WIE ES DIE LUNGE STÄRKT UN

Atmen ist Lebenskraft. Umso mehr, wenn man es richtig macht. Davon profitieren Körper und Geist gleichermaßen

ATEMTRAINING

WUNDERMEDIZIN GEGEN ZIVILISATIONSLEIDEN

Der Atem ist eine enorme Kraftquelle und sein Einfluss auf die Gesundheit ist unvorstellbar groß. Atmen ist so wichtig, wie Essen und Trinken, und die Grundlage für einen gesunden Körper und Geist. Doch richtiges Atmen will gelernt sein

Die meisten Menschen atmen heutzutage nicht tief in den Bauch, wie es eigentlich sein sollte, um die Kraft des Atems voll und ganz auszuschöpfen, sondern in den Brustkorb. Das bedeutet, dass sie automatisch flach atmen und damit zu wenig Sauerstoff aufnehmen. Dass dem so ist, hat viel mit unserer modernen Lebensweise zu tun. Wer täglich acht Stunden oder mehr an einem Computer sitzt, hat definitiv verspannte Muskeln und atmet alleine deshalb nicht tief ein und aus.

Durch die sitzende Haltung ist der Bauch eingeengt, Rücken und Nacken sind gekrümmt und es kommt zwangsläufig zu Verspannungen. Das Problem ist, dass beim verspannten Sitzen die Zwerchfellbewegung eingeengt wird. Dadurch entsteht eine Fehlatmung, die Ursache zahlreicher Krankheiten sein kann, die oft erst nach Jahren auftreten.

→

D NEUE ENERGIE MOBILISIERT

VON MARIANNE SCHERER

ATMUNG - EINE THERAPEUTISCH WIRKSAME KRAFTQUELLE

Auch psychische Belastungen wie Stress, Zeitdruck und Multitasking, dem immer mehr Menschen ausgesetzt sind, führen zu einer schnellen, flachen und in jedem Fall ungesunden Atmung. Denn wer auf Dauer nicht tief atmet und der Körper dadurch mit zu wenig Sauerstoff versorgt wird, hat das Risiko früher oder später zu erkranken.

Herzrhythmusstörungen, Kreislauferkrankungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme wie Reizdarm & Co., Schlaflosigkeit, Depressionen und Angstzustände sind nur einige Symptome, die daraus resultieren können. Ganz zu schweigen von Erkrankungen wie Asthma und COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung), die zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führen. Natürlich gehört die Behandlung dieser Krankheiten in die Hände eines erfahrenen Arztes. Aber Sie können auch selbst eine ganze Menge dafür tun, dass es Ihnen besser geht, indem Sie Selbsthilfetechniken erlernen, die Ihnen helfen, leichter und besser atmen zu können.

Rasche Hilfe bei Atemnot

Wer unter Asthma leidet, kann ein Lied davon singen, wie belastend diese Beschwerden sein können. Einen Anfall zu erleiden und die Angst vor dem Ersticken sind allgegenwärtige Schreckgespenster. Doch neben der klassischen schulmedizinischen Behandlung – etwa mit Asthmasprays – gibt es auch wirkungsvolle Übungen, die Sie alleine durchführen können, und die die Atmung allgemein verbessern. Sie können Ihnen auch in Notfällen helfen.

Atemnot ist immer ein Alarmsignal

Nehmen Sie Atemnot ernst, auch wenn sie vielleicht nicht so gravierend ist. Denn sie ist eine Botschaft des Körpers, der damit eine Unterversorgung mit Sauerstoff signalisiert. Bei chronischen Erkrankungen besteht die Gefahr, dass man sich an diesen Zustand der Unterversorgung gewöhnt und das Alarmsystem des Körpers unter Umständen sogar zum Teil abgeschaltet wird. Wenn Sie also auch nur geringe Anzeichen von Atemnot bemerken, sollten Sie unbedingt aktiv werden. Suchen Sie ärztlichen Rat und greifen Sie auch zur Selbsthilfe.

