

3.2 Atmung und Entspannung - Atemübungen

Atmen - lebensnotwendiger Austausch zwischen Innen und Außen - ist Geben und Nehmen. Wenn diese Wechselbeziehung gestört ist, gerät der Mensch aus dem Gleichgewicht.

In der Hoffnung, endlich „etwas Luft zu bekommen“ wählen sich viele Menschen in „atemloser“ Hast durch ihre Aufgaben und sehnen sich nach einer „Verschnauf- oder Atempause“. Im Spannungsfeld der Extreme „In-Atem-gehalten-werden“/„Atemanhalten“, das in diesen Redewendungen deutlich wird, atmen viele Menschen - in unserer durch Leistung geprägten Gesellschaft — unregelmäßig, unnatürlich und verkrampft.

Im Zusammenhang mit starken Gefühlsbewegungen (Freude, Lust, Ärger, Wut) verstärkt sich unsere Atmung und in Schreckmomenten stoppt sie sogar. Körperlich-seelische Verspannungen führen zu einem veränderten (meist zu flachen) Atemmuster. Hochgezogene Schultern, ein verfestigter Brustkorb und ein festgehaltenes Zwerchfell - meist im Zusammenhang stehend mit dem Bedürfnis nach rationaler Kontrolle - sind einige Kennzeichen der Störung der Atemfunktion. Durch die Fixierung des Zwerchfells wird eine freie und tiefe Bauchatmung blockiert und das Fühlen und Ausleben von Emotionen verhindert.

Unsere Atmung reagiert auf Haut- und Umweltreize und auf das, was wir denken, fühlen und erleben; in ihr spiegelt sich unser gesamtes körperliches, seelisches und geistiges Befinden. Damit ist der Atem Ausdruck unseres Soseins.

Richtiges Atmen erfolgt mit dem Zwerchfell, und zwar nicht nur mit dem vorderen Teil dieser Muskelplatte, wie bei der reinen Bauchatmung, sondern auch mit dem Flanken- und Rückenanteil; alle Bereiche des Zwerchfells - auch die hinteren - sollen sich mitbewegen. Unabdingbare Voraussetzung für das Training unseres Hauptatemmuskels, des Zwerchfells, ist die *Nasenatmung*.

So können Sie spüren, wie Ihr Zwerchfell arbeitet:

Legen Sie beim Einatmen die Hände abwechselnd auf den Bauch, auf die Flanken und auf den Nierenbereich. Registrieren Sie, wie

3.2 Atmung und Entspannung - Atemübungen

stark sich die Flanken und die Rückenzone bei der Einatmung mitbewegen. Lenken Sie Ihr Bewußtsein jetzt auf Ihre Flanken. Stellen Sie sich vor, daß Sie ausschließlich in diesen Bereich atmen.

Körperliche Entspannung mit all ihren positiven Auswirkungen auf Geist und Seele kann auch durch Atemübungen herbeigeführt werden. Durch die bewußte Wahrnehmung des Ein- und Ausatmens können Sie sich ganz auf Ihren Körper konzentrieren und sich so in den Zustand der Entspannung versetzen.

Richtig durchgeführte, regelmäßige Atemübungen können Spannungen und Verkrampfungen lösen; sie tragen zu einer besseren Atemtechnik und besseren Körperhaltung bei und vergrößern die Lungenkapazität. Dabei gilt grundsätzlich: Betonung der Einatmung bedeutet: Anspannung; Verlängerung der Ausatmung bedeutet: mehr Entspannung.

Versuchen Sie im Zusammenhang mit Ihrer Atmung folgende Vorgänge bewußt wahrzunehmen:

- Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach außen; beim Ausatmen fällt sie nach innen ein.
- Sie fühlen Ihren Atem strömen: durch die Nasenlöcher, durch die Luftröhre, in der Brust und im Bauchraum. Beachten Sie dabei besonders: Alles geschieht von selbst, Sie *werden* geatmet.

„*Es* atmet mich“ ist eine Formel des Autogenen Trainings. Solches Geschehen-lassen führt zu einer Passivierung des Atmungsablaufs und es wirkt der Gefahr des Zerreißen der Bewegungseinheit der Atmung durch bewußtes Atmen entgegen.

Übrigens:

Das Sprechen, Singen oder Denken von Vokalen wirkt entspannend und elastizierend auf Atemmuskulatur und Lungengewebe. Vom Vokal „u“ geht zum Beispiel eine beruhigende Wirkung aus, während „e“ uns der Außenwelt zuwendet und der Diphthong „ö“ uns fröhlich macht. Probieren Sie es ruhig aus!

Keine Angst vor Prüfungen

3.3 Ein-Ruhig-Formel

Ein bewährtes Hilfsmittel zur schnellen Umschaltung auf Entspannung ist der Einsatz der „Ein-Ruhig-Formel“, einer wirkungsvollen Methode, bei der die Signalwörter „Ein“ und „Ruhig“ zum konditionierten Auslöser für Entspannung werden:

- Denken Sie beim Einatmen das Wort: „Ein“
- Atmen Sie aus mit der Vorstellung: „Ruhig“

Lenken Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Nase und registrieren Sie beim Einatmen die leichte Kühlempfindung an der Nasen-Innenfläche.

Nach einiger Übung werden Sie wahrnehmen, daß Ihre Entspannung mit jedem *Ausatmen* tiefer und tiefer wird.