Zeit zum Durchatmen!

Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, konzentrierter werden – für all das haben wir ein Instrument, das uns immer begleitet und gerade wiederentdeckt wird: die eigene Atmung

VON **ANKE NOLTE**

ILLUSTRATIONEN: ORLANDO HOETZEL

Tief durchatmen. Der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt.

Ein Gefühl von Entspannung tritt ein

Was immer geht, wenn (fast) nichts mehr geht: Atmen! Diese Erfahrung hat Margit Wendisch gemacht, als sie vor 15 Jahren einen Bandscheibenvorfall erlitt. Sie konnte sich kaum bewegen, und der Arzt sagte ihr, sie solle erst mal nur abwarten. „Ich war fassungslos – war ich doch darauf konditioniert, dass ich immer etwas dafür tun muss, damit es mir bessergeht", erzählt die heute 60-Jährige, die in Berlin als Trainerin für Kommunikation arbeitet. Ein paar Tage lang lag sie verzweifelt zu Hause auf der Couch, da entdeckte sie ihren Atem. Oder vielmehr: „Mein Körper fing an, den Atem zu erleben." Ein. Aus. Und wieder ein. Und wieder aus. Der Atem bewegte sich ganz rhythmisch in ihrem Körper, und sie nahm wahr, wie und wohin er strömte. „Das hat mich beruhigt", sagt Margit Wendisch. „Und ich habe eine Möglichkeit gefunden, auf eine sanfte, fast passive Art aktiv zu sein."

Auch wenn wir ihn meistens nicht bemerken: Der Atem ist immer da. Ganz selbstverständlich, ganz natürlich. Er erhält uns am Leben, indem er, wenn wir einatmen, den ganzen Körper in jede Zelle hinein mit Sauerstoff versorgt. Der Sauerstoff wird in den Zellen verbraucht, und als Abfallprodukt entsteht Kohlendioxid, das über das Blut zurück in die Lunge und von dort beim Ausatmen in die Umwelt gelangt. Auf den Atem können wir uns vollkommen verlassen: Über die Bahnen des vegetativen oder autonomen Nervensystems sorgt das Atemzentrum im Hirnstamm dafür, dass wir automatisch immer weiteratmen. Dabei ist die Atmung sehr wandlungs- und anpassungsfähig, weil das Atemzentrum auf Signale des Körpers oder der Umwelt reagiert: Treiben wir Sport, haben wir Angst oder sind wir zornig, atmen wir schneller. Im entspannten Zustand verlangsamt sich die Atmung. Wir müssen uns darum nicht kümmern – und meistens bemerken wir den Atem gar nicht.

Doch das ändert sich derzeit: Dieser unauffällige Begleiter, den wir alle stets dabeihaben, wandelt sich von der grauen Maus zu einem Star mit vielen Begabungen. Zahlreiche Atembücher, Artikel über das Atmen, Atem-Apps und Atemkurse zeugen davon. Atmen scheint sich zu einem Wellnesstrend zu entwickeln.

Brücke zwischen Körper, Geist und Seele

Dabei existiert praktisches Wissen um die Wirkung und Heilkraft des Atems schon seit Jahrtausenden. Im Yoga, in der traditionellen chinesischen Medizin oder im japanischen Zenbuddhismus spielt der Atem immer schon eine zentrale Rolle und dient als Brücke zwischen Körper, Geist und Seele. 4000 Jahre alte ägyptische Grabinschriften weisen auf die Heilkunst mit dem Atem hin. Im Verständnis vieler Religionen wird der Atem als heilig angesehen – in der Bibel gibt es eine Fülle von Hinweisen darauf. Im antiken Griechenland schrieb Hippokrates über *pneuma*, das ähnlich dem indischen *prana* oder dem chinesischen *qi* Atem, Seele, Geist oder Leben bedeutet. Wenn das Pneuma im Organismus im Flusse sei, so Hippokrates, sei das Resultat Gesundheit, wenn dagegen Stockungen einträten, Krankheit.

Es ist kein Zufall, dass sich Menschen schon immer mit den Wirkungen des Atmens beschäftigt haben. Denn die Atmung können wir, obwohl sie automatisch abläuft, zumindest zeitweise in unserem Sinne steuern. Das ist ihre Besonderheit: „Es ist die einzige vegetative Funktion, die willentlich beeinflussbar ist", erklärt Professor Thomas Loew, Chefarzt der psychosomatischen Abteilung an der Universität Regensburg. Auf die anderen vom vegetativen Nervensystem gesteuerten Funktionen wie Herzschlag, Körpertemperatur oder Verdauung hat der Mensch hingegen keinen direkten Zugriff. „Wir können uns entscheiden, langsamer zu atmen, aber wir können nicht entscheiden, dass das Herz langsamer schlägt oder die Magenpforte sich öffnet", so Loew.

Das bedeutet: Das vegetative Nervensystem steuert zwar die Atmung, aber wir haben wiederum über bewusstes Atmen Einfluss auf das vegetative Nervensystem. So können wir die Atmung bewusst für unsere Gesundheit einsetzen.

