



Heike Höfler

Atem- Entspannung

Soforthilfe bei inneren und äußeren Spannungen
Über 70 einfache Übungen zum Lockerwerden



TRIAS

natürlichen tiefen Atemrhythmus zurückfinden. Veränderungen sind möglich. Indem Sie bewusst die Wirkung der langsamen, tiefen Atmung erleben und die Übungen regelmäßig wieder-

holen, schaffen Sie neue Verbindungen im Gehirn, neue „neuronale Autobahnen“, die Ihnen helfen, schnell und mühelos in die Atem-Entspannung zu gleiten.

Das Gedächtnis im Körper

Neurobiologen haben es nachgewiesen: Jeder Gedanke ist mit einer Emotion gekoppelt, jede Emotion löst eine Körperreaktion aus. Nicht nur das Gehirn, auch alle anderen Organe mit- samt den Muskeln und dem Bindegewebe bewahren die Spuren früherer Erlebnisse auf. Wie ein Körpergedächtnis trägt der Körper die Spuren sämtlicher Lebenserfahrungen. Er speichert längst vergangene kindliche Verletzungen, positive wie negative Erfahrungen und entwickelt als Folge innere und äußere Haltungen – Prägungen, die zu Glaubens- und Lebensmustern werden. In der äußeren Haltung zeigt sich dies vor allem in den Muskeln, ganz besonders in angespannten Schulter-, Nacken- und Kiefermuskeln sowie einem angespannten, flachen Atem. Dieser zunächst sinnvolle Schutz vor neuen negativen Erfahrungen kann uns später von verletzten Wesensanteilen trennen, von unserem Selbst, von unserem eigentlichen Wesenskern. Die Seele, das Selbst, das „Eigentliche“ wohnt im Körper und handelt durch ihn. Der Körper ist das Haus, in dem die Seele als Mieter

wohnt. Jede seelische Regung hat eine körperliche Reaktion zur Folge und kommt im Körper zum Ausdruck. Über den Körper teilt uns die Seele mit, ob wir etwas nicht gut verarbeiten konnten. Frühe Verletzungen, die wir nicht verarbeitet haben, weil sie uns zu bedrohlich oder schmerzlich vorkamen, sind im Körper als Muskelpanzer eingefroren. Das behindert den Energiefluss und schränkt die Lebendigkeit ein, verringert das Körpergefühl und kann sogar zu Schmerzen führen.

Blockaden lösen

Aber was hat das mit Atem und Entspannung zu tun? Vielfach sind wir uns vergangener seelischer Verletzungen gar nicht mehr bewusst. Dennoch sind sie da, sind im Körpergedächtnis abgespeichert und verspannen die Muskeln, bis sie schmerzen. Dann muss das Körpergedächtnis „aufgetaut“ werden. Das gelingt mit dem Atem, denn er durchdringt den gesamten Körper. Gezielte Körper- und Atem-Entspannungsübungen, mehr Bewusstheit und

Achtsamkeit (Seite 58) dienen daher zwei Zwecken gleichzeitig: Sie lösen chronische Verspannungen ebenso wie seelische Blockaden; bei regelmäßiger Übung ändert sich sogar die Gehirnstruktur. Dehnbare Körperwände und eine neu gewonnene aufrechte Haltung bewirken eine ungehinderte Atembewegung, der Körper und seine Organe können mit der Atmung mitschwingen. Wir werden flexibler und gewinnen mehr Weite in unseren Handlungsspielräumen. Der Energiefluss kann pulsieren; wir kommen unserem „Selbst“, unserem eigentlichen Kern, beträchtlich näher und gewinnen mehr Kraft und Vitalität.

WISSEN

Körperpsychotherapie

„In jedem Muskel steckt ein Gefühl“, erkannte Wilhelm Reich (1897–1957), einer der wichtigsten Begründer der Körperpsychotherapie. Negative Erfahrungen führen schon bei Kindern zu einem Muskelpanzer, zu dauernd angespannten Muskelpartien. Reichs Erkenntnisse bestätigte in jüngster Vergangenheit der Neurobiologe Antonio Damasio an der Universität Iowa: „Die Seele atmet durch den Körper.“ Damasio ist überzeugt: Ein gutes Körpergefühl ist auch für die Seele heilsam.

Atemphysiologie – eine geregelte Sache

Einatmen, ausatmen – das klingt wie ein ganz einfacher Vorgang. Tatsächlich aber sind eine Reihe von Muskeln, Nerven und Organen an diesem Prozess beteiligt. Damit die Atmung funktioniert, müssen sie die wie die Spieler einer Mannschaft koordiniert zusammenarbeiten. Lernen Sie die Hauptakteure dieses Teams kennen.

