raum & zeit
newsletter

Atmest Du in Deiner Form?

Die Atemformen und ihre Bedeutung für das menschliche Wohlbefinden

Jeder Mensch atmet. Der Mensch kennt jedoch zwei Atemformen. Die aktive Ein- und passive Ausatmung oder die passive Ein- und aktive Ausatmung. Diese Atemformen sind einfach und natürlich und beeinflussen Körperhaltung, Bewegungsverhalten und den Stoffwechsel. Allen, die sich beruflich oder privat mit dem Körper befassen, dienen die Atemformen als wichtiges Hilfsmittel der Selbsterkenntnis und der persönlichen Entwicklung. Je klarer man die Atemformen in das alltägliche Bewegungs- und Lebensverhalten integrieren kann, umso authentischer und natürlicher wird der Körper reagieren. Vollständiges Atmen hilft, optimiert den Stoffwechsel und unterstützt das System der Homöostase maßgeblich.

Von Marco Gerhards, Freiburg

© Quilis/Adobe Stock

Was ist die Atemform?

Der Rhythmus der Atmung ist einfach: ein und aus. Wer genauer mitfühlt, nimmt auch die Übergangsmomente wahr. Das Innehalten nach der Einatmung, die Leere nach der Ausatmung. In besonders extremen Lebensmomenten geschieht diese Fixierung auf einen dieser beiden Übergangsmomente automatisch. Wir halten vor Schreck den Atem an oder verharren nach einem intensiven Schrei in der Leere der Wut. So geht es allen Menschen – sie sind sich ähnlich. Bei der Farbe der Augen sind die genauen Unterschiede offensichtlich, beim Rhythmus des Atmens auch. Nur wird der Unterschied hier auf ein Minimum beschränkt: auf den Rhythmus und die Funktion des Ein und Aus. Welcher Herzschlag für gewöhnlich schneller oder langsamer, welcher Haarwuchs stark oder schwach, welcher Knochen dichter oder poröser ist: Derlei Unterschieden versucht sich die Medizin anzunehmen; aber warum interessiert man sich so selten für die zwei Formen der Atmung? Oder anders: Warum versteht jeder die Form nur so, als wäre die eigene allgemeinverbindlich?

Die medizinischen Lexika geben Auskunft. Oder besser gesagt: Sie geben keine Auskunft. Anatomie und Physiologie bieten „Gesetze“ an – nur nicht hinsichtlich der Atmung, wie folgende Beispiele von Aussagen medizinischer Fachleute zeigen:

„Die Atmung des Gesunden ist regelmäßig und gleichmäßig tief, von den willkürlich beeinflussten oder leistungsbedingten Unregelmäßigkeiten abgesehen. Das Zeitverhältnis zwischen Einatmung und Ausatmung entspricht etwa 1:2, das heißt die Ausatmung dauert etwa doppelt so lange wie die Einatmung.“

„Bei Säugern ist die Ausatmung ein aktiver Vorgang, die Einatmung dagegen weitgehend passiv.“

„Während das Einatmen also ein aktiver Vorgang ist, verläuft das Ausatmen unter normalen Umständen passiv, durch Entspannung des Zwerchfells bzw. der Zwischenrippenmuskeln, durch die Rückstellkraft der Brust- und Bauchwand sowie durch das Zusammenziehen des elastischen Lungengewebes in die Ausgangslage.“

Auch von Fachleuten aus anderen Bereichen, die sich ebenfalls intensiv mit der Atmung beschäftigen müssen, erhalten wir die gleichen paradoxen Informationen. Musik- und Gesangslehrer erteilen in ihren Lehrbüchern folgende Ratschläge:

„Darum darf man weder bei künstlerischem Sprechen noch Singen tief einatmen, weil zu viel Luft in die Lunge dringt, die wir wohl beim Gehen oder Laufen, niemals aber bei künstlerischem Sprechen oder Singen wieder loswerden können.“

„Es ist sinnvoll, die maximale mögliche Luftmenge in kürzester Zeit einzuatmen.“

„Pumpe dich nicht voll mit Luft. Atme ohne jede Absicht ein. Versuche zuallererst richtig auszuatmen, das Einatmen erfolgt dann nach einem ganz gewissen Gesetz.“

Es ist deutlich zu erkennen, dass Mediziner und Musiker zwei gegensätzliche Handlungsanweisungen darreichen, entweder diejenige der aktiven und verlängerten Einatmung und passiven Ausatmung, oder diejenige der passiven Einatmung und der aktiven und verlängerten Ausatmung. Das ist einerseits gut, denn sie folgen im Grunde nur ihrem eigenen ihnen innewohnenden natürlichen Rhythmus; und andererseits schlecht, denn sie lassen die zweite mögliche Form der Atmung außer Acht. Was umso erstaunlicher ist, als dass man das Prinzip der Atemformen auch physiologisch erklären kann.

