

healthy living

12.07.2008

Atemtherapie: Für wen ist sie geeignet?

Atemtherapien werden in der Kranken- und Heilgymnastik, in psychosomatischen Kliniken sowie in ärztlichen und naturheilkundlichen Praxen eingesetzt. Behandlungsgebiete sind: allgemeine Fehlfunktionen des Atmens und der Stimme, Redefluss-Störungen, Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Erfolgreich sind sie auch als Begleittherapie bei Angst- und Stress-Symptomen, Schlafstörungen und in der Psychotherapie. Auch Sportlern, Sängern und Schauspielern können sie Nutzen bringen. Wissenschaftliche Studien über die Wirkung gibt es nicht.

Was kostet die Behandlung?

Gesetzliche Krankenkassen zahlen bei einer Erkrankung der Atemwege oder der Stimme. Kosten für Atemschulungen (zum Beispiel für die Persönlichkeitsentwicklung) müssen selbst getragen werden. 45 Minuten kosten etwa 55 Euro.

Adressen

Dt. Bundesverband der Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen. Tel.: 0 40/35 71 38 00, www.dba-ev.de.

Ilse Middendorf Institute für den Erfahrbaren Atem. Tel.: 0 30/21 47 95 30,

Richtig atmen Teil 2: bei Aufregung & Stress

Sogar das Gähnen fördert die tiefe Atmung. Sie ist ein machtvoll Instrument, mit dem sich selbst Ängste, Stress und Sorgen in Luft auflösen lassen.

1. Sie sind gestresst

Das zeigt sich häufig an verspannten Schultern. Kippen Sie beim Einatmen die Schultern erst nach vorne und ziehen Sie sie dann nach oben. Lassen Sie dabei die Luft durch die Nase leicht einfließen. Atmen Sie auf F aus, als würden Sie eine Kerze auspusten. Dabei kreisen Sie Ihre Schultern von oben nach hinten unten und lassen sie dann locker hängen. Wichtig: Die Schnelligkeit der Bewegung richtet sich nach Ihrem Atemrhythmus, Ihre Atmung bestimmt die Bewegung!

Schwingen Sie Ihre Arme luftig vor und zurück. Dabei federn Sie in den Knien und atmen beschwingt auf FT aus. Sie können mit Ihren Armen auch seitlich schwingen. Dabei atmen Sie in die eine Richtung mit F aus und setzen am Umkehrpunkt in die andere Richtung ein kurzes luftiges T. Lassen Sie Ihre Arme frei um Ihren Brustkorb rotieren, als würden sie fliegen. Dabei folgt der Brustkorb den Armen, und Ihre Augen blicken geradeaus zum Horizont. Lassen Sie sich überraschen: Für die Einatmung müssen Sie dann bestimmt nichts mehr tun. Alles passiert von alleine.

2. Sie müssen einen Vortrag halten oder ein entscheidendes Gespräch führen

Stellen Sie sich fest auf beide Füße und atmen Sie kräftig aus. Formen Sie dabei mit lockeren Lippen ein Brrrr, als würden Sie einen Automotor nachahmen. Wenn Sie nun bei jedem Ausatmen den Oberkörper nach vorne fallen lassen, kann die Luft richtig fließen und Ihre Stimme klingt geschmeidig.

3. Sie können nicht einschlafen

Atmen Sie langsam auf F oder S aus – dies sind die Strömungslaute. Sie sorgen dafür, dass beim Ausatmen nur langsam Luft fließt. So verlängert sich die Ausatmung, und Sie können zur Ruhe kommen. Nehmen Sie im Liegen Ihren Körper wahr. Spüren Sie, an welchen Stellen er die Matratze berührt. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Ausatmen Gewicht an die Unterlage abgeben, sich also mehr von der Matratze tragen lassen. Dadurch vertieft sich die Atmung. Bewegen Sie im Liegen Ihre Beine atemrhythmisch: Ziehen Sie ein Bein in der Einatem-Phase an, strecken Sie es in der Ausatem-Phase mit F oder S ganz lang und

lassen Sie es danach locker zur Seite fallen. Mit dem erneuten Einatem-Impuls ziehen Sie Ihr Bein wieder an. Das Gleiche mit dem anderen Bein machen.

4. Sie sind sehr aufgeregt

Sie haben eine Aussprache oder ein Vorstellungsgespräch vor sich? Bauen Sie Ihre Spannungen vorher ab: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, kreisen Sie mit Ihrem Oberkörper über den Sitzbeinhöckern und geben Sie die Atemluft hörbar über SCH ab. Wechseln Sie auch mal die Richtung und lassen Sie Ihre Stimme auf ein langes SCHOOO ertönen.

Sie sitzen in einer wichtigen Besprechung und spüren, wie die Aufregung mehr und mehr zunimmt? Bauen Sie Ihre Spannung über die Füße ab: Drücken Sie Ihre Fußsohlen langsam gegen den Boden und lösen Sie den Druck dann blitzschnell. Probieren Sie aus, was angenehmer ist: den Druck mit der Ausatmung aufzubauen und mit der Einatmung loszulassen oder umgekehrt. Die Atmung strömt auf jeden Fall unmerklich durch die Nase.

Blockiert Sie Ihre Nervosität? Schwingen Sie Ihr Bein (entweder an der Wand mit einer Hand abgestützt oder freihändig) vor und zurück, als wollten Sie einen Ball wegschießen. Dabei sprechen Sie im Vorschwung FT, SCHAT, WIT, WOT, WAT, SIT oder SCHOT. Sprechen Sie rhythmisch zur Bewegung und achten Sie darauf, dass Ihre Artikulationsspannung nach der Silbe immer wieder loslässt. Nur dann ergänzt Ihr Körper die Luft, die er verbraucht hat, selbstständig, ohne dass Sie darüber nachdenken müssen.

5. Sie sind schlecht gelaunt

Atmen Sie auf ein dreifach geteiltes PF-PF-PFFFFFFF aus, schließen Sie Ihren Mund und lassen Sie die frische Luft durch die Nase einströmen. Nehmen Sie dabei alle Gedanken wahr, die Sie ärgern, und lassen Sie sie mit der Atmung raus – und nehmen Sie mit der frischen Luft auf, was Sie erfreut.

6. Sie knirschen mit den Zähnen

Streichen Sie Ihr Gesicht mit beiden Händen aus. Streichen Sie den Kiefer nach unten, sodass sich Ihr Mund passiv öffnet. Weich auf H aushauchen. Kauen Sie genüsslich und tönen Sie dabei auf M, als würde etwas köstlich schmecken. Das lockert die Kiefermuskulatur und vertieft die Atmung. Lockern Sie Ihre Zunge: Legen Sie dazu die Zungenspitze breit hinter die unteren Schneidezähne. Wölben Sie den Rest der Zunge nach außen, während Sie den Kiefer nach unten öffnen und auf H aushauchen. Danach lassen Sie die Luft durch die Nase einstreichen und schließen den Mund wieder langsam. Jetzt können Sie spüren, wie sich die Einatmung in Ihrem Körper ausbreitet.

Text: Annika Behrmann

Fachliche Beratung: Marion Malzahn, Vorsitzende des Bundesverbandes der Atem-, Sprech- und Stimmlehrerinnen.