



Beitrag von Heike Buß

August 2013

---

## Bewusste Atmung kann das Leben positiv verändern

---

### Warum wird der Atmung soviel Aufmerksamkeit geschenkt?

Je nach körperlicher Beschaffenheit und entsprechendem Atemtraining kann ein Mensch max. 3 min. den Atem anhalten. Die Realität liegt eher bei deutlich unter 1min.

Somit ist bereits erkennbar, dass es sich um eine wichtige Vitalfunktion handelt, welche bei Störung oder Beeinträchtigung schwerwiegende Schädigungen des Körpers zur Folge hat. Sie kann jedoch bewusst vom Menschen im Wachzustand beeinflusst werden.

Die Atemfrequenz in der Ruheatmung beim erwachsenen Menschen beträgt 12-15 Atemzüge/min.

Als **äußere Atmung** bezeichnet man den Sauerstoff- und Kohlendioxidaustausch zwischen der Atemluft und dem Blut des Lungenkreislaufs. **Innere Atmung** wird der Gasaustausch von Kohlendioxid (CO<sup>2</sup>) und Sauerstoff (O<sup>2</sup>) zwischen dem Kapillarblut des Körperkreislaufs und dem Gewebe genannt.

**Fazit:** Fällt die Atmung aus, entsteht Sauerstoffmangel und es besteht akute Lebensgefahr.

### Wodurch kommt es zu einer Störung oder Beeinträchtigung der Atmung?

Durch Erkrankungen der Atemwege wie z.B. bei Asthma, Bronchitis, COPD (chronisch obstruktive Bronchitis), Lungenentzündung, Grippe, Allergien, Entzündungen in den Bereichen Nase, Nasenebenhöhlen, Hals, Kehlkopf verändern und erschweren die natürliche Ein- und Ausatmung auf der körperlichen Ebene.

Auch psychische Faktoren, hervorgerufen durch z. B. Schock, Angstzustände, Mobbing, Depressionen, Schreck, Wut, Aggressivität, Trauer und Selbstmitleid wirken beeinflussend.

Es sind die Lebensumstände, welche zu obigen Erkrankungen führen. Mehr als 80% der COPD Patienten sind oder waren Raucher. Auch Passivraucher sind gefährdet! Umweltverschmutzungen, Infektionen, Berufliche Belastung, Vererbung und unausgeglichene Ernährung sind weitere Ursachen.

**Fazit:** Unregelmäßigkeiten bei der Atmung können körperliche und/oder psychische Ursachen haben.

### Atem ist Leben.

**Einatmen** heißt sich dem Leben zuzuwenden, Energie und Kraft aufnehmen.

**Ausatmen** heißt loslassen, Verkrampfungen lockern, Schmerz abgeben, Angst auflösen, entschlacken. Die körpereigene Müllabfuhr anregen.

Atmung steht für Bewegung im inneren und äußeren des Körpers. Durch die Atmung wird das Zwerchfell bewegt, eine 3-5 mm dicke kuppelförmige Sehnen-Muskelplatte, welche die Brusthöhle von der Bauchhöhle trennt.

Beim **Einatmen** wölbt sich das Zwerchfell im Körper abwärts. Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Darm werden massiert.

Beim **Ausatmen** wölbt sich das Zwerchfell im Körper aufwärts und regt somit Herz und Lunge an. Allein mit diesem Bewusstsein ist verständlich, dass bewusste Atmung die wohl beste und gesündeste und natürlichste Schlankheitskur ist. Der Stoffwechsel wird angeregt der Lymphstrom kommt ins fließen...der Mensch kommt in Fluss.

**Fazit:** Neue Lebensqualität kann durch bewusste Atmung entstehen.

## Der Atem ist die Brücke zwischen unserem Körper und den Gefühlen

Wir können uns – und unsere Gefühle – durch den Atem beeinflussen.  
Der Atem verrät uns auch – unabhängig von Worten – den wahren Gemütszustand eines Menschen.

Angst:	Stockender Atem
Wut:	Atem wird angehalten nach dem Einatmen
Nervosität:	kurzer, hastiger, flacher Atem
Depression:	tiefe Seufzer beim Ausatmen
Schreck:	Atem steht still
Glück:	tiefe, lange Atemzüge
Lachen:	kraftvolle rhythmische Ausatmung, tiefe Einatmung

Auch Redewendungen beschreiben den momentanen Zustand:

„Außer Atem sein. Sich mal Luft machen. Atemberaubend schön. Ruhig bleiben und durchatmen. Halt doch mal die Luft an! Das raubt mir die Luft zum atmen. Mal verschnaufen“

**Fazit:** Über die Atmung lernt sich der Mensch kennen.

## Es gibt viele Atem-Methoden! Welche ist die richtige Atemtherapie?

Bei der Atmung gibt es kein richtig oder falsch, sondern ob der Atem bewusst oder unbewusst fließt. Jeder Mensch ist einzigartig. Somit ist der Zugang zu einer geeigneten Atemtherapie auch entsprechend unterschiedlich.

Der bewusste Atem kann in Einklang mit einer Bewegungsform erfolgen oder in Stille.  
Gute Atemtherapeuten stellen sich auf den Menschen ein und finden mit ihm/ihr gemeinsam die geeignete Methode heraus, welche auch in Kombination von Bewegung und Stille sein kann.

Die Vollatmung, Atemmeditation, verbundenes Atmen, ausgleichende Atmung, reinigendes Atmen, energiespendendes Atmen sind eher stille Atemmethoden. Die ganze Aufmerksamkeit ist bei der Atmung. Es wird bewusst beobachtet, wie sich der Körper dabei anfühlt...wie z.B. kalt, warm, schwer, leicht, entspannt, unruhig oder Schmerz ja oder nein.

Für Menschen mit Freude an Bewegung können z.B bewegte Meditationen, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Pilates, Fünf>>Tibeter<<®, Progressive Muskelrelaxation, Atemtherapie nach Ilse Middendorf, Buteyko-Atemtherapie, Nordic Walking oder andere sportliche Varianten nutzen auch gerne mit Hilfsmitteln wie Pezzyball und Theraband.

**Fazit:** Alles sollte stimmen. Therapie, Therapeut und Methode.

**Ich helfe Ihnen gern die für Sie passende Methode zu entdecken!**

**Heike Buß**  
**Entspannungstherapeutin/pädagogin**