ÜBUNGEN MIT SOFORTWIRKUNG

Die Lippenbremse

Die Lippenbremse kann bei einem akuten Asthmaanfall, als auch während und nach Belastung angewendet werden. Sie wirkt einer Überblähung der Lunge entgegen. Durch die locker aufeinanderliegenden Lippen wird beim Ausatmen ein Widerstand aufgebaut, sodass die Luft langsam entweicht. Dadurch kann man die Atemwege länger offenhalten. So geht's: Die Lippen werden wie beim Pfeiffen gespitzt – dabei ist die Oberlippe ein wenig vorgestülpt und die Wangen leicht aufgebläht. Wichtig ist dabei, dass man solange wie möglich ausatmet. Dabei entsteht ein „pff"-Laut. Richtig macht man es, wenn die Ausatmung länger dauert als die Einatmung.

Der Kutschersitz

Der Name geht tatsächlich auf die Droschkenkutscher zurück, die in dieser entspannenden Haltung nach getaner Arbeit schnell einschliefen.

1 Setzen Sie sich aufrecht auf eine Stuhlkante und strecken Sie die Arme nach vorne. Dann lassen Sie Ihren Oberkörper langsam in sich zusammensacken, indem Sie dabei langsam einatmen.

2 Die Unterarme liegen auf den Oberschenkeln, und der Rücken ist wie ein Katzenbuckel gekrümmt.

3 Richten Sie sich nun langsam wieder auf, indem Sie ausatmen. Versuchen Sie dabei, die Luft von sich weg zu atmen.

Die Ausgangshaltung beim Kutschersitz: gerader Oberkörper mit nach vorne ausgestreckten Armen

Die Lippenbremse funktioniert nach dem Prinzip des Pustens in die Pusteblume: Die Lippen werden gespitzt und es entweicht ein pff-Ton beim Ausatmen

Die folgenden Übungen für Zuhause empfiehlt der Schulmediziner und Lungenexperte Prof. Dr. med. Rainer Dierkesmann

„Ich habe oft erlebt, wie schnell sich Atembeschwerden durch regelmäßig angewendete Atemübungen verbessert haben."

Prof. Dr. med. Rainer Dierkesmann war fast 30 Jahre lang Ärztlicher Direktor der Klinik Schillerhöhe in Stuttgart, die auf Pneumologie und Thoraxchirurgie spezialisiert ist. Er gilt als führender Experte auf diesem Gebiet. Seine jahrzehntelange Erfahrung hat er außer in vielen Vorträgen und Fachpublikationen auch in dem Buch „Endlich durchatmen" weitergegeben, in dem u. a. einfache, aber sehr wirksame Atemübungen beschrieben werden.

→

Für eine starke Hustenmuskulatur: der Überkreuzgriff

Wenn Sie schon lange an Husten leiden, ist die Hustenmuskulatur geschwächt, und das Husten kann nicht mehr ausreichend unterstützt werden. Mit dieser Übung können Sie mithilfe der Arme die Korsettfunktion der Hustenmuskulatur stabilisieren.

1 Setzen Sie sich in eine aufrechte Position, die Ihnen dabei hilft, den Hustenstoß zu optimieren.

2 Überkreuzen Sie die Unterarme auf dem Bauch und legen Sie sie wie ein Korsett an.

3 Atmen Sie tief ein und unterstützen Sie den Hustenstoß, indem Sie die Arme fest auf den Bauch drücken.

4 Bauen Sie dabei einen immer stärkeren Druck auf und husten Sie mithilfe des Drucks.

Bei Harninkontinenz - die Drehposition

Bei jahrelangem Husten kann sich eine Harninkontinenz entwickeln, die unangenehm ist und das tägliche Leben schwierig macht. Es gibt einen einfachen Trick, um einen unfreiwilligen Urinabgang abzuschwächen oder ihn sogar ganz zu verhindern.

1 Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein. Drehen Sie sich während eines Hustenstoßes mit dem Oberkörper zur Seite.

2 Durch die gedrehte Körperhaltung wird der Ausgang nach unten blockiert und der Urin kann gehalten werden. Diese einfache Übung hat sich in vielen Situationen als nützlich erwiesen.