Ohne unerwünschte Nebenwirkungen

Was seit Jahrtausenden bekannt ist, belegen auch neuere Studien: welch heilsame Auswirkungen der bewusste Umgang mit dem Atmen haben kann. Der Schweizer Biologe Roger Stutz und die Psychologin und Atemtherapeutin Delia Schreiber fanden in einem Überblick zu diesem Forschungsgebiet sowohl positive Effekte auf die körperliche Gesundheit als auch auf die Psyche.

Dabei nahmen die beiden Wissenschaftler 23 Studien zur Wirkung ausschließlich westlicher Atemtherapien ins Visier – das sind vor allem Atemtherapiemethoden aus Deutschland wie die nach Middendorf oder Richter. Stutz und Schreiber sehen Hinweise dafür, dass diese Methoden einen direkten psychotherapeutischen Effekt haben können. Denn es besserten sich nicht nur Rückenschmerzen und Herzprobleme, sondern auch der Umgang mit Stress und Emotionen. Patienten lernten, emotionale und körperliche Impulse besser wahrzunehmen, ohne sie zu unterdrücken oder ohne sie unkontrolliert auszuleben. Vor allem Ängsten und Depressionen könne mit Atempraxis begegnet werden. Einen weiteren großen Vorteil haben Atemübungen, schreiben die beiden Forscher: Es gebe keine unerwünschten Nebenwirkungen. Insgesamt seien die untersuchten Atemtherapien sowohl somatisch als auch psychisch wirksam, jeweils etwa gleich stark.

Atemübungen helfen im Alltag, mit Stress zurechtzukommen und Angst zu lindern. Dies zeigen weitere Studien: Musiker zum Beispiel können ihr Lampenfieber vor einem Auftritt in den Griff bekommen, wenn sie täglich 30 Minuten bewusst atmen. Auch die Angst vor dem Zahnarzt lässt sich damit bändigen. Brustkrebspatientinnen konnten Atemübungen nutzen, um mit ihrer Erkrankung besser umzugehen und nicht in einen Strudel negativer Gefühle zu geraten. Atemarbeit kann einem Burnout bei Lehrern vorbeugen, wie eine Studie von Thomas Loew mit 146 gefährdeten Teilnehmern ergab (siehe Interview Seite 26). Darüber hinaus scheinen sich durch Yogaatmung kognitive Funktionen wie Reaktionszeiten

Der Atem entfaltet seine Wirkung erst, wenn wir ihn beobachten und auf ihn achten

oder die Konzentration zu verbessern, wie eine aktuelle Forschungsübersicht indischer Wissenschaftler nahelegt.

Kurz gesagt: Der Atem scheint ein Alleskönner zu sein. „Die vielfältigen Wirkungen lassen sich mit komplexen physiologischen Mechanismen erklären", sagt Loew. Denn der Atem stehe in Wechselwirkung mit dem Herzschlag, mit dem Druck in den Gefäßen sowie mit Stoffwechselprozessen – alles koordiniert über das vegetative Nervensystem. „Wenn wir tief durchatmen, verlangsamt sich der Herzschlag, der Blutdruck sinkt, und Zellschäden im Körper werden repariert. Über entschleunigtes Atmen gaukeln wir dem Körper vor, dass er schläft", so Loew, „und dadurch stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein."

Flach, hektisch, angespannt

Der Atem als Tor zum vegetativen Nervensystem, zu Körper, Geist und den Gefühlen, zu Spiritualität und zum Innehalten: Der Atem hat Potenzial. Doch nur wenige nutzen das: „Viele Menschen atmen stressbedingt zu flach, zu hektisch oder halten den Atem an", sagt Yogalehrerin Anna Trökes. Als Ausbilderin beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland bringt sie zukünftigen Yogalehrern die Atemarbeit nahe, im Yoga *Pranayama* genannt. „Durch die flache Atmung verspannt sich der Brustkorb, und Atemräume wie Bauch, Flanken, Lungenspitzen und Rückseite des Brustkorbs sind gar nicht mehr voll zugänglich." Zudem werde der Atem dadurch behindert, dass sich viele Menschen zu wenig aufrichten und zu wenig bewegen. Die Yogaexpertin vergleicht

den Körper mit einem „Palast“, in dem der Atem eigentlich residieren sollte. Aber stattdessen friste er oft das kümmerliche Dasein eines Dieners, der nur in einem kleinen Raum im Eingangsbereich hausen darf. Die restlichen Räume bleiben leider viel zu oft „unbelüftet und unbewohnt“, wie es die Yogaexpertin Trökes formuliert.

Wer seinen Atem so stark einenge, bewirke vor allem, dass das Ausatmen zu kurz komme, erläutert Trökes: „Ausatmen bedeutet loslassen, sich entspannen, und das fällt vielen Menschen schwer.“ Beim Ausatmen wird der Parasympathikus aktiviert, der beruhigende Teil des vegetativen Nervensystems. Beim Einatmen dagegen gewinnt der leistungsorientierte Teil des vegetativen Nervensystems, der Sympathikus die Oberhand, der uns in den Modus Flucht oder Kampf katapultiert. Wenn wir uns gestresst fühlen, steht das Einatmen oft so im Vordergrund, dass nicht mehr richtig ausgeatmet wird. „Wenn der Stress chronisch wird und die Entspannungsphasen fehlen, dann verliert das Nervensystem die Fähigkeit, zwischen An- und Entspannung zu modulieren, und ist auf dauerhafte Sympathikusaktivierung gestellt“, sagt Trökes. Die Folge: Wir sind ständig angespannt und kommen gar nicht mehr runter, bis wir vollkommen erschöpft sind.

