bekommen. „Und je intensiver man atmet, umso intensiver und bewusster lebt man auch“, betont Brenner. „Man wird lebendiger und kraftvoller, gleichzeitig entspannter, gelassener und stressresistenter. Ich bin in besserem Kontakt zu mir selbst und kann innere Ruhe finden.“

Lachen, seufzen, gähnen? Ja, bitte!

Die Expertin empfiehlt, durch die Nase

zu atmen. Besonders wichtig ist das beim Einatmen, weil die Luft in der Nase gereinigt, befeuchtet und erwärmt wird. Außerdem geht er weitaus tiefer, als wenn man durch den Mund einatmet.

Ein einfacher Weg, in die wohltuende Vollatmung zu kommen, ist übrigens Lachen, Gähnen oder Seufzen. „Wenn Sie gähnen müssen, dann tun Sie das bitte nicht verhalten, sondern richtig herzlich“, sagt die Atemlehrerin. „Und wenn Ihnen danach ist, seufzen Sie und lassen Sie so Druck ab. Das ist eine vollkommen natürliche Körperreaktion und bringt große Erleichterung. Leider haben wir das in unserer heutigen Zeit verlernt. Vieles wird hineingefressen und unterdrückt. Das ist nicht gut.“

Auch Kindern tut richtiges Atmen gut. Es macht den Kopf frei, den Geist stiller und fördert so die Konzentration – was wiederum beim Lernen und Machen der Hausübungen hilft. Tipp der Expertin: sich in Ruhe mit den Kindern hinsetzen und gemeinsam atmen. So einfach, so heilsam!

Für Elke Brenner steht fest, dass unser Atem eindeutig unser Leben bestimmt: „Wenn der Atem fließt, fließt auch unser Leben!“

Nicole Madlmayr

Übungen für tiefes und volles Atmen

Übung 1:

Setzen oder legen Sie sich entspannt hin. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung (Sie können dazu auch die Hände auf Ihren Bauch legen) und versuchen Sie, bewusst die Atempause wahrzunehmen. Das ist jene Pause, die nach einem Atemzug – bevor Sie also das nächste Mal einatmen – entsteht. Spüren und genießen Sie diesen kleinen Moment der Stille. Sie werden sehen, wie Ihr Körper und Geist ganz von selbst ruhiger und gelöster werden.

Tipp: Wenn Sie diese Übung vor einem Meeting machen, werden Sie wesentlich ruhiger und gleichzeitig mit einem höheren Energieniveau hineingehen!

Übung 2:

Stellen Sie sich auf ein Bein und schwingen Sie mit dem anderen Bein kraftvoll vor und zurück. Bei jedem Vorschwingen atmen Sie kräftig aus. Das kann ein richtiges Rausblasen der Luft sein. Bleiben Sie nach der Übung noch kurz auf beiden Beinen stehen und spüren Sie die angenehme Wirkung nach.

Tipp: Mit dieser Übung kommen Sie in eine gute Bauchatmung. Und sie ist optimal, um morgens in Schwung zu kommen!