Für einen beweglichen Brustkorb - Rotation im Liegen

Damit das Atmen leichter fällt, muss der Brustkorb beweglich sein. Mit diesen beiden Übungen, bei denen die Brustkorbmuskulatur und die Rippenwirbelgelenke gedehnt werden, können Sie Ihren Brustkorb mobilisieren und als Folge davon besser atmen.

1 Legen Sie sich auf die Seite, die Arme sind angewinkelt, die Ellbogen auf Schulterhöhe. Winkeln Sie die Beine an (ca.90°), die Knie befinden sich auf der Höhe der Hüften.

2 Atmen Sie ein und führen Sie den oberen Arm in einem Bogen über den Kopf auf die andere Seite, bis beide Schultern in Kontakt mit dem Boden sind.

3 Halten Sie diese Position drei bis fünf Atemzüge lang und atmen Sie beim Zurückdrehen des Oberkörpers aus.

Tipp: Falls Sie den Arm nicht am Boden ablegen können, legen Sie ein Kissen darunter.

Mit dieser Übung, dem Überkreuzgriff, lässt sich die Muskulatur der oberen Atemwege stärken, sodass man besser abhusten kann

Für die Dehnung der Seiten – der Halbmond

1 Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen gestreckt neben dem Körper.

2 Bringen Sie beide Beine nacheinander so weit wie möglich zur Seite. Achten Sie darauf, dass das Becken am Boden bleibt.

3 Neigen Sie den Oberkörper auf dieselbe Seite, indem Sie eine Hand in Richtung Füße schieben. Sie können diesen Arm auch alternativ nach oben strecken.

4 Halten Sie die Position drei bis fünf Minuten lang und wechseln Sie dann die Seite.

Alle Fotos dieser Übungen von Holger Münch, TRIAS Verlag

Das Abhusten erleichtern

Es gibt auch spezielle Atemtherapiegeräte für die Eigenbehandlung zu Hause. Sie können helfen, den Schleim zu lösen, der bei chronischem Husten in den Bronchien festsitzt, und das Abhusten zu erleichtern. Diese Geräte, auch PEP-Systeme genannt (z. B. Cornet, Flutter VRP1), übertragen einen positiven Druck auf die Atemwege, der beim Ausatmen in das Gerät entsteht. Dadurch wird der Schleim gelöst und kann leichter abgehustet werden. Solche Geräte sind insbesondere bei COPD und Lungenemphysem empfehlenswert. Man sollte sich von einem Fachmann beraten lassen, um das richtige Gerät zu finden.

Ein beweglicher Brustkorb erleichtert das Atmen – diese Übung hilft dabei

Bei Harninkontinenz: Regelmäßiges Üben in der Drehposition kann bei unfreiwilligem Harnabgang hilfreich sein

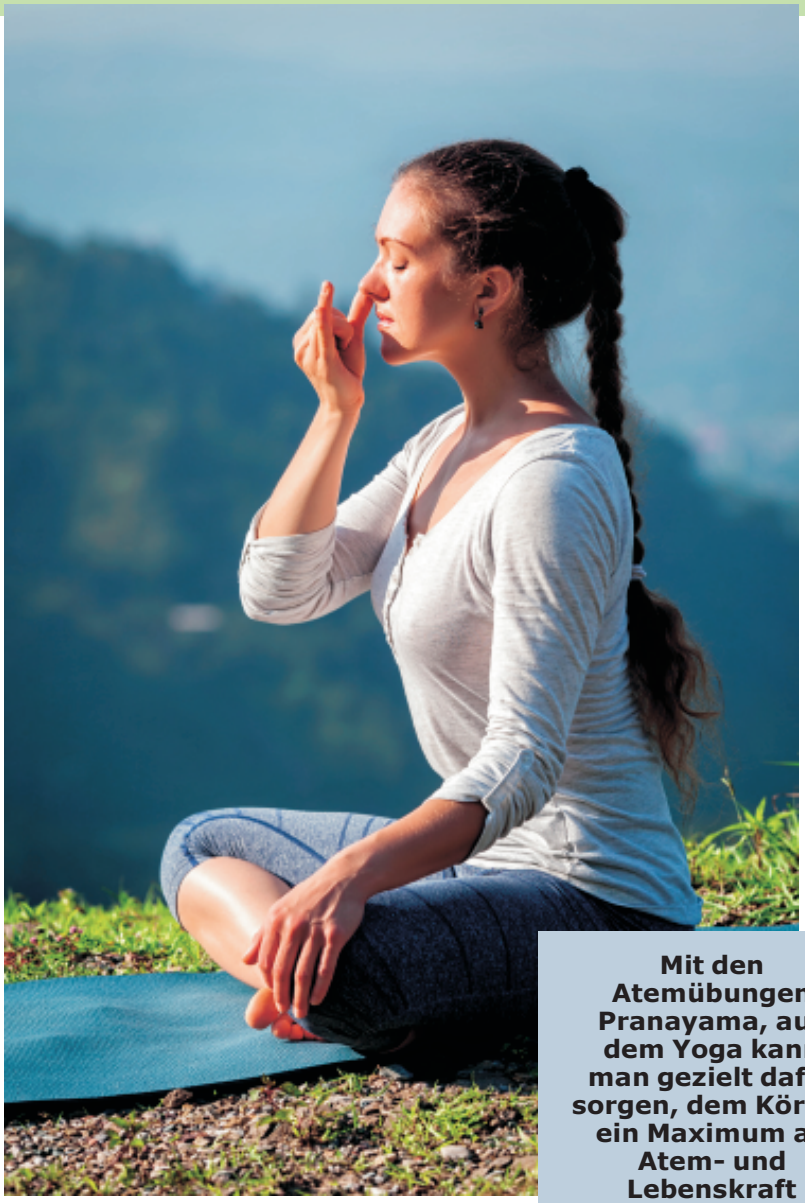
ÜBUNGEN MIT SOFORTWIRKUNG

Der Halbmond: mit dieser Übung lässt sich nicht nur der Brustkorb, sondern auch die Seitenmuskulatur stärken →

ÜBUNGEN MIT SOFORTWIRKUNG

Klassiker aus dem Yoga – bewährt und effektiv

Neben den Yoga-Körperübungen, den so genannten Asanas, spielen im Yoga auch Atemübungen, Pranayama genannt, eine große Rolle. Dabei geht es einerseits um die Reinigung der Atemwege und der Nadis, der unsichtbaren Energiekanäle, die den gesamten Körper durchziehen und mit Energie versorgen. Aber auch darum, möglichst viel Prana aufzunehmen. Diese unsichtbare Substanz, die sich im gesamten Kosmos befindet, atmen wir Tag für Tag ein, ohne uns dessen bewusst zu sein. Doch je mehr Prana, also mehr Lebenskraft, man aufnehmen kann, desto gesünder ist man. So lautet die Devise der Yogalehre. Mithilfe bestimmter Atemübungen kann man die Prana-Aufnahme gezielt lenken und verstärken und damit Krankheiten vorbeugen oder bereits bestehende lindern.



Mit den Atemübungen Pranayama, aus dem Yoga kann man gezielt dafür sorgen, dem Körper ein Maximum an Atem- und Lebenskraft zuzuführen

Reinigt und stärkt die Lunge - die Blasebalg-Atmung

Diese dynamische Atemübung bewirkt einen starken Gasaustausch in der Lunge. Durch die kräftige Ausatmung werden schädliche Giftstoffe ausgeschieden und durch die tiefe Einatmung wird jede Menge Sauerstoff aufgenommen. Die Lunge wird gereinigt und die Lungenkapazität enorm gesteigert. Außerdem sorgt diese yogische Atmung für mehr Sauerstoff im Gehirn und damit einen klaren Kopf und bessere Konzentration. Auch das Immunsystem verbessert sich mit der Zeit und damit der Allgemeinzustand.

1 Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, die Wirbelsäule ist gerade, das Kinn zeigt leicht nach unten. Die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Knien. **Variante:** Stehen Sie aufrecht, ballen Sie die Hände zu Fäusten und legen Sie diese in die Achselhöhlen. Achten Sie darauf, dass die Ellbogen nicht nach hinten zeigen, sondern zur Seite.

2 Atmen Sie dann mit geschlossenem Mund vollständig durch die Nase aus. Der Bauch geht mit der Ausatmung nach innen, sodass sich das Zwerchfell nach oben wölbt.

3 Lassen Sie den Bauch nach vorne schnellen, dadurch geschieht die Einatmung von ganz allein. Die Lunge nimmt sich die Luft, die sie braucht. Achten Sie darauf, dass die Schultern ruhig bleiben und sich nicht nach oben und unten bewegen.

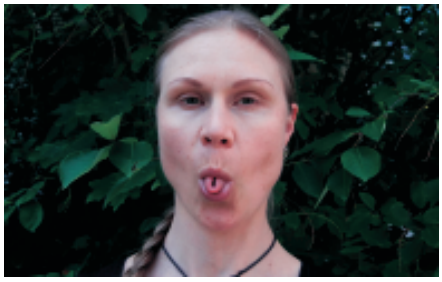
4 Beginnen Sie mit 20 kurzen, schnellen Ausatmungen durch die Nase und lassen Sie am Schluss den Atem langsam durch die Nase ausströmen. Atmen Sie dann tief ein, halten Sie den Atem bis zu drei Sekunden an, und lassen Sie dann den Atem wieder ausströmen. Dann können Sie mit der nächsten Runde beginnen.

Mit der Blasebalg-Atmung werden Giftstoffe ausgeschieden und vermehrt Sauerstoff eingeatmet

Gegen Übersäuerung und Bluthochdruck – die kühlende Atmung

Bei dieser Übung gelangt viel Luft in die Lunge. Da die Luft durch die spezielle Zungenstellung gekühlt wird, kühlt sie den Körper. Außerdem wirkt der geschluckte Speichel wie ein Schmiermittel für den gesamten Organismus.

1 Setzen Sie sich in eine bequeme Sitzhaltung auf einen Stuhl oder den Boden. Die Hände liegen locker im Schoß oder mit den Handflächen nach oben auf den Knien.



2 Rollen Sie die Zunge seitlich so ein, dass eine Röhre entsteht, durch die Sie die Luft tief einsaugen. Ziehen Sie die Zunge in den Mund zurück und schließen Sie ihn.

Das Einrollen der Zunge bewirkt eine Kühlung im Körper, und der dabei entstehende Speichel ist wie ein Schmiermittel für den ganzen Organismus

3 Schlucken Sie den Speichel mit einem hörbaren Geräusch und atmen Sie durch die Nase aus. Wiederholen Sie diese Übung bis zu 5-mal.

Tipp: Sie können diese Atemübung auch machen, wenn Sie sich müde und abgeschlagen fühlen. Sie kräftigt u.a. das Hormonsystem und hat dadurch eine erfrischende Wirkung.

→

Atemwegserkrankungen – was ist was?

Als Laie weiß man oft nicht so genau, wie bestimmte Krankheiten definiert werden. Hier ein kleiner Überblick:

Asthma bronchiale: Das Wort stammt aus dem Griechischen und wird mit Beklemmung übersetzt. Wie der Begriff deutlich macht, handelt es sich um eine Überempfindlichkeit der Bronchien und um eine chronische Erkrankung, die anfallsartig auftritt. Die typischen Symptome sind Brustenge, Schmerzen hinter dem Brustbein und Reizhusten. Im Unterschied zu anderen chronischen Atemwegserkrankungen kann Asthma sich durch Medikamenteneinnahme oder auch spontan zurückbilden.

Chronische Bronchitis: Husten und Auswurf in mindestens zwei aufeinanderfolgenden Jahren über jeweils mindestens drei Monate.

Chronisch obstruktive Atemwegerkrankungen: Chronisch unspezifische Entzündung der Bronchien, welche meist mit einer vermehrten Schleimbildung und mit einer nicht rückbildungsfähigen (irreversiblen) Lungenüberblähung (Lungenemphysem) einhergeht.

Lungenemphysem: Nicht mehr rückgängig zu machende Überblähung der Lunge aufgrund von Elastizitätsverlusten der Wände der Lungenbläschen.

Lungenentzündung: Meist bakteriell oder viral ausgelöste Entzündung von Lungengewebe. Dabei können nur einzelne Lungenregionen (Lungensegmente, Lungenlappen) oder die gesamte Lunge betroffen sein.

Lungenfibrose: Narbige Umbildung der Lunge als Reaktion auf entzündliche, allergische oder physikalische Lungenschädigungen.

ÜBUNGEN MIT SOFORTWIRKUNG

Übung für das tiefe Ausatmen

Wenn man tief einatmen und viel Sauerstoff aufnehmen möchte, was für eine gute Gesundheit wesentlich ist, muss man zuerst einmal tief ausatmen. Das ist für die meisten Menschen nicht selbstverständlich, da sie eine flache Brustatmung gewohnt sind und weder tief ein- noch ausatmen. Doch das tiefe Ausatmen und das damit automatisch verbundene tiefe Einatmen kann man bewusst üben und damit viel für sein Wohlbefinden tun. Nehmen Sie sich dafür täglich fünf Minuten Zeit! Am besten gelingt diese Übung, wenn Sie beim Ausatmen die Luft mit einem langen „Haaa…" entweichen lassen.

Für ein starkes Energiefeld – die Piko-Piko-Atmung

Diese aus der hawaiianischen Huna-Tradition stammende Übung können Sie durchführen, wenn Sie zur Ruhe bzw. in Ihre Kraft kommen und Ihr Energiefeld, auch Aura genannt, stärken wollen.

Der Lotussitz: die klassische Yoga-Haltung für gesundes Atmen

1 Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen und werden Sie sich Ihres Atems bewusst. Forcieren Sie nichts, sondern beobachten Sie eine Zeitlang einfach nur Ihren Atem.

2 Legen Sie dann eine Hand auf das Scheitelchakra an der Spitze des Kopfes und die andere Hand auf das Nabelchakra, das sich etwas unterhalb des Nabels befindet.

3 Beim Einatmen konzentrieren Sie sich auf das Scheitelchakra, beim Ausatmen auf das Nabelchakra. Atmen Sie zwischen diesen beiden Polen ein und aus. Ihr Bewusstsein wandert dabei mit jedem Atemzug von oben nach unten.

4 Stellen Sie sich dann beim nächsten Einatmen vor, dass Sie über Ihr Scheitelchakra einen Lichtstrahl einatmen und am Nabelchakra wieder ausatmen. Praktizieren Sie das so lange, bis Sie ein Energiefeld um sich herum spüren.

5 Konzentrieren Sie sich auf dieses Energiefeld, das mit jedem Atemzug größer wird. Genießen Sie die Ruhe und Kraft, die dadurch in Ihnen entsteht.

Tipp: Sie können mit dieser Übung auch Menschen oder Gegenständen positive Energie schicken und sie segnen, indem Sie sie in ein strahlendes Lichtfeld einhüllen.

Atemtherapie – eine Wohltat für den ganzen Körper

Oft kommt die Atemtherapie bei Patienten mit Asthma oder COPD zum Einsatz, um ihnen die Atmung zu erleichtern. Doch die Anwendungsgebiete sind zahlreich und nicht nur auf Atemwegserkrankungen beschränkt.

Generell ist das Ziel der Atemtherapie die Stärkung der Selbstheilungskräfte, wodurch Heilungsprozesse in Gang kommen können. Welche Atemtherapie für wen geeignet ist, ist u. a. auch typbedingt bzw.

krankheitsbedingt. Es ist in jedem Fall ratsam, sich vorher gut zu informieren. Eine Atemtherapie kann durch den Haus- oder einen Lungenfacharzt verordnet werden. In diesem Fall tragen die Krankenkassen die Kosten. Ansonsten muss man selbst für diese Behandlungsmethode aufkommen.

Das kann eine Atemtherapie bewirken:

- Vertiefung der Atembewegung
- Harmonisierung des Atemrhythmus
- Stärkung der Atemmuskulatur
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung
- Entwicklung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stimulierung der Selbstheilungskräfte
- Steigern der individuellen Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins

NEBEN DEM ATMEN KANN MAN AUCH DAS ENERGIEFELD FÜR SICH UND ANDERE STÄRKEN, INDEM MAN SICH IN EIN LICHTFELD EINHÜLLT

Es geht darum, wahrzunehmen, was der Körper mit uns macht

BIO im Gespräch mit der Atemtherapeutin Dr. Anne Schaeffer-Riedl

Dr. Anne Schaeffer-Riedl ging bei Professor Ilse Middendorf, der Begründerin des erfahrbaren Atems, in die Lehre. Eine Einzelbehandlung bei der legendären Atemtherapeutin übte seinerzeit eine derartige Wirkung auf sie aus, dass sie beschloss, sich selbst der Atemtherapie zu widmen. Seit 1987 leitet sie in München ein Lehrinstitut, an dem sie Einzel- und Gruppensitzungen gibt und Atemtherapeuten/innen ausbildet. Sie lehrt eine Atemschulung, die auf der körperlich wahrnehmbaren Bewegung des Atems basiert – mit dem Ziel, die Lebensqualität und die Gesundheit zu verbessern. Frau Schaeffer-Riedl ist Mitglied der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik/Atemtherapie (AFA).

Welche Atemtherapie halten Sie für optimal?

Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Ich habe bei Ilse Middendorf gelernt, die ihre Schulung „erfahrbarer Atem" genannt hat, und ich gebe dieses System weiter. Das Besondere an dieser Methode ist, dass wir nicht an einem Symptom arbeiten, sondern am Kern eines Menschen, den wir für gesund halten. Wir haben ein Menschenbild, das davon ausgeht, dass der Mensch einen guten Kern hat, aus dem der Atem, die Lebensquelle schlechthin, kommt. An diese Quelle kommt man, indem man den Atem zulässt.

→

Was kann man bei dem erfahrbaren Atem erleben?
Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Ich kann dabei Erfahrungen über mich selbst machen. Doch dazu muss man erst einmal lernen, wahrzunehmen. Deshalb steht die Empfindungsschulung ganz im Vordergrund. Es geht darum, wahrzunehmen, was der Atem mit mir macht. Wir arbeiten mit der Druckwelle, die vom Zwerchfell ausgeht, und die man körperlich wahrnehmen kann. Dieser Schwingung sind wir bei der Atemarbeit auf der Spur. Ist in unserm Körper diese Schwingung blockiert, so betrifft dies auch die Sauerstoffversorgung. Wenn eine Körperstelle sauerstoffmäßig unterversorgt ist, wird sie anfällig. Ein Ziel der Atemtherapie ist die Durchlässigkeit.

Wie können Sie Blockaden lösen?
Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Ich arbeite am Körper mit Druck und Dehnung. Der Behandelte nimmt dabei wahr, wie der Atem kommt und geht. Jeder Mensch hat einen eigenen Rhythmus und deshalb gibt es kein Patentrezept. Man muss individuell spüren, wann zum Beispiel der Einatem kommt und der Ausatem fällig wird. Durch dieses Wahrnehmen lernt man sich selbst und seine Muster kennen. Nichts wird forciert, alles geschieht von selbst. Man lässt geschehen. Als Atemtherapeutin muss ich den Klienten

Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus. Die Arbeit mit Druck und Dehnung der Muskulatur ermöglicht ein bewusstes Wahrnehmen – Blockaden können dann gelöst werden

dahin führen, sich auf diesen Prozess des Wahrnehmens einzulassen. Das ist im Allgemeinen ein längerer Prozess und setzt die Bereitschaft voraus, sich darauf einzulassen.

Welche Muster kann man entdecken?
Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Zum Beispiel, dass man zu lange einatmet, den Atem zu lange holt. Das bedeutet, dass zu wenig Energie für den ausgehenden Atem vorhanden ist. Und das bedeutet wiederum, dass man keinen starken Ausdruck hat. Wenn beispielsweise Ein- und Ausatem ausgewogen sind, die Pause zugelassen wird, wird der Rhythmus stimmig und das begleitende Gefühl ist Wohlgefühl. Der Mensch fühlt sich lebendig. Dieser erfahrbare Atem, der von selbst kommt, kommt aus dem Wesenskern und hat deshalb einen ganz anderen Ursprung und eine andere Wirkung, als der forcierte Atem. Das Credo von Ilse Middendorf war: „Wir lassen den Atem kommen und gehen, und wir warten, bis er von alleine wiederkommt." Das ist das Geheimnis der Atemtherapie, wie ich sie praktiziere. Und dabei kommt man zu erstaunlichen Resultaten.

Wie lange dauert eine Atemtherapie?
Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Das kommt darauf an, was man möchte. Wenn man nur aus Neugier kommt und mal sehen will, was die Atemtherapie ist, dann genügt ein Basiskurs von 12-14 Stunden, wie ich ihn auch anbiete. Wenn jemand tiefer einsteigen möchte, dauert es entsprechend länger. Ich hatte Klienten, die zwei Jahre zu mir kamen, zum Teil mit großen körperlichen Problemen. Eine Dame, die bei mir die Ausbildung begonnen hatte, litt unter schwerem Asthma. Am Ende der Ausbildung hatte sie sogar vergessen, dass sie Asthma hatte.

Worauf es ankommt

Das heißt, man braucht Geduld für eine Atemtherapie?
Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Ja, denn die Veränderungen geschehen allmählich. Man braucht in der Tat Geduld und Ausdauer, erst dann kann eine heilende Wirkung eintreten. Die Atemarbeit, wie ich sie praktiziere, basiert auf einer seelischen Stärkung. Sie arbeitet nicht an den Symptomen, wie etwa die Schulmedizin, sondern mehr an den Ursachen der Probleme. Man kann deshalb die Atemtherapie auch nicht derart einsetzen, dass man zum Beispiel sagt: Bei diesen Symptomen mache ich dies und jenes. Die Behandlung setzt auf einer tieferen Ebene an, aber die Auswirkungen können sich dann natürlich auch im Körperlichen zeigen.

Wie läuft eine Behandlung bei Ihnen ab?
Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Bei einer Einzelbehandlung liegt der Klient während der Behandlung auf der Liege. Ich erspüre mit meinen Händen den Atem des Liegenden. Durch sanfte Dehnungen oder Druckpunktarbeit gebe ich Impulse, auf die der Klient mit seinem Atem reagiert. Auf diese Weise entsteht ein nonverbales Atemgespräch. Dabei sind nicht die Griffe entscheidend, die angewendet werden, sondern die Bereitschaft des Klienten, den Atem zuzulassen und ihn im Körper wahrzunehmen. Indem die Muskulatur gelockert wird, kann sich die Atembewegung in bestimmten Bereichen im Körper ausdehnen.

Die Gruppenarbeit findet im Sitzen, Stehen oder Liegen statt. Die sanften und anregenden Atem- und Bewegungsübungen, die dabei gelernt werden, können leicht in den Alltag integriert werden. Dehnungsübungen, innere Sammlung sowie Arbeit mit der Stimme harmonisieren die Atmung und lassen die Atembewegung bewusst werden.

Atemtherapie kann das Leben in positive Bahnen lenken. Nicht selten gewinnt man an Kraft und Selbstbewusstsein

Für wen ist der erfahrbare Atem geeignet?
Dr. Anne Schaeffer-Riedl: Für Menschen, die mehr über sich selbst erfahren und spüren wollen und eine innere Weiterentwicklung anstreben. Sie ist sinnvoll, wenn jemand den Sinn des Lebens sucht oder auch neue Wege gehen will. Menschen, die sich auf die Atemtherapie einlassen, machen in jedem Fall eine tiefe Erfahrung, die ihr Leben verändern kann. Sie gewinnen Selbstbewusstsein und eine Kraft, die aus der Körpermitte kommt und sie können unterscheiden, was dem Leben förderlich ist und was nicht.

Vielen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch!

Bücher & Links

◆ Prof. Dr. med. Rainer Dierkesmann, Sonja Kaiser: „Endlich durchatmen", Trias, ISBN 978-3-8304-8063-1, € 17,99 ◆ Ilse Middendorf: „Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre", mit Farbposer und 2 CDs, Junfermann, ISBN 978-87387-218-9, € 37,— ◆ Patrick Broome, Berthold Henseler: „Mit Yoga leben", Allegria, ISBN 978-3-7934-2264-8, € 14,99 ◆ Markus Schirner: „Atem-Techniken", Schirner, ISBN 978-3-8434-1254-4, € 9,95 ◆ www.atemlehre-institut.de ◆ www.erfahrbarer-atem.de