Die Atemlehre im Yoga, Pranayama, lehrt die Übenden, sich auf die Fähigkeiten des Atems zu besinnen: Über einen bewusst geführten Atem soll der Geist zur Ruhe kommen. Pranayama steht nach der ursprünglichen Lehre immer im Mittelpunkt der Yogapraxis – dennoch wird in der Yogaszene der Atem oft vernachlässigt. So verbinden die meisten Menschen mit Yoga nur die Körperübungen, die *Asanas*. Doch eigentlich haben die Asanas vor allem die Aufgabe, Körperräume für den Atem zu öffnen, indem sie Blockierungen lösen und den Körper durchlässiger machen.

Bodybuilding für das Zwerchfell

Der Begriff Pranayama kommt aus dem altindischen Sanskrit und setzt sich zusammen aus *prana* und *ayama*. *Prana* bedeutet nicht nur Atem, sondern auch Lebensenergie. Und *ayama* heißt nicht nur regeln, sondern auch strecken, ausdehnen, verlängern. Tatsächlich geht es beim Pranayama zunächst darum, bewusst die Ausatmung zu verlängern. Etwa indem die Übenden eine „Lippenbremse“ einbauen: Beim Ausatmen formen sie die Lippen wie für ein „f“, „s“ oder „m“, so dass der Luftstrom gegen einen Widerstand durch den Mund ausströmt. Oder indem sie die Stimmritze verengen wie beim Flüstern (siehe den Kasten unten). Durch langsames, bewusstes Ausatmen können seelische und körperliche Anspannungen erwiesenermaßen abgebaut werden. Sind die Lungen gut geleert, verstärkt sich auch die Einatmung. „Man kann sich das Lungengewebe vorstellen wie einen Schwamm, der gut ausgedrückt wieder mehr Flüssigkeit aufnehmen kann“, erklärt Atemlehrerin Trökes.

Mit einer vertieften Ein- und Ausatmung wie bei der Yogaatmung wird auch das Zwerchfell trainiert

DEN EIGENEN ATEM ERLEBEN

Woran merke ich, wie ich atme? Einfache Basisübungen für den Alltag

• Diese Basistechnik des Pranayama (Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen im Yoga) wird *Ujjayi* genannt. Hier wird der Atem hörbar. Dabei verengen Sie die Stimmritze wie beim Flüstern. Versuchen Sie, diese Stellung der Stimmmuskeln im Hals beim Atmen beizubehalten – der Mund ist dabei geschlossen. Es entsteht ein leises Strömungsgeräusch. Sie können Ujjayi nur bei der Ausatmung anwenden oder beim Ein- und Ausatmen.

• Bei einer zweiten Atemübung aus dem Yoga wird der Atem mit einer Bewegung verbunden und dabei die öffnende, aufrichtende Wirkung der Einatmung genutzt. Warten Sie auf den nächsten Impuls zum Einatmen. Heben Sie dann die Arme mit der Einatmung nach vorne an, bis sich die Arme neben den Ohren befinden. Senken Sie mit der Ausatmung die Arme wieder sanft nach vorne ab, bis sie wieder locker neben dem Körper hängen.

• Eine Übung nach dem Konzept Schlaffhorst-Andersen ermöglicht auch Anfängern, den dreiteiligen Rhythmus zu erleben: Einatmen – Ausatmen – Lösen. Legen Sie im Sitzen die Hände mit den Handrücken auf die Oberschenkel. Ziehen Sie die Hände mit der Einatmung zur Faust zusammen, dehnen Sie die Finger mit der Ausatmung wieder auseinander, bis die Hand ganz gestreckt ist. Lösen Sie jegliche Anspannung in der Pause nach der Ausatmung. ANKE NOLTE

– unser zentraler Atemmuskel. Das Zwerchfell spannt sich wie eine Kuppel quer im Rumpf von einer Flanke zur anderen und trennt dabei den Brust- vom Bauchraum vollständig ab. Beim Einatmen ziehen sich die Muskeln des Zwerchfells zusammen, wodurch es sich nach unten Richtung Becken absenkt. Bei einer flachen Atmung bewegt sich das Zwerchfell etwa vier Zentimeter, bei einer tiefen bis zu zehn Zentimeter nach unten. Bei der Ausatmung wandert das Zwerchfell langsam wieder nach oben – und zwar gegen den Strömungswiderstand der Luft in den Atemwegen. Das ist Bodybuilding für das Zwerchfell, das dadurch an Spannkraft gewinnt. Durch ein trainiertes Zwerchfell wächst die Kapazität der Lunge, um sich mit sauerstoffhaltiger Luft zu füllen und auszudehnen. Die Organe im Bauchraum, wie Magen, Darm, Nieren und Leber, werden beim Auf und Ab des Zwerchfells regelrecht massiert und angeregt, die Bauch- und Rückenmuskulatur wird aktiviert, und der Brustkorb gewinnt an Elastizität.

