

# Bewusst atmen, besser leben

Übungen für mehr Energie und Gelassenheit

Anna Paul, Annette Kerckhoff

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

|  |   |
|--|---|
| Wir atmen .....                        | 1 |
| Einleitung .....                       | 3 |
| <b>*Zeit für eine Atempause*</b> ..... | 7 |

## **I. Atem ist Leben .....**

---

### **Einige Gedanken zu Beginn .....**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Der Lebenshauch.....                  | 9  |
| Eine besondere Kraft .....            | 11 |
| Das Wunder des ersten Atemzuges ..... | 12 |

### **Zur Physiologie des Atmens .....**

|  |    |
|--|----|
| Die äußere Atmung .....                              | 15 |
| Die innere Atmung.....                               | 20 |
| Sauerstoff und Blut.....                             | 20 |
| Das Zwerchfell – Die treibende Kraft des Atmens..... | 22 |
| Brust-, Bauch- und Flankenatmung.....                | 24 |
| Einatmen – ausatmen .....                            | 26 |
| Der Atemrhythmus.....                                | 28 |
| Atemregulation.....                                  | 30 |

### **\*Zeit für eine Atempause\*** .....

### **Die Wechselwirkungen von Atmen und Stress .....**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Atmen und Gefühle.....               | 35 |
| Atmen und Nervensystem.....          | 36 |
| Die Stressantwort .....              | 37 |
| Der physiologische Stressablauf..... | 39 |
| Bin ich gestresst? .....             | 40 |

|  |           |
|--|-----------|
| Stress und Konstitution .....          | 42        |
| Gedanken, Gefühle und Stress .....     | 43        |
| Dauerstress und Burnout .....          | 45        |
| Die Entspannungsantwort .....          | 45        |
| Atmen und Gehirn .....                 | 46        |
| <b>*Zeit für eine Atempause*</b> ..... | <b>49</b> |

## **II. Heilsames Atmen .....** 51

---

### **Energie oder Ruhe – Wie wir mit dem Atmen in jede Richtung regulieren .....** 52

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Erstmal tief durchatmen ..... | 52 |
| 15 Minuten am Tag.....        | 53 |

### **Atemarbeit in der Heilkunde.....** 54

|  |    |
|--|----|
| Naturheilkunde und Mind-Body-Medizin ..... | 54 |
| Yoga .....                                 | 58 |
| Qigong .....                               | 59 |
| Meditation und Religion .....              | 60 |

### **Atemtherapie .....** 61

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Atem und Atemwegserkrankungen ..... | 61 |
| Atem und Stress.....                | 62 |
| Atem und Schmerzen.....             | 62 |
| Palliative Atemtherapie .....       | 63 |
| Schulen der Atemarbeit.....         | 64 |

### **\*Zeit für eine Atempause\*** .....

 67

|   |           |
|---|-----------|
| <b>III. Praxisteil</b> .....  | <b>69</b> |
| <b>Allgemeine Hinweise</b> .....  | <b>70</b> |
| Vorbereitungen.....   | 70        |
| Die tägliche „Atempause“ .....  | 71        |
| Aufbau der Übungsabfolge .....  | 72        |
| <b>Übungen zum Einstieg</b> .....   | <b>73</b> |
| Ankommen im Atem.....   | 73        |
| Recken, strecken und gähnen.....  | 74        |
| Tiefe Atemzüge.....   | 74        |
| Meridiane klopfen und ausstreichen .....  | 74        |
| Ohren kneten .....  | 75        |
| <b>Gezielte Atemübungen</b> .....   | <b>76</b> |
| Zwerchfellatmung – Die Basisübung .....   | 76        |
| Vollatmung .....  | 78        |
| Minis – Einfache Entspannungsübungen .....  | 78        |
| Wechselatmung – Den Geist beruhigen.....  | 82        |
| Tuna-Atemübung: Zwerchfellatmung<br>in Kombination mit Bewegungen .....   | 82        |
| Reguliere den Atem, beruhige den Geist, stütze den Himmel,<br>zerteile die Wolken und lasse die Sonne in dein Herz..... | 84        |
| <b>Atemmeditationen</b> .....   | <b>86</b> |
| Den Atem beobachten .....   | 86        |
| Atemmeditation.....   | 86        |
| Mantrameditation .....  | 88        |
| <b>Übungen für Körper, Atem und Stimme</b> .....  | <b>89</b> |
| Der Löwe.....   | 89        |
| Gehen in verschiedenen Geschwindigkeiten .....  | 90        |
| Gelenke durchbewegen.....   | 90        |

|   |            |
|---|------------|
| Koordinationsübung.....                       | 91         |
| Der Baum.....                                 | 91         |
| Der Faden am Brustbein.....                   | 92         |
| Die Marionette.....                           | 92         |
| Schwerpunkt suchen.....                       | 93         |
| Die Achsen ausrichten.....                    | 93         |
| Schnuppern und ffff aus.....                  | 94         |
| <b>Bewährte Übungsabfolgen.....</b>           | <b>96</b>  |
| Die tägliche „Atempause“.....                 | 96         |
| Die Stärkung von Atem und Stimme.....         | 97         |
| <b>Übungen für bestimmte Situationen.....</b> | <b>98</b>  |
| Stress.....                                   | 98         |
| ALI und stimmhaftes Ausatmen.....             | 98         |
| Lockermachen.....                             | 98         |
| Schlafstörungen.....                          | 99         |
| Atemwegserkrankungen.....                     | 100        |
| Lippenbremse.....                             | 100        |
| Kutschersitz.....                             | 100        |
| Torwartstellung.....                          | 101        |
| Schwere Krankheit.....                        | 101        |
| Atemlenkung.....                              | 101        |
| Hauchübung.....                               | 102        |
| Klopfübung.....                               | 103        |
| <b>Die Atemwege pflegen.....</b>              | <b>104</b> |
| Allgemeine Hinweise.....                      | 104        |
| Regelmäßige Anwendungen.....                  | 104        |
| Vorbeugung von Infekten.....                  | 105        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>  | <b>109</b> |
| <b>Adressen