Während alle Urformen der menschlichen Gestalt vor der Geburt angelegt und zum Teil schon ausgeprägt sind, bildet sich schlussendlich zum Start des irdischen Daseins der Atemrhythmus. Im weiteren Verlauf des Lebens gilt eine ähnliche Spezifizierung, wie sie in diesem Moment dem Atem anheimfällt, auch für die Nutzung der Sinnesorgane, den Rhythmus von Bewegung und Sprache, das Sozialverhalten und den Gebrauch des Denkens. Gleichwohl

Sitzen ist nicht gleich Sitzen.
Links: So sitzt ein Ausatmer optimal;
rechts: so ein Einatmer

© Marco Gerhards

Lebe ich formgerecht, stellen sich Gesundheit und Wohlbefinden, im Mindesten ein homöostatischer Rhythmus (Gleichgewicht) der gesamten Physiologie ein.

sind diese Formen wandelbar, wenn auch individuell in unterschiedlichem Maße. Derjenige, der bevorzugt über das Hören lernt, kann es ebenfalls, wenn auch nicht als Präferenz, über die Augen. Derjenige, der tendenziell leise spricht, kann sehr wohl auch mal laut werden; gleiches gilt für den Schreihals, der auch mal still sein kann. Ein dominanter Einatmer bleibt jedoch ein Leben lang ein Einatmer, so wie ein dominanter Ausatmer ein Ausatmer bleibt. Denn diese Form ist mit dem Menschen als erste, irdische Prägung, als direkte Resonanz auf die ihn umgebenden Kräfte zur Welt gekommen – und verändert sich nicht mehr. Gleichwohl arbeiten viele Menschen, häufig unbewusst, dagegen an.

Die Lebensführung

Wer seiner Kondition Rechnung trägt, lebt besser. Wer schnell arbeitende Muskeln besitzt, der jagt seine Beute. Wer flinke Hände hat und Netze bauen kann, fängt seine Beute auf diese Weise, um sein Überleben zu sichern. Versucht ein Netzbauer ein Jäger zu sein, wird er sich schwerer tun. Auch die menschliche Atemform bestimmt das optimale Verhalten. Lebe ich formgerecht, stellen sich Gesundheit und Wohlbefinden, im Mindesten ein homöostatischer Rhythmus (Gleichgewicht) der gesamten Physiologie ein. Lebe ich hingegen formwidrig, wird dies oft mit Leistungsabfall und Krankheit von der Natur beantwortet.

Natürlich sind dies bis zu einem gewissen Grad auch Pauschalisierungen, die von Toleranzgröße, Konstitution oder Alter abhängen. Würde man bereits bei Einjährigen kontrollierend eingreifen können (in die Atemtechnik: *„Atme in den Brustkorb“*; in das Bewegungsverhalten: *„Steuere Deinen Körper vom Becken her“*; in die Ernährungsweise: *„Trinke so und so viel Liter Wasser am Tag“*), wären diese Menschen noch nicht in der Lage, diese massiven, gegen die eigene Form sprechenden Hinweise zu integrieren. Erst im erweiterten Verlauf der Kindheit, und dann besonders im Jugend- und Erwachsenenalter sind Menschen bereit, derlei Anregungen zu befolgen – wider besseren Empfindens und wider besseren Fühlens.

Deswegen kann man mit dem Wissen der Atemformen einfache und anwendbare Hinweise geben, welches Verhalten sich bei welcher Form anbietet bzw. geradezu aufdrängt. Viele sind erstaunt, dass sie manchen oder den meisten Hinweisen bereits ohne Wissen darüber folgen; viele erschüttert, wenn sie realisieren, dass sie bestimmte Verhaltensweisen zu früheren Zeiten ihres Lebens nur ungern oder besonders unbewusst übernommen haben.

Die Anerkennung der zwei Gleichen

Menschen atmen nicht gleich; aber ihre jeweiligen Atemmuster sind gleich. Nicht ihre individuellen Ausprägungen, nur die zugrunde liegenden Formen. Die sind entweder: aktive Einatmung und passive Ausatmung oder aktive Ausatmung und passive Einatmung. Diese Muster gilt es anzuerkennen. Dies gelingt mit Hilfe von Körperwahrnehmung besonders gut. So begreifen wir das logische Prinzip der Atemformen, um das grundlegende Verständnis der natürlichen Rhythmen des Körpers wieder zu entdecken.