Die Berlinerin Margit Wendisch schenkt diesen Vorgängen seit ihrer ersten bewussten Begegnung mit dem Atem vor 15 Jahren viel mehr Beachtung. Seitdem praktiziert sie Yoga und insbesondere Pranayama. Inzwischen kann Wendisch überall „hinatmen“: Zunächst waren es nur Brust und Bauch, später spürte sie den Atem auch in den seitlichen Rippen und im unteren Rücken oder oben in den Schultern und im Nacken, mit noch mehr Übung sogar in den Beinen und Armen. Inzwischen ist ihr der Atem zu einem treuen Begleiter im Alltag geworden. Wenn sie zum Beispiel Schmerzen hat, steuert sie den Atem so, dass sie das Gefühl hat, in die schmerzenden Stellen hineinzuatmen. „Der Atem kann die Schmerzen nicht sofort reduzieren, aber ich nehme eine Veränderung wahr, oft nur eine winzig kleine, aber das bringt schon ein Stück Erleichterung.“ Ist sie im Stress, kann sie durch bewusstes Atmen ein wenig Abstand bekommen. „Ich gewinne nicht nur Raum im Körper, sondern auch im Geist – und das ermöglicht mir, bessere Entscheidungen zu treffen.“

Einatmen, ausatmen – kurze Pause. Die Atmung schwingt wie eine Schaukel von selbst hin und her

Zwischen Spannung und Entspannung

Pranayama ist eine sehr differenzierte und komplexe Atemlehre, die eines guten Lehrers bedarf. Damit auch Nichtyogis von den Wirkungen dieser Atemlehre profitieren können, haben der Neurowissenschaftler und Psychologe Ulrich Ott und die Psychologin Janika Epe von der Universität Gießen ein Übungsprogramm entwickelt und evaluiert. „Es hat sich gezeigt, dass dieses Training zur Selbstregulation des vegetativen Nervensystems geeignet ist – und zwar sowohl im Sinne von Entspannung als auch von Aktivierung“, sagt Ott, der am *Bender Institute of Neuroimaging* der Universität Gießen tätig ist und seit über 20 Jahren die Wirkungen von Meditation erforscht. „Die Teilnehmer des Trainings konnten bei Nervosität, Aufregung und Anspannung erfolgreich gegensteuern, aber auch bei Verstimmungen oder Müdigkeit.“ In ihrem Buch *Gesund durch Atmen* stellen die beiden Psychologen, die auch als Yogalehrer tätig sind, ein achtwöchiges Programm vor. Es beschränkt sich auf vier Basistechniken des Pranayama, zu denen einige Forschungsarbeiten vorliegen.

Alle, die mit Atemübungen keine Erfahrungen haben, können damit beginnen, ihren Atem erst einmal zu beobachten. „Das hört sich so leicht an“, sagt Ott. „Doch viele verkrampfen sich, wenn sie sich auf den Atem konzentrieren. Es fällt ihnen schwer, wahr-

zunehmen ohne einzugreifen.“ Um es den Teilnehmern leichter zu machen, verbinden sie das Einatmen und Ausatmen mit Bewegungen, zum Beispiel die Arme beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken. Oder sie legen eine Hand auf den Bauch oder Brustkorb, um zu spüren, wie sich diese Körperregion mit dem Rhythmus des Atems bewegt. Ulrich Ott: „Die Teilnehmer machen die Erfahrung, dass die Atmung wie eine Schaukel von selbst hin- und herschwingt, sie müssen gar nicht so viel machen.“

Anschließend bekommt die Schaukel einen kleinen Schubs. Die Schwingungen werden größer, die Atemphasen ausgedehnt, zum Beispiel dadurch, dass die kleinen Pausen nach der Ein- und Ausatmung stärker beachtet werden, so dass sich der Atemzyklus insgesamt verlängert. „Normalerweise machen Menschen im Schnitt etwa 14 Atemzüge pro Minute, wobei die Bandbreite zwischen 10 bis 18 Zügen variiert“, berichtet Ott. „Als ideal gelten allerdings nur sechs Atemzüge in der Minute, die dafür umso tiefer sind.“ Atmen wir bei schneller, flacherer Atmung etwa einen halben Liter Luft ein, kann sich das bei einer langsameren, tieferen Atmung auf zweieinhalb bis drei Liter steigern. Die Menge an Luft, die wir pro Minute einatmen, bleibt dabei gleich, weshalb das Ziel auch gar nicht so schwer zu erreichen ist.

Warum ausgerechnet sechs Atemzüge pro Minute? Das hat einen handfesten physiologischen Grund, nämlich eine erhöhte Herzratenvariabilität. Das Herz schlägt auch bei einem gesunden Menschen nie ganz regelmäßig, denn der Rhythmus der Atmung wirkt sich auf das Herz aus: Beim Einatmen schlägt das Herz schneller – hier zeigt sich wieder der aktivierende Einfluss des Sympathikus –, beim Ausatmen langsamer, weil der dämpfende Effekt des Parasympathikus zum Zug kommt. Zusätzlich zur Atmung ist auch die Blutdruckregulation für Schwankungen beim Herzschlag verantwortlich. „Bei sechs Atemzügen synchronisieren sich Atmung und Blutdruckregulation und verstärken sich gegenseitig“, erklärt Ott. Der Herzschlag variiert in der Folge stärker – wobei diese Variabilität der Herzrate als Zeichen einer intakten vegetativen Regulation gilt. Das vegetative Nervensystem ist dann flexibel genug, um immer wieder eine Balance zwischen Spannung und Entspannung herzustellen.

