

## EINATMEN UND AUSATMEN

# Mit der Atmung entspannen

Wer tief und bewusst atmet, kann dabei entspannen, besser mit Stress umgehen und hat letztendlich mehr Energie. Viele gute Gründe, sich mit dem Atmen einmal etwas genauer zu beschäftigen

**D**ie wenigsten Menschen machen sich Gedanken über ihre Atmung. Warum sollten sie auch, sie läuft von ganz allein ab. Die Steuerung übernimmt das vegetative Nervensystem, das im Körper für alle Vorgänge zuständig ist, die ohne bewusstes Zutun ablaufen. So wie das vegetative Nervensystem beispielsweise das Herz bei Bedarf mal schneller und langsamer schlagen lässt, reguliert es die Atemfrequenz. Beim Sprint zum Bus sind die Atemzüge kürzer und folgen schneller aufeinander. Langsam und tief werden sie, wenn sich der Körper im entspannten Zustand befindet, wie zum Beispiel beim Lesen, Meditieren oder Schlafen.

Die Atmung unterscheidet sich in einem wesentlichen Punkt von an-

DEN ATEM ERLEBEN

Mit den Händen

lässt sich die Atmung

wahrnehmen

### EXPERTE



**BERND HEILER**  
ist Heilpraktiker für Psychotherapie mit einer Praxis in München





**BIOFEEDBACK**  
Mit dem Grad der  
Entspannung fliegt  
der Ballon hoch

deren Abläufen im Körper: „Die Steuerung für das Herz und viele andere Abläufe im Körper können wir nicht selbst beeinflussen, aber unsere Atmung schon. Wir können bewusst langsamer oder schneller ein- und ausatmen“, erklärt Bernd Heiler. „Einatmen und ausatmen klingt nach einem simplen Vorgang, aber es steckt viel mehr dahinter als nur die reine Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Man kann den Atem auch bewusst als Energiequelle für sich nutzen. Mit einer tiefen und langsamen Atmung lassen sich Anspannung und Schmerzen ‚wegatmen‘, aber nicht nur das, auch die Stimmung und Konzentration steigern sich.“

#### Der Atem als Energiequelle

Der wohltuende Einfluss einer langsamen und tiefen Atmung dürfte wohl jedem bekannt sein. Etliche Sprichwörter haben sie als Thema und unbewusst nutzt man die Atmung auch mal zwischendurch, nur leider meist viel zu kurz. „Der Ansatz von ‚atme doch mal durch‘ oder der sogenannte Stoßseufzer zielen in schon in die richtige Richtung. Es

wird ein-, zweimal tief ein- und wieder ausgeatmet, um sich zu sammeln oder Druck abzubauen, aber mehr nicht. Für länger anhaltende Effekte braucht es jedoch mehr“, erklärt Bernd Heiler.

In seiner Praxis beobachtet Bernd Heiler, dass viele Menschen das Gefühl für ihren Körper und somit auch für ihre Atmung verloren haben. „Sie haben verlernt, wie man richtig Luft holt“, erzählt der Therapeut aus seiner Sprechstunde. „Bei

Babys kann man sehen, wie es richtig geht: Sie atmen bis tief in den Bauch hinein. Das Zwerchfell hebt und senkt sich,

die Luft kann bis in die unteren Lungenbereiche einströmen. Bei Erwachsenen sieht es meist ganz anders aus: Sie ‚begnügen‘ sich mit einer eher flacheren Brustatmung. Ihre Lungen füllen sich nur noch in den oberen Bereichen mit Luft.“

In dem Buch „Atem-Entspannung“ findet sich der kluge Satz: „Wir atmen, wie wir leben. Und umgekehrt gilt es genauso: Wir leben, wie wir atmen.“ Ein Alltag mit viel Stress und wenig Entspannung spiegelt

sich im Atem wider. „Bei Anspannung krampft das Zwerchfell, die Atmung wird flacher, wir bekommen weniger Luft und die Atemfrequenz steigt“, beschreibt Bernd Heiler den Sachverhalt. Unter normalen Umständen atmet ein erwachsener Mensch etwa 12- bis 18-mal pro Minute ein und aus, in Ruhe kann bei Geübten die Frequenz auf sechs- bis achtmal absinken. Bei körperlicher Aktivität oder seelischer Aufregung steigt die Anzahl der Atemzüge. „Was vorübergehend völlig normal ist, wirkt sich länger anhaltend negativ aus. Der Körper wird unzureichend versorgt. Die wohltuende Wirkung einer tiefen Atmung bleibt aus. Eine entscheidende Energiequelle bleibt ihm verwehrt.“