Luft zum Leben

Die Einatmung versorgt den Körper mit Sauerstoff, mit der Ausatmung wird Kohlendioxid abgegeben. Diese zwei Prozesse sind für den Körper lebenswichtig: Ist nicht genügend Sauerstoff vorhanden, funktioniert der Stoffwechsel nicht, ist zu viel Kohlenstoff im Blut, kommt das einer Vergiftung gleich. Als Stoffwechsel bezeichnet man die Aufnahme, den Transport und die Umwandlung von Stoffen im Körper. Dabei entstehen Energie, die der Mensch zum Leben braucht, Körpersubstanz, wie z.B. Zellen, und Abfallprodukte, unter anderem das Kohlendioxid. Um diesen Prozess in Gang zu halten, braucht der Körper Nahrung, Wasser und Sauerstoff. Die meiste Energie und damit den meis-

ten Sauerstoff verbraucht übrigens das Gehirn – daher kommt es schon nach drei Minuten ohne Sauerstoff zu Schäden. Beim Einatmen nehmen wir durch die Nase oder den Mund die Luft auf, die nur ca. 23% Sauerstoff enthält – der Rest sind Stickstoff und einige Spurengase. Von der Nase nimmt die Luft ihren Weg an Kehlkopf und Stimmritzen vorbei durch die Luftröhre in die Lungen. Die Lunge besteht aus zwei Lungenflügeln, die wiederum in Lungenlappen unterteilt sind. Oben reichen die Lungenspitzen bis über das Schlüsselbein, unten liegen die Lungenlappen dem Zwerchfell auf. Die Luftwege der Lunge werden als Bronchien bezeichnet. Ausgehend von der Luftröhre verzweigen sie sich

immer weiter – etwa 70 Quadratmeter misst die innere Oberfläche der Lungen! Die kleinen Gänge enden in Säckchen, den Lungenbläschen oder Alveolen. Erst hier findet der Gasaustausch statt: Sauerstoff tritt ins Blut über, Kohlendioxid verlässt das Blut. Letztere Aufgabe macht die Lungen zu einem Ausscheidungsorgan.

wichtig

Mit dem Einatmen nehmen wir nur einen Teil des Luftsauerstoffs auf – etwa 4%. Und je flacher die Atmung, desto weniger Sauerstoff gelangt ins Blut, je tiefer – etwa in der Meditation oder beim Sport – desto mehr tritt über.

► Von der Nase zur Lunge: die Atemwege und Atemmuskeln.

Regelt den Rhythmus: das Atemzentrum

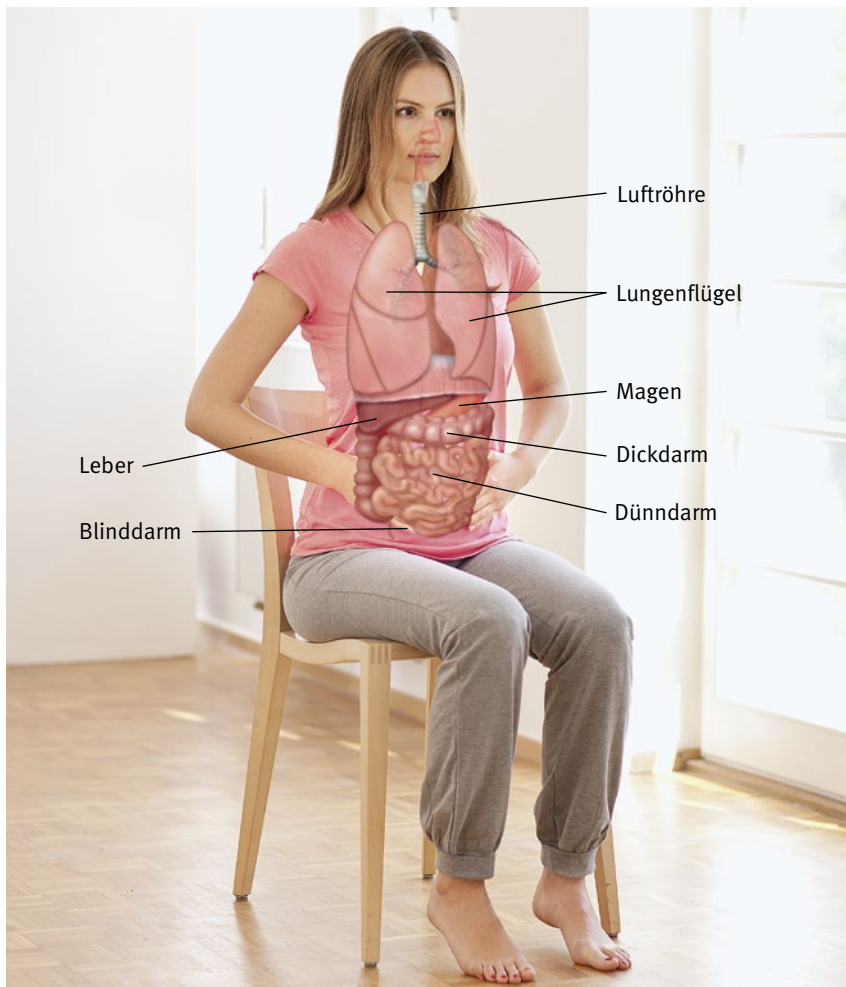
Der Mensch atmet in Ruhe durchschnittlich 16-mal pro Minute ein und aus. Bei körperlicher Anstrengung oder seelischer Aufregung erhöht sich die Zahl der Atemzüge. Gesteuert wird die Atmung vom Atemzentrum im