Einmal rechts, einmal links

Ott und Epe befassen sich außerdem mit einer zunächst skurril anmutenden Technik: dem abwechselnden Atmen durch nur ein Nasenloch. Es klinge

philosophie MAGAZIN

2 Ausgaben kostenlos*

2 Ausgaben kostenlos: *Lernen Sie das Philosophie Magazin in aller Ruhe kennen! Sie bekommen die beiden nächsten Ausgaben zugesandt.

Möchten Sie das Philosophie Magazin anschließend nicht weiter lesen, genügt eine kurze E-Mail bis zwei Wochen nach Erhalt der zweiten kostenlosen Ausgabe. Wenn Sie nicht entsprechend kündigen, erhalten Sie das Magazin fortan regelmäßig per Post als Jahresabo *plus* (6 reguläre + 2 Sonderausgaben pro Jahr, verlängernd, 52 € pro Jahr (Studenten: 38 €) inkl. Lieferung in Deutschland, Auslandspreise und alle weiteren Konditionen auf philomag.de). Angebot gültig bis inkl. 31.3.2019.

Gewinnspiel

Eine Denkwoche im Château d‘Orion

Im Château d’Orion genießen die Gäste gemeinsames Nachdenken (in dt. Sprache), eingebettet in französische Lebenskunst und ruhige Natur. Das Philosophie Magazin verlost einen Gutschein des Château d’Orion im Wert von 1890 € zur Teilnahme an einer Denkwoche für eine Person!

Verlosung unter allen volljährigen Personen, deren Bestellung des nebenstehenden Angebots bis einschließlich 31.3.2019 eingeht. Mitarbeiter der Château d’Orion SARL und der Philomagazin Verlag GmbH sowie deren Angehörige sind ausgeschlossen. Gutschein durch Buchung direkt im Château (www.chateau-orion.fr) einlösbar für 1 Person (Einzelzimmer, Vollpension) für eine Woche für Reisezeitraum 28.4.2019 - 1.11.2020. Anreise auf eigene Kosten. Gutschein nicht übertragbar, nicht auszahlbar. Der Gewinner wird bis 15.4.2019 per E-Mail oder Telefon benachrichtigt.

Bestellung und Teilnahme

mit Vorteilscode: „PH“

>>> www.philomag.de/kostenlos

>>> 00 49 (0)40 38 6666 309

Hinweise zum Philosophie Magazin und zum Datenschutz unter philomag.de

Die Atempause – ein Stück Freiheit. Einfach mal nicht atmen müssen

verwunderlich, aber es sei bewiesen: „Die Atmung durch das rechte Nasenloch hat eine aktivierende, die Atmung durch das linke Nasenloch eine beruhigende Wirkung, das wurde in Studien wiederholt gezeigt", berichtet Neurowissenschaftler Ott. Wie genau diese Effekte zustande kommen, ist noch nicht geklärt. Jedoch scheint die Technik der Wechselatmung – bei der abwechselnd erst durch das eine Nasenloch, dann durch das andere ein- und ausgeatmet wird – einen besonders positiven Effekt auf die Aufmerksamkeit zu haben, wie sich auch in Leistungen der Teilnehmer bei bestimmten Computeraufgaben gezeigt hat. Zudem ist durch Studien belegt, dass zu hohe Blutdruckwerte gerade durch die Nasenwechselatmung sinken und ein zu niedriger Blutdruck sich nach oben reguliert.

Außerdem stellen Ott und Epe noch eine Technik vor, bei der die Atmung nicht verlangsamt, sondern beschleunigt wird. Dabei bewegt sich die Bauchdecke mit jeder Ausatmung aktiv nach innen, und nach Loslassen der Spannung schnellt sie wieder nach vorne. „Das ist eine milde und kontrollierte Hyperventilation", so Ott. Diese Technik der kontrollierten Beschleunigung zeigte eine besonders belebende Wirkung: „Die schnelle Atmung kann eine Tasse Kaffee nachmittags im Büro gut ersetzen", so der Psychologe.

Laurens Bertold, ein Teilnehmer des Programms, ist froh über diesen Werkzeugkoffer an Atemtechniken, den er im Alltag jetzt immer parat hat. Den beruhigenden Effekt der verlangsamten Atmung nutzt der 32-jährige Data Engineer aus Frankfurt gerne als Einschlafhilfe. Die beschleunigte Atmung hat ihn besonders beeindruckt, vor allem die Atempause, die sich nach der forcierten Ausatmung einstellte: „Das fühlt sich an wie ein Stück Freiheit: einfach mal nicht atmen zu müssen." Bertold braucht für sein Hobby besonders viel Luft: Er spielt in einem Orchester ein Blasinstrument. „Doch dabei geht es immer nur um Leistung, also um die Frage: Habe ich genug Luft, um die nächste Passage zu schaffen?" Im Trainingsprogramm von Ott und Epe dagegen hat er die Feinheiten des Atems kennengelernt, verschiedene kleine Übungen, wie er den Atem beeinflussen und damit etwas bewirken kann.

ALS ES IN BERLIN 20 SCHULEN FÜR ATEMTHERAPIE GAB

Frauen aus dem Bürgertum kamen auf die Idee, den Atem als Heilmittel zu nutzen

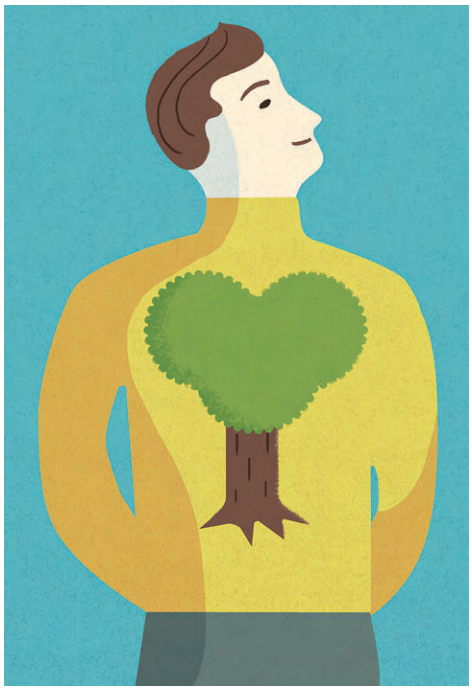
In Deutschland gibt es eine eigene Tradition der Atemtherapie, die rund hundert Jahre alt ist. Sie entstand Anfang des 20. Jahrhunderts und war Teil der Reformbewegungen, die sich seit Mitte des 19. Jahrhunderts vor allem in Deutschland und der Schweiz formierten.

Zu den Reformbewegungen gehörten zum Beispiel auch die Freikörperkultur, die Naturheilkunde, das Wohnen in Gartenstädten oder Reformen der Ernährung (das Reformhaus hat hier seine historischen Wurzeln). Gemeinsam war den Anhängern eine Kritik an der Industriealisierung und Urbanisierung sowie die Suche nach Gegenentwürfen zu diesem Leben.

Es waren Frauen, die Anfang des 20. Jahrhunderts mit ihrer Körperarbeit die Atem- und Leibpädagogik in Deutschland begründeten. Neben den beiden Pädagoginnen Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen beschäftigten sich auch die Ärztin Bess Mensendieck und die Gymnastiklehrerin Hedwig Kallmeyer mit diesem Thema. „In Berlin existierten in den 10er und 20er Jahren des letzten Jahrhunderts gleichzeitig etwa 20 Atemtherapieschulen", berichtet Atemtherapeutin Karoline von Steinaecker, die mit ihrem Buch *Luftsprünge* dieses unbekannte Kapitel der Medizin aufgeschlagen hat. „Eine verschworene Gemeinschaft von gutbürgerlichen Frauen, die sich wortwörtlich aus ihrem starren Korsett befreiten." Das Empfinden für ihren Körper, das Spüren ihres Atems gab ihnen ein neues Selbstbewusstsein.

Auf der Basis ihrer Arbeit entwickelten sich im Laufe des 20. Jahrhunderts viele verschiedene Atemmethoden wie die Eutonie nach Gerda Alexander, die funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs, die Atemarbeit nach Herta Richter oder der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf. Die gemeinsame Grundlage dieser Methoden: „Es geht darum, den Atem differenziert wahrzunehmen und das Körperbewusstsein zu schulen", so Steinaecker.

ANKE NOLTE



Muss ich mich bei allem so anstrengen?

Etwas anders als die Yogaatmung funktionieren Atemtechniken, die sich aus der deutschen Tradition der Atemtherapie entwickelt haben. Zu den ersten Atemtherapeutinnen in Deutschland gehörten die Gesangslehrerin Clara Schlaffhorst und die Klavierlehrerin Hedwig Andersen, die aufgrund eigener Stimmprobleme um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert herum auf den Atem gekommen waren. In Berlin gründeten sie 1910 eine eigene Lehrstätte (siehe den Kasten links unten). Das Konzept Schlaffhorst-Andersen ist die einzige Atemlehre aus dieser Zeit, die sich zu einer standardisierten Ausbildung entwickelt hat. Unterrichtet wird heute an einer staatlich anerkannten Berufsfachschule mit Sitz im niedersächsischen Bad Nenndorf. Die hier ausgebildeten staatlich geprüften Atem-, Sprech- und Stimmlehrer können ihre Therapie nach ärztlicher Verordnung vor allem bei Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- oder Schluckstörungen mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen.

Beim Schlaffhorst-Andersen-Konzept greifen Atmung, Stimme und Bewegung wie Zahnräder ineinander. „Mit einem Ton oder auch einer Bewegung verändert sich der Atem. Vertieft sich der Atem, lassen sich mit ihm Stimme oder Bewegungen besser führen“, sagt Dietlind Jacobi, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin in Berlin, die auch an der Berufsfachschule in Bad Nenndorf unterrichtet. Dabei greifen die Schlaffhorst-Andersen-Therapeuten – im Unterschied zum Pranayama im Yoga – mit keinerlei Technik in das Atemgeschehen ein. Im Zentrum der Lehre steht stattdessen eine Dreiteiligkeit des Atemrhythmus: Einatmen. Ausatmen. Pause. Alle drei Phasen gehen mit bestimmten Funktionszuständen des Muskels einher: Zusammenziehen. Dehnen. Lösen. Analog zur Bewegung des Zwerchfells, das sich bei der Einatmung zusammenzieht und damit absenkt, um sich anschließend beim Ausatmen wieder nach oben zu einer Kuppel zu dehnen. „Nimmt man sich nach dem Ausatmen einen kurzen Moment Zeit, vor der nächsten Einatmung die Muskelspannung im ganzen Körper zu lösen, entsteht ein dreiteiliger Rhythmus, in dem sich der Atem reguliert und der Mensch sich ordnen kann“, erklärt Jacobi. „Bewegung, Atmung und Stimme koordinieren sich in diesem Rhythmus, der sowohl zu großer Ruhe als auch zu mehr Leistungsfähigkeit führt.“ Wenn Bewegung, Atmung und Stimme im Einklang sind, verstärke sich der Ausdruck, und ein Flow könne entstehen.

„Viele der Patienten sind anfangs jedoch so außenorientiert und so getrieben, dass es ihnen schwerfällt, sich auf diese Rhythmisierung einzulassen“, berichtet Jacobi. „Ist die eine Sache zu Ende gebracht, kommt sofort die nächste, ohne dass sie zwischendurch einmal loslassen.“ Wie setze ich zum Beispiel einen Wasserkasten ab? Spüre ich nach, wie sich nach der schweren Hebearbeit die Muskeln entspannen? Wie putze ich das Fenster? Bearbeite ich hektisch die Glasscheibe – oder bewege ich den Lappen bewusst hin und wieder zurück mit anschließender Minipause? Die Patienten üben, den dreiteiligen Rhythmus nach außen unauffällig in ihren Alltag einzubauen. Wenn Menschen diese Lockerheit erlebt haben, hat das Auswirkungen auf die Psyche: Sogar Glaubenssätze können sich verändern. Vielleicht muss ich mich nicht mehr bei allem so anstrengen? „Wir als Therapeuten geben eine Erlaubnis“, sagt Jacobi. „Die Erlaubnis, sich zu entspannen, sich Raum zu nehmen, auch mal laut zu werden oder in Bewegung zu kommen – letztlich lebendig zu sein.“

QUELLEN UND LITERATUR

Thomas H. Loew: Langsamer atmen, besser leben. Eine Anleitung zur Stressbewältigung. Psychosozial, Gießen 2019

Ulrich Ott, Janika Epe: Gesund durch Atmen. Ein Neurowissenschaftler erklärt die Heilkraft der bewussten Yoga-Atmung. O. W. Barth, München 2018

A. A. Saoji u. a: Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 2018. DOI: 10.1016/j.jaim.2017.07.008

Karoline von Steinaecker: Luftsprünge. Anfänge moderner Körpertherapien. Urban & Fischer, München/Jena 2000 (nur noch antiquarisch erhältlich)

Roger Stutz, Delia Schreiber: Die therapeutische Wirksamkeit westlicher Atemtherapiemethoden: Ein systematischer Review. Complementary Medicine Research, 2017. DOI: 10.1159/000464341

Anna Trökes: Anti-Stress-Yoga. Herder, Freiburg 2015

Anna Trökes: Pranayama. Studienbegleitheft des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland e. V. (BDY), 2004

„So schön alltagstauglich“

Was haben 4711 und eine Zahnbürste mit Atmen zu tun? Darüber berichtet Thomas Loew, Chefarzt der psychosomatischen Abteilung am Universitätsklinikum Regensburg

Welchen Stellenwert hat das Atmen in Ihrer psychosomatischen Klinik?
Eine entschleunigte Atmung ist das Basistherapeutikum in der Psychosomatik! Daher ist das die erste Maßnahme, die die Patientinnen und Patienten bei uns kennenlernen. Sie sind beim tiefen Ein- und Ausatmen an ein Biofeedback-Gerät angeschlossen und können sehen, was sich in ihrem Körper verändert: Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich, sie sondern weniger Schweiß ab. So wird ihnen deutlich, dass Atmen ein physiologisch absolut wirksames Prinzip ist. Sie machen die Erfahrung, dass sie sich damit selbst regulieren und psychosomatische Symptome in den Griff bekommen können.

Die Effekte von Meditation und einigen Entspannungsverfahren sind gut untersucht. Wie sieht die Studienlage zum Atmen aus?
Mit über 170 einigermaßen vernünftigen Studien gibt es eine handfeste wissenschaftliche Basis. Besonders gut sieht die Studienlage bei einem leichten Bluthochdruck aus: Zweimal am Tag zehn Minuten bewusst

atmen wirkt so gut wie ein Medikament. Eigentlich sollte das entschleunigte Atmen in die Leitlinien mit aufgenommen werden, aber daran lässt sich eben nicht verdienen. Langsames Atmen verbessert außerdem nachweislich die Herzleistung. Es ist zudem gut belegt, dass eine tiefe Bauchatmung bei Asthmapatienten einen günstigen Effekt hat auf die Lebensqualität und psychische Verfassung.

Und wie sehen die Effekte bei psychischen Problemen aus?

Für Angststörungen und Panikattacken gibt es gute Belege – meist haben Angst- und Panikpatienten eine zu hohe Atemfrequenz. Atemarbeit hilft auch beim Umgang mit Schmerzen, denn je aktiver der beruhigende Teil des vegetativen Nervensystems, desto weniger schmerzempfindlich waren die Probanden, wie Studien zeigen. Andere Befunde machen Mut, Atemarbeit auch in der Behandlung von Suchterkrankungen oder Essstörungen einzusetzen, damit die Patienten ihre Impulse besser kontrollieren können. Auch ein Burnout lässt sich möglicherweise mit Atemtechniken verhindern. Das konnten wir in einer Studie mit 146 gefährdeten Lehrerinnen und Lehrern zeigen. Nach acht Wochen, in denen die Probanden an einer wöchentlichen einstündigen Gruppensitzung mit Atemtherapie teilnahmen, war die Arbeit für sie subjektiv nicht mehr so bedeutsam, und sie konnten sich besser davon distanzieren. Ihre Bereitschaft, sich zu verausgaben, war gesunken, und sie fühlten sich im Vergleich zu vorher wesentlich ruhiger. Die Effekte hielten an, wie wir in einer Nachuntersuchung zwei Jahre später feststellen konnten.

Können Atemtechniken gefährlich sein?

Im Yoga gibt es einige Techniken, die den Atem beschleunigen, das kann starke Effekte haben. Nicht umsonst wird das Hyperventilieren seit Tausenden von Jahren in schamanischen Ritualen genutzt, um in Trancezustände zu gelangen. Beim schnellen Atmen sinkt der Kohlendioxidspiegel, und die Gefäße verengen sich. Dadurch hat die Hirnrinde etwa ein Drittel weniger Sauerstoff zur Verfügung. Die Folge: Das Gefühlsleben intensiviert sich, es kommt zu einem rauschartigen Erleben.

Auch Methoden wie das Rebirthing oder das holotrope Atmen nutzen das beschleunigte Atmen, um tiefere Schichten des Bewusstseins zu öffnen und möglicherweise Unbewusstes wie das eigene Geburtserlebnis zugänglich zu machen. Der Psychotherapeut und Psychiater Stanislav Grof, auf den das holotrope Atmen zurückgeht, hatte vorher mit LSD in der Psychotherapie experimentiert. Nach dem Verbot der Droge suchte er nach einer anderen Methode, um solche Zustände zu erreichen. Doch beim schnellen Atmen können massive Nebenwirkungen auftreten, wie Muskelkrämpfe – typisch ist die Pfötchenstellung der Hände – oder psychotische Symptome. Für Menschen mit Epilepsie, Asthma oder Herzproblemen können solche Atemtechniken sogar lebensgefährlich sein. Im Gegensatz zum beschleunigten Atmen ist das entschleunigte Atmen praktisch nebenwirkungsfrei.

Wie kann denn der Transfer des entschleunigten Atems in den Alltag gelingen?

In psychosomatischen Kliniken wird in der Regel ein ganzer Strauß von Methoden angeboten – die Nachuntersuchungen der Rentenversicherung zeigen aber, dass 80 Prozent der Patienten zu Hause nichts mehr davon umsetzen. Die Atemarbeit ist dagegen so schön alltagstauglich. Eine einfache Regel kann allen Menschen helfen, den Atem im Alltag mehr zu integrieren: 4711. Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen und das elf Minuten lang. Man kann sich dabei von einem Atemtakter unterstützen lassen.

Was hat man sich unter einem Atemtakter vorzustellen?

Das ist ein mobiles Atemtrainingsgerät – nicht größer als eine Streichholzschachtel –, das als äußerer Taktgeber dient. Beim Ausatmen vibriert das Gerät, das ich in der Hand halten kann oder das in der Hosentasche steckt, und gibt so die Ausatemzeit vor. So lässt sich das Gerät unauffällig im Bus, bei der Arbeit oder in einer stressigen Situation nutzen. Wir experimentieren auch mit MP3-Dateien, bei denen ein Wellenrauschen das Ausatmen begleitet und das Einatmen mit einem Ping wie von einem Regentropfen eingeleitet wird. Wir lassen das in unserer Klinik bei Besprechungen für alle hörbar im Hintergrund laufen und versuchen gerade zu belegen, dass die Sitzungen mit dieser Animation zum vertieften Atmen entspannter ablaufen.

Benutzen Sie selbst denn in Ihrem Alltag ein Atemtrainingsgerät?

Zu Hause habe ich eine Lampe, die den Atemrhythmus durch verschiedene Farben triggert. Die Uhr an meinem Handgelenk kann im Atemrhythmus vibrieren, meine Zahnbürste gibt auf Knopfdruck ein akustisches Signal für die Ein- und Ausatmung. Ich habe sogar einen Massagesitz, der im Atemrhythmus vibriert. Neurowissenschaftler haben bei einem EEG mit mir nicht schlecht gestaunt, wie schnell ich mich selbst durch entschleunigtes Atmen in eine tiefe Entspannung bringen kann.

INTERVIEW: ANKE NOLTE

PH

Thomas Loew ist Professor für Psychosomatik und Psychotherapie an der Universität Regensburg. Sein Forschungsschwerpunkt gilt den körperorientierten Methoden. Er ist Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden. Anfang des Jahres ist sein Buch *Langsamer atmen, besser leben* erschienen