#### Richtig Atmen kann man lernen

Atmen und entspannen ist nicht schwer, man muss nur wissen, wie es geht. Bernd Heiler erklärt die Atemtechnik: „Man atmet kürzer ein und länger wieder aus. Zwischen ein- und ausatmen macht man eine kurze Pause. Der Spannungseffekt setzt beim längeren Ausatmen ein. Eingeatmet wird

„Hören Sie  
auch mal auf  
Ihren Atem“

### Den Atem beobachten



Der Fitness-Tracker Spire erfasst das Atemmuster und gibt Einblicke über den Gemütszustand. Er zeigt über eine App an, ob der Nutzer konzentriert, gestresst oder entspannt ist. (iOS- und Android-Version, 110 Euro)

Foto: BioSign (2), PH (3)



durch die Nase. Sie reinigt und erwärmt die Luft. Beim Ausatmen scheiden sich die Geister, ob es durch den Mund oder die Nase besser ist. Anfängern empfehle ich, bei Atemübungen häufig durch den Mund auszuatmen. Meist fällt es ihnen leichter, die Luft hinausströmen zu lassen. Auch hilft das Umschalten zwischen Mund und Nase, sich bewusster und noch mehr auf die Atmung einzulassen.“

Entspannende Atemübungen gibt es viele (siehe Buchtipps). Wer es gleich einmal ausprobieren möchte, wie sich eine bewusste Atmung anfühlt, für den hat

Bernd Heiler folgende Ideen: „Setzen Sie sich aufrecht hin, mit beiden Füßen auf dem Boden. Legen Sie sich eine Hand auf den unteren Bauch und fühlen Sie, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen senkt. Achten Sie bewusst darauf, dass Sie länger Ausatmen als Einatmen. Wichtig ist auch, dass der Atem ganz ohne Anstrengung ein- und ausfließt. Nach einiger Zeit werden Sie bemerken, dass sich Ihr Herzschlag verlangsamt. Wenn Sie länger üben, werden Sie auch feststellen, dass das Herz beim Einatmen schneller und beim Ausatmen wieder langsamer schlägt. Dieses Wechselspiel zeigt an, dass sich der Körper nun entspannt.“

**Biofeedback nie im Alleingang**  
Der große Vorteil von Biofeedback ist gegenüber Atemübungen, dass man während der Übung beobachten kann, wie gut es mit der Entspannung gerade klappt. Bei der

## BUCH-TIPPS



**ATEM-ENTSPANNUNG**  
Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen, über 70 Übungen (Trias Verlag 14,99 Euro)

**THICH NHAT HANH**  
Der Zen-Meister stellt 16 Methoden des bewussten Atems vor (Theseus, 9,95 Euro)



Biofeedback-Therapie werden „unbewusste“ Prozesse im Körper erlebbar gemacht und man lernt, wie sie sich positiv beeinflussen lassen. Basis für die Messung ist der Puls, der über einen Sensor am Gerät, einem Brustgurt oder per Clip am Ohr oder Finger gemessen wird.

Der Name setzt sich aus den Begriffen „Bios“, altgriechisch für „Leben“, und dem englischen Wort „feedback“, was für „Rückmeldung“ steht, zusammen. Zur Auswahl stehen sehr unterschiedliche Produkte. Je nach Vorliebe kann zwischen praktischen Einzelgeräten, simplen Apps oder aufwendigen Computerprogrammen mit Spielecharakter gewählt werden. Eine Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback (www.dgbfb.de) ist für Interessierte eine gute Orientierungsmöglichkeit.

So verlockend das freiverkäufliche Biofeed-

**FREIE ANWENDUNG**  
Einzelgeräte ermöglichen Biofeedback auch ohne Computer

back-Angebot ist, ganz allein sollte man nicht mit einem Biofeedback-Training beginnen. „Groß ist die Gefahr, dass man sich eine falsche Atemtechnik angewöhnt und sich der gewünschte Entspannungseffekt zum Stressfaktor auswirkt, ohne dass man es bemerkt. Viele Menschen stresst beispielsweise am Anfang eine Atemvorgabe, vor allem wenn sie nicht passend eingestellt ist. Auch spannen viele bei einer vorgegebenen Atem-Taktung die Schulter-Nacken-Muskulatur unbewusst an. Ein Biofeedback-Therapeut zeigt die richtige Atemtechnik und nimmt auch die individuellen Einstellungen vor.“

Atemübungen können viel bewirken. Der große Vorteil ist, dass man sie eigentlich immer und überall machen kann. Das Wort „Atempause“ bekommt eine ganz andere Bedeutung, wenn man sich überlegt, welchen Wohlfühleffekt bewusste Atmung auslösen kann.