Stellen Sie sich vor, auch wenn Sie es normalerweise nicht tun würden, dass Sie mit Ihrem Auto einen Lkw überholen – an einem windigen Herbsttag auf der Autobahn in einer verengten Zweierspur im Baustellenbereich. Sie selbst fahren einen kleinen Bus, der zumindest den Maßen nach locker auf die zweite Spur passt, Ihrem Gefühl nach ist aber allerhöchste Aufmerksamkeit vonnöten, denn der Lkw schaukelt im Wind und die Spur des Anhängers schiebt sich immer wieder bis zum provisorischen Mittelstreifen, der die beiden Spuren trennt. Sie wissen, dass Sie

© PheelingsMedia/Adobe Stock

nebenher fahren können und starten den Überholvorgang.

Stellen Sie es sich so intensiv wie möglich vor und beobachten Sie Ihre Atmung, auch unter dem Blickwinkel folgender dreier Strukturelemente „Vor der Aktion/Absicht – Aktion – Nach der Aktion/Erschlaffung“. Dominiert eine Atemform alle drei oder nur zwei Phasen?

Probieren Sie dann bewusst beide Möglichkeiten nacheinander aus: Atmen Sie zu Beginn des Überholens tief ein und nutzen Sie die Kraft des Ansaugens der Luft auch während der Aktion, dem zügigen Vorbeifahren an dem Lkw. Anschließend lassen Sie mit einem kurzen pustenden Ausatmen locker. Wie fühlt sich das Überholen an, wie gut können Sie dabei in Ihrer Mitte bleiben, sodass der Vorgang einigermaßen mühelos ablaufen kann?

Nun stellen Sie sich vor, dass Sie kurz vor dem Überholvorgang leicht und passiv einatmen, um dann mit der Aktion des Überholens lange und kraftvoll auszuatmen. Gelingt es jetzt leichter oder schwerer? Welche Atmung ist in diesem Moment für Sie die passende?

Wenn Sie bei der Wahrnehmungsübung deutliche Erfahrungen machen, wächst nicht nur das Gefühl für Ihre eigene Atemform, sondern auch das Verständnis für die aus Ihrer Sicht andere Atemform. Was für den einen Menschen natürlich scheint, ist für den anderen hinderlich. Derjenige, der die Ausatmung als Kraftreserve nutzt, kann nicht nachempfinden, was in einer fordernden Situation ein vollgepumpter Brustkorb soll. Derjenige, der die Einatmung nutzt, wundert sich vielleicht hingegen über den Druck der Ausatemmuskeln, die ihm seine Weite nehmen. Arbeitet der Mensch mit seiner Willenskraft gegen seine Veranlagung an, bauen sich automatisch Verspannungen auf, gegen die er sich zur Wehr setzt. Wie man anhand der Kopfposition beim Arbeiten vor einem Bildschirm gut begreifen kann.

Unter oder über dem Horizont?

Setzen Sie sich vor einen Computer oder bloß an einen Tisch und stellen Sie sich dabei vor, Sie säßen vor einem Computer. Wo steht der Bildschirm, wie blicken Sie auf diesen?

Achten Sie dabei auf das Gelenk, das den obersten Halswirbel mit dem Schädel verbindet. Probieren Sie dort eine Vorwärts- und Rückwärtsbewegung. Spielen Sie damit und stellen Sie sich vor, dass Sie dort den Blickwinkel einstellen können, der zu Ihrem Bildschirm führt.

Welchen Winkel wählen Sie, wohin schauen Sie?

Probieren Sie dann zwei Optionen aus, bezogen auf die nach vorne gerade ausgerichtete Linie in Blickrichtung Ihrer Augen bei ebenso aufgerichteter Wirbelsäule: den Horizont. Wie lässt es sich mit einer Blickrichtung knapp über den Horizont einatmen; wie ausatmen? Und umgekehrt: Wie atmet es sich mit einer Blickrichtung knapp unter den Horizont?

Vielleicht können Sie bereits spüren, welche Auswirkungen Ihr Blickwinkel auf den Monitor für die Atmung hat, welche Position für den einen förderlich und für den anderen hinderlich ist. Im Grunde ist diese Erkenntnis keine Sache des Spürens, sondern der Physik des Körpers. Wird der Hinterkopf leicht nach hinten geneigt, werden die Muskeln, die der Weitung im Brustbereich Raum geben, angesprochen – die Einatmung gelingt leichter. Wird hingegen der Kopf leicht nach vorne geneigt, das Kinn Richtung Brustkorb gedrückt, behindert dies die Einatemmuskulatur und fördert stattdessen die den Rumpf verengenden Ausatemmuskeln, sodass letztere leichter gelingt.