verlängerten Rückenmark im Bereich des Genicks. Es ist der Atemregulator und arbeitet wie der Regler einer Heizungsanlage. Diese Schaltzentrale sorgt dafür, dass genügend Kohlendioxid abtransportiert und Sauerstoff

aufgenommen wird. Dazu sammelt sie alle verfügbaren Informationen zum Thema „Atem“.

Leitprinzip ist der Kohlendioxidgehalt im Blut. Um ihn zu messen verfügt der Körper über Chemorezeptoren, das sind Sinneszellen, die auf Kohlendioxid reagieren. Enthält das Blut viel Kohlendioxid, sinkt der pH-Wert (das ist ein Maß für Säure), denn Kohlen-säure entsteht und macht das Blut saurer. Auch diese Information sowie der Sauerstoffgehalt im Blut werden an das Atemzentrum gemeldet, ebenso der Dehnungszustand der Lunge.

Registriert das Atemzentrum zu viel Kohlendioxid, zu wenig Sauerstoff und einen zu niedrigen pH-Wert, z. B. bei einem Dauerlauf oder beim Treppensteigen, schickt es an die Einatemmuskeln einen Atemreiz. Dann erhöhen die Muskeln ihre Tätigkeit und ziehen sich vermehrt zusammen, um das Defizit an Sauerstoff wieder auszugleichen und mehr Kohlendioxid auszuatmen. Der Atem wird tiefer und schneller. Bei Gesunden entspricht die Atemintensität dem tatsächlichen Sauerstoffbedarf des Körpers – je nach Stoffwechselsituation, ob wir in Ruhe sind oder uns körperlich anstrengen, atmen wir langsam oder schnell, tief oder flach. Aber Stress, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Alkohol oder Beruhigungsmittel können den Atemregler schädigen oder „verstellen“.



WISSEN

Gestresstes Atemzentrum

Bei Stress dreht der Regler im Atemzentrum auf die Stufe „Gefahr“ und beschleunigt die Atmung, sie wird flach und schnell – obwohl wir auf dem Bürostuhl sitzen und uns nicht körperlich bewegen. Bei Dauerstress wird das zur Gewohnheit – es findet ein negativer Lernprozess statt. Die Atmung bleibt im Gefahren- bzw.

Stressbereich. Oft entsteht das Gefühl der Atemnot, obwohl die Lunge normal funktioniert. Auf Dauer kann dies zu chronischer Kurzatmigkeit, Beklemmungsgefühlen, Übersäuerung und zu schlechter Haltung führen. Wirken Sie diesem Prozess mit Atemübungen und Bewegung entgegen.

Heimliche Helfer: die Atemmuskeln

Eine Reihe von Muskeln arbeiten, wenn wir atmen. Der Hauptatemmuskel ist das Zwerchfell, es wird auch als Dirigent des Atemvorgangs bezeichnet. Das Zwerchfell trennt Brust- und Bauchraum voneinander und durchzieht die gesamte Körpermitte. Beide Lungenflügel und das Herz ruhen darauf. Das Zwerchfell ist an den ersten Lendenwirbeln, den unteren Rippen und am Brustbein befestigt. Wie eine Kuppel aus Sehnen und Muskeln wölbt es sich im ausgeatmeten Zustand nach oben. Bei der Einatmung zieht es sich zusammen, senkt sich ab in Richtung Bauchraum und wird horizontal nahezu eben. Dadurch kann sich die Lunge nach unten ausweiten. Im Zwerchfell befinden sich drei größere Öffnungen: für die Aorta, die Speiseröhre und die obere Hohlvene. Durch den Speiseröh-

renschlitz verläuft auch der Vagusnerv, der die Tätigkeit fast aller Organe reguliert. Er wirkt u.a. beruhigend und regulierend auf die Herztätigkeit und die Atmung, wohingegen er die Verdauung fördert.

Außerdem zählen die Zwischenrippenmuskeln zu den Atemmuskeln. Wenn sie sich zusammenziehen, heben sich die Rippen etwas an. Dadurch kann die Lunge sich auch im mittleren Bereich ausdehnen, was die Einatmung unterstützt. Wenn Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln sich zusammenziehen, wird der Brustkorb erweitert. Die Lunge folgt der Bewegung des Brustkorbs passiv: Durch den entstehenden Unterdruck wird die Luft eingesaugt, und die Lunge weitet sich.

Neben diesen eigentlichen Atemmuskeln gibt es eine Reihe von Atemhilfsmuskeln, die an der Einatmung beteiligt sein können. Dies sind unter anderem der Sägezahnmuskel an den oberen Körperseiten, der Brustmuskel und der Kopfwender seitlich am Hals. Sie sind bei der Schulter- und Schlüsselbeinatmung aktiv, zu erkennen daran, dass sich Schultern und Schlüsselbein beim Atmen heben und senken. Sie tritt vor allem bei Atemnot durch Angst und Panikattacken oder bei anstrengender körperlicher Arbeit bzw. Bewegung auf. Beim normalen Atmen sollte die Atemhilfsmuskulatur nicht zum Einsatz kommen. Manche Menschen gebrauchen diese Muskeln allerdings dauernd, dann spricht man auch von „Stressatmung“.

Sorgt für tiefe Atmung: das Zwerchfell

Ist vor allem das Zwerchfell an der Einatmung beteiligt, spricht man von Bauchatmung – zu sehen am Heben und Senken der Bauchdecke. Bei der Brustatmung heben sich die Rippen mithilfe der äußeren Zwischenrippenmuskeln, wodurch der Brustraum sich vergrößert. Die Flankenatmung ist eine Mischform aus Bauch- und Brustatmung und sorgt für ein seitliches Belüften der Lunge. Brust-, Bauch- und Flankenatmung zusammen ergeben die Vollatmung. Bei der Vollatmung wird die ganze Luft von den unteren

PRAXIS

Atemmuskeln erspüren

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen Sie eine Hand auf den Bauch unterhalb des Bauchnabels und die andere auf das Brustbein. Atmen Sie zuerst zu Ihrer unteren Hand, dann zur oberen hin ein. Danach langsam durch den Mund ausatmen. So können Sie die Bauch- und Brustatmung erspüren. Für die Flankenatmung legen Sie beide Hände seitlich an die unteren Rippen (Basisübungen, Seite 40).

Teilen bis zu den Lungenspitzen belüftet. Die Bauchatmung ist tiefer und effizienter als die Brustatmung. Das Zwerchfell bewegt etwa zwei Drittel der Atemluft, bei der flachen Atmung ist es dagegen kaum noch im Einsatz. Etwa 0,5 Liter Luft werden bei normaler Atmung im Ruhezustand ein- und ausgeatmet, bei flacher Atmung sind es nur 0,3 Liter. Beim natürlichen At-

men dominiert immer die Bauchatmung, sie ist uns bereits in die Wiege gelegt. Beobachten Sie ein Baby beim Atmen, sie werden sehen, wie sich das Bäuchlein hebt und senkt. Eigentlich ist der ganze Körper beim Atmen dabei. Erst im Laufe der Jahre, wenn Ängste, Sorgen und Belastungen zunehmen, gewinnt die Brustatmung die Oberhand. In Angstzuständen oder anhaltenden Stresszeiten überwiegt manchmal sogar die ineffektive Schulteratmung.

Was viele nicht wissen: An der tiefen Zwerchfellatmung ist der Beckenboden beteiligt. Wenn sich das Zwerchfell bei der Einatmung absenkt, entsteht ein sanfter Druck auf die inneren Organe, das Blut wird ausgepresst. Eine tiefe Atmung sorgt also nicht nur für viel Sauerstoff, sondern auch für eine Massage der Bauchorgane. Der Beckenboden ist dabei der Gegenspieler des Zwerchfells und fängt beim Einatmen die Druckwelle im Bauchraum ab. Beim Ausatmen wandert das Zwerchfell nach oben und übt einen kleinen Sog auf die untere Hohlvene

und den Beckenboden aus. Beckenboden und Zwerchfell arbeiten also im Einklang zusammen. Leider ist der Beckenbodenmuskel bei vielen Menschen ebenso schlaff geworden wie das Zwerchfell und es rentiert sich, auch den Beckenboden durch Übungen zu trainieren.

wichtig

Um den Beckenboden zu schützen, sollten Sie jede Anstrengung (z. B. schwere Lasten hochheben) mit der Ausatmung verbinden: Einatmend gehen Sie in die Hocke, ausatmend heben Sie den Gegenstand auf.

Bewegungsmangel und eine schlaffe, eingesunkene Sitzhaltung behindern die Bewegung des Zwerchfells, wodurch die Brustatmung begünstigt wird. Brustatmung ihrerseits behindert ebenfalls die Zwerchfellatmung – sie nimmt ihr buchstäblich den Wind aus den Segeln. Das A und O einer tiefen, natürlichen Atmung ist daher ein aktives Zwerchfell.