

# Viel Energie dank genügend Sauerstoff

Der Atem ist die Quelle der Gesundheit. Eine tiefe und bewusste Atmung steigert Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Die Atemtherapeutin Marianne Kilchenmann erklärt, wie die Atmung positiv beeinflusst werden kann.

**T**ief durchatmen bedeutet für Marianne Kilchenmann zuerst Ausatmen. «Dabei werde ich die verbrauchte Luft los und das Einatmen geschieht dann ganz von selber», erklärt die Atemtherapeutin. Aktives Luftholen ist nicht nötig, Ausatmen bringt die Entspannung und ist gleichzeitig die Basis für erfrischendes Einatmen.

Atmung läuft in der Regel ganz unbewusst ab. Oft wird man sich ihrer erst bei einer körperlichen Anstrengung oder einer seelischen Belastung bewusst. Der Atem ist ein sensibles Organsystem und bringt in jedem Augenblick zum Ausdruck, was wir gerade fühlen. Während positive Ereignisse den Atem beflügeln, wirken Sorgen und Unzufriedenheit störend auf seine Funktionen.

Besonders empfindlich reagiert der Atem auf anhaltende Hektik und Überforderung im Alltag. Werden solche Reaktionen nicht wahrgenommen und korrigiert, stellt sich eine flache, unruhige und gepresste Atmung ein. «Wir werden dadurch noch nervöser und energieloser», erläutert Marianne Kilchenmann. Der Prozess dahin beginnt oft schleichend. Und weil die Begleiterscheinungen zur Gewohnheit werden, werden sie meist als ein normaler Zustand empfunden.

## In hektischen Situationen Atem kontrollieren

Einen solchen Zustand kann Marianne Kilchenmann behandeln wie auch vorbeugen helfen. Sie hat sich eingehend mit dem Wunder des Atmens beschäftigt. Ideal ist eine Mischung aus Bauch- und Brustatmung, erklärt sie. «Je besser die Reaktionsfähigkeit und der Krafteinsatz der Atemmuskeln, desto besser passt sich der Atem in jeder Situation an

die geforderte Luftmengenbeschaffung an.»

Ist man sich seiner Atmung bewusst, gelingt es einem besser, in hektischen Situationen seinen Atem kontrollieren zu können. Das kann ganz gezielt trainiert werden, beispielsweise mit der Atemgymnastik nach Klara Wolf, nach der Marianne Kilchenmann in ihrer Praxis in Walkringen und Burgdorf BE arbeitet.

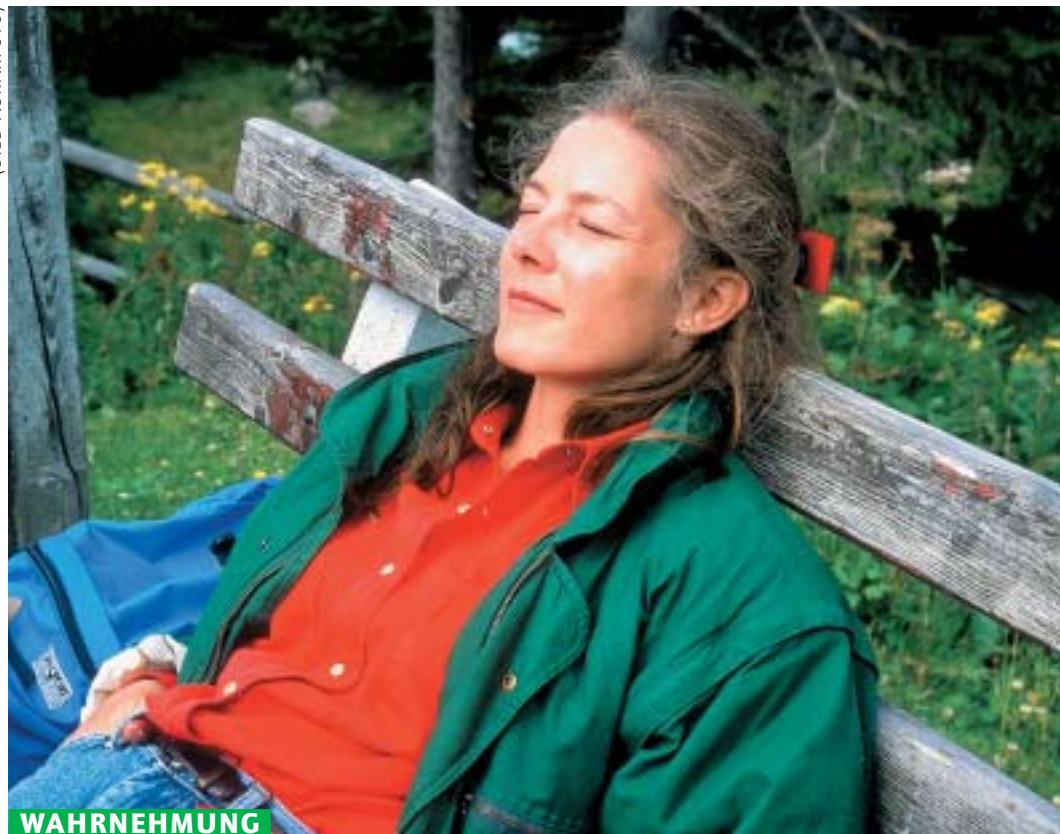
Atmung und Haltung sind kaum voneinander zu trennen, deshalb ist eine flexible und gelöste Muskulatur eine wichtige Voraussetzung für eine

richtige und freie Atmung. «Je offener und gelöster wir uns bewegen, umso natürlicher wird auch die Atmung funktionieren», erklärt Marianne Kilchenmann.

## Flache Atmung fordert das Herz stärker

Die Atemtherapeutin arbeitet deshalb nicht nur mit dem Atem allein, sondern mit dem ganzen Körper. Gezielte Übungen helfen, Beweglichkeit und organische Funktionen zu bewahren und zu erweitern. Daneben setzt sie auch ganz spezifische Herz- und Nervenübungen ein, die helfen, Stress, Depressionen oder Angstzustände zu überwinden und eine bessere körperliche, nervliche und psychische Stabilität und Flexibilität zu erlangen. Diese Übungen führen alle zu einer maximalen Durchblutung, so dass die Atmung bis in die letzte Zelle hinein frei schwingen kann.

(BILD AGRARFOTO)



### WAHRNEHMUNG

*Wer seine Atmung bewusst wahrnimmt, kann sich besser entspannen und gleichzeitig viele Energien freisetzen, die sich auf physischer und psychischer Ebene positiv auswirken.*

(BILD ZVG)

**MARIANNE KILCHENMANN**

Der Atem ist die Quelle der Gesundheit. Wenn der Stoffwechsel genügend Sauerstoff zur Verfügung hat, kann in den Nerven- und Muskelzellen bis zwanzigmal mehr Energie gebildet werden als bei ungenügender Sauerstoffversorgung. Bei flacher Atmung wird zudem das Herz stärker gefordert. Es muss die Frequenz erhöhen um trotzdem genügend Sauerstoff zu den Zellen zu bringen und dies belastet Herz- und Blutkreislauf.

Zugleich ist bei eingeschränkter Atembewegung der Luftaustausch ungenügend. Lunge und Blutkreislauf werden unzureichend mit Sauerstoff versorgt und Gewebe und Organe schlecht durchblutet, was Zellstoffwechsel und Immunabwehr beeinträchtigt. Die Anfälligkeit für Krankheiten nimmt zu und die Regeneration verlangsamt sich. Wird zudem das Gehirn zu knapp mit Sauerstoff versorgt, kann dies Stimmung und Denkfähigkeit negativ beeinflussen.

### Regelmässig üben lohnt sich

Wer lernt, seine Atmung bewusst wahrzunehmen und zu steuern, kann damit viele Energien freisetzen. Diese Energien wirken sich sowohl auf physischer, als auch auf psychischer Ebene positiv aus. Atemübungen können gut selber zuhause ausgeführt werden, hat man sich einmal einen Grundstock an Übungen angeeignet. Dafür gibt es spezielle Kurse, die überdies von den Krankenkassen anerkannt werden.

Damit die Übungen aber etwas nützen, müssen sie regelmässig ausgeführt werden. Marianne Kilchenmann empfiehlt, eher wiederholt viele kurze Sequenzen einzuplanen als seltene, dafür lange. Die meisten

Übungen richten sich an grundsätzlich gesunde Menschen. Einige sind ganz besonders bei Asthma hilfreich. Und wenn es nicht klappen will mit dem regelmässigen Üben? «Auch Singen und Tanzen wirkt wohltuend, ebenso ein Spaziergang. Dabei stellt sich der harmonische Atemrhythmus automatisch ein», weiss Marianne Kilchenmann.

### Sich mit seufzen Luft verschaffen

Nicht nur beim Üben, auch im gewohnten Tagesablauf ist es hilfreich, sich die Atmung ab und zu zu vergegenwärtigen. Marianne Kilchenmann gibt folgende Tipps:

- Immer in den Widerstand, das heisst in die Anstrengung, ausatmen.
- Auf unruhige Momente sogleich mit bewusstem Ausatmen reagieren. Mit einem langgezogenen «jaaawaas» ausatmen, das wirkt beruhigend.
- Im Alltag und auch im Sport möglichst durch die Nase atmen. Der längere Weg durch die Nase hat gleich

mehrere Zwecke: Die Luft wird angewärmt und an die Körpertemperatur angepasst, die feinen Härchen in der Nase filtern gröbere Schadstoffe aus der Luft und schonen somit Atemwege und Lunge. Nasenatmung stärkt weiter die Atemmuskeln und unterstützt den Kreislauf und hält damit den gesamten Energiehaushalt des Körpers auf einem konstant hohen Niveau.

Am einfachsten und besonders wirkungsvoll ist ein herzhaftes Lachen. Das wirkt sowohl lockernd und lösend auf den Zwerchfellmuskel wie auf die Psyche. Die Atmung wird tiefer und gleichmässiger, und das steigert den Sauerstofftransport. Auch mit Seufzen verschafft man sich mehr Luft. Es lockert nicht nur Verkrampfungen im Kopf- und Kieferbereich, sondern lässt Körper und Seele förmlich aufatmen.

Esther Zimmermann

[www.atmenundbewegen.ch](http://www.atmenundbewegen.ch)  
[www.atemschulung.ch](http://www.atemschulung.ch)

## Einfache Atemübungen

*Nebst der Atemlehre nach Klara Wolf gibt es noch drei andere bedeutende Atemschulen. Auch wenn sie unterschiedliche Schwerpunkte setzen, eins ist ihnen allen gemeinsam: Es ist die Erkenntnis, dass die Atmung für die menschliche Entwicklung in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht eine zentrale Rolle spielt. Alle Schulen bieten einfache Atemübungen an, die sich eignen zur Vorbeugung und Bewältigung von Stresssituationen und ganz allgemein für das Wohlbefinden.*

*Nachfolgend einige Übungsvorschläge von Marianne Kilchenmann.*

**Entspannen:** Mit den Fingerkuppen Nase beidseitig kreisend massieren und dazu summen. Das Summen zeigt an, ob das Ausatmen drucklos und fliegend ist. (Gerät der Atem unter Belastungsdruck, ist der Summton gepresst und es entsteht unerwünschter Druck auf die Bronchien.) Dann Finger an die Nasenflügel legen, den Atem durch die Nase einströmen lassen und beim Ausatmen die Arme loslassen und entspannen. Drei- bis fünfmal wiederholen. Die Übung macht ruhig und schult gleichzeitig die Wahrnehmung für den eigenen Atem.

**Brustraum erweitern:** Mit aufrechtem Rücken auf einem Stuhl sitzen, die Beine

*breit abstellen, beide Füsse auf dem Boden. Den rechten Handrücken auf den linken Oberschenkel legen. Den linken Arm in weitem Bogen seitwärts hoch- und im Halbkreis über den Kopf führen, den Rumpf dabei nach rechts neigen. Hier einatmen. Wieder ausatmend den Arm weit ausholend zurückführen. Den gleichen Bewegungsablauf nach links durchführen und mehrmals wiederholen. Durch diese Übung wird der Brustkorb beweglicher und die Sauerstoffaufnahme ergiebig.*

**Lungenhygiene:** Mit lockeren Fäusten von allen Seiten auf den Brustkorb klopfen. Zum Ausatmen summen oder laut verschiedene Vokale singen. Mit dem Verklängen des Tones die Arme einfach hängen lassen, einatmen. Diese Übung verbessert die Durchblutung und Belüftung im Lungen- und Bronchienbereich, und wirkt schleimlösend.

**Zwerchfell lockern:** Zwei Finger in die Nasengrübchen hinter den Nasenflügel legen und die hereinströmende Luft einschnuppern bis in den Bauch hinunter, so dass die Bauchdecke für das «Zwerchfellhüpfen» nachgibt. Sich genüsslich strecken, räkeln, dehnen und gähnen. Diese Übung hilft, das Zwerchfell zu lockern. Und ein freischwingendes Zwerchfell lässt innere Freude aufkommen.