Die Anweisungen *„den Kopf gerade zu halten“*, *„sich einen Faden am Scheitel vorzustellen, der den Kopf in die Länge zieht“* oder auch *„das Kinn Richtung Brustbein zu drücken“* sind allesamt Hinweise, die die Ausatmung fördern – und dementsprechend dem dominanten Einatmer zuwider laufen. Lebt und spürt er sich selbst instinktsicher, nimmt er diese Verhaltensweisen nicht an, da er ein unangenehmes Zerren und Spannen im Nacken wahrnehmen kann. Dieses grundlegende Gefühl für Bewegungen ist kein mental aufgesetzter Zwang, sondern eine innere Betriebsamkeit, ein leibeigener Motor, der automatisch in die eine

© Marco Gerhards

oder andere Richtung führen wird. Ein Taktgeber, der wie selbstverständlich Weite oder Verdichtung symbolisiert, und der es ermöglicht, in der eigenen Form zu bleiben, in ihr aufzutanken, in ihr wortwörtlich aufzuatmen. Diese Form ist nicht übergestülpt, sondern biomechanisch und neurobiologisch verankert. Sie ist konstitutionell vorgegeben, so wie die Größe des eigenen Fußes, der entschieden an den Gewichtsverteilungen im Körper beteiligt ist, und der danach ausgerichtet ist, den Leib in seiner Mitte zu halten – nicht nur in der Mitte seiner physikalischen Voraussetzungen, sondern auch seiner persönlichen, seiner von der Natur ausgerufenen Mitte. Und das gilt auch über den Bereich des Körpers hinaus, wie wir im Folgenden anhand der Emotionen wahrnehmen können.

Glücksmoment

Das Glück ist nicht zu kaufen, man kann damit spielen, es auch erinnern und damit reproduzieren. Denken Sie an einen glücklichen Moment zurück. Oder voraus. Oder nehmen Sie den jetzigen Moment als glücklichen und erfüllenden Moment wahr. Genießen Sie, tauchen Sie ein ins Glück, egal, wie unglücklich oder glücklich Sie gerade vermeintlich sind. Jetzt ist ein Moment absoluten Genießens, ein Moment der Freude, die bedeutende Nachricht einer Geburt oder Heirat, das besondere Funkeln in den Augen Ihres Partners, als Sie ihn kennenlernten, der Anblick eines alten und majestätischen Baumes oder der einer prallen Pfingstrose.

Wenn Sie jetzt in Glückszustände eintauchen, in ihnen verweilen, sich gehen und herzerwärmt treiben lassen – wie verweilen Sie dann in Ihrem Glück am liebsten? Dominant einatmend oder dominant ausatmend?

© barrirret/Adobe Stock

Sie spüren schon: Eines fühlt sich besser an, eines ist schwerer zu erleben, vielleicht sogar unmöglich. Genau das ist das Prinzip der Atemformen. Was für den einen förderlich, ist für den anderen hinderlich – und das kann gravierende Auswirkungen haben.

Vorbilder für oder gegen die Form

Da sich die Atemform von Geburt an ausgebildet hat, wirken alle Hinweise, Ratschläge und Aufträge immer für oder gegen den Typ. Je jünger der Mensch ist, umso aufnahmebereiter ist er und umso weniger kann er sein eigenes Empfinden dagegen stellen. Nicht nur, was bewusst in Ausbildungsanstalten oder von den Eltern mitgegeben wird, sondern auch, was ganz nebenbei (in den Medien, unter Freunden) vermittelt wird, wirkt auf das Körperbild. Die Beurteilung dieses Sachverhaltes ist eindeutig. Jeder Hinweis wird aufgenommen und verarbeitet. Jedes *„Es ist nicht gut, in die Brust zu atmen“* und jedes *„Setze dich gerade hin“* wirkt über kurz oder lang auf die Organisation des sich entwickelnden Wesens. In dem gleichen Maße wirken auch die bloßen Bilder oder das Verhalten und die Bewegungen der Vorbilder. In der modernen Medizin hat sich hierfür mittlerweile der Begriff der Spiegelneurone etabliert. Das visuelle Spiegeln motorischer Handlungen ist eine Grundvoraussetzung für menschliches Lernen überhaupt und wird unbewusst beständig aktiviert. Der Standpunkt wird zuerst körperlich und dann geistig verarbeitet und aufgenommen. Lernen vollzieht sich ständig und in den meisten Fällen unbewusst. In einer Welt, in der die Bewegung analytisch interpretiert und mit Hilfe von Anweisungen gemaßregelt wird, ist das ein Problem.

Wenn ich meinen Standpunkt als Gesetzmä-

So eröffnen sich für jeden Menschen Möglichkeiten, der eigenen Wirklichkeit näher zu kommen.

ßigkeit anbiete, bin ich nicht in der Lage mich in andere hineinzuversetzen, die wiederum nicht in der Lage sein werden, das, was ich sage, als meine Eigenheit zu verstehen. Es wird stattdessen zu einem natürlichen Konsens, einer Notwendigkeit.

Sie haben die Ratschläge *„Jetzt atme aber mal tief ein“* oder *„Mach‘ mal eine lange Ausatmung, das tut dir gut“* schon gehört. Sie wissen schon, von welchem Standpunkt aus derjenige argumentiert. Vielleicht haben Sie mittlerweile auch begriffen, dass in fast jeder Bewegungsanleitung (bei der Funktionsgymnastik, im Yoga, beim Sportunterricht) der Typ des Lehrers offensichtlich wird. Schauen Sie sich das nochmal genauer an und suchen Sie im Internet unter den Millionen von Videos diejenigen, die Ihrem Freizeitverhalten entsprechen. Je funktioneller die Anleitung gedacht ist, umso besser können Sie es entdecken. Welche Hinweise gibt der Lehrer, welche Bewegungen macht er? Vermeidet er es partout den Kopf in den Nacken zu legen? Wird großen Wert auf die Ausatmung gelegt? Sie können genauso gut ihre Heimbibliothek durchstöbern oder sich in der Bücherei Praxisratgeber anschauen. Sie werden viele interessante Erfahrungen machen und vielleicht auch begreifen, warum Sie den einen Autor so bevorzugen und sich mit dem anderen schwerer tun.

Sie haben es bei den Übungen schon gemerkt, wenn Sie beide Möglichkeiten ausprobiert haben: Wie soll das denn gehen? Wozu soll das gut sein? Natürliche Fragen, die ihrem Wesen nicht nur entsprechen, sondern Sie auch davor schützen, etwas zu tun, was Ihnen nicht bekommt. Deswegen ist es wichtig, sich bei allen Übungen und Formulierungen, die dargereicht werden, folgende Fragen zu stellen: Führen die Ratschläge zum Erleben hin oder von ihm weg? Gewinne ich Kraft oder erschöpft es mich? Motiviert oder langweilt es mich? Sie sind aufgefordert, es selbst herauszufinden.

Und wenn Sie selbst als Pädagoge oder Elternteil andere begleiten und fördern möchten, müssen Sie nicht ihr gesamtes Tun hinterfragen, sondern können anhand des Wissens Vorschläge machen. *„Du kannst entweder den Nacken lang halten oder den Kopf nach hinten fallen lassen.“ „Probiere aus, was für Dich am besten ist.“ „Entweder atmest Du mal ganz tief ein oder ganz langsam aus.“ „Mach das, was Dir am besten bekommt.“* So eröffnen sich für jeden Menschen Möglichkeiten, der eigenen Wirklichkeit näher zu kommen. Sie können Ihre Atmung, Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse auf die Vorgabe der Natur einstellen und verstehen, warum der eine das besonders gut und der andere es eben nicht so gut kann. Sie können nachvollziehen, dass diese Dinge biologischer Natur sind, dass sie den Gesetzen der Lebendigkeit folgen und es nicht notwendig ist, sich selbst dabei einzuschränken. In diesem Sinne ist das Verständnis der Atemformen für das menschliche Wohlbefinden so wichtig, denn es begreift die im Körper wohnenden Kräfte der Selbstregulation. Und macht dadurch jedem, der in seiner Form atmet, das größte Geschenk: die Wertschätzung der eigenen Konstitution. ■

Der Autor

Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer mit zahlreichen Zusatzausbildungen – u. a. in Kommunikationsmethoden, Mentaltraining, Tanzpädagogik, Bewegungstherapie – und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet als wissenschaftlicher Autor, Dozent in der Aus- und Fortbildung sowie als selbstständiger Körpertherapeut. Er lebt im Freiburger Raum und bietet Seminare und Einzelsitzungen an, um die Atemformen kennenzulernen und sie optimal in Alltag und Beruf zu integrieren. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten www.atemformen.de und www.body-reading.de. Wenn Sie den Autor direkt kontaktieren wollen: info@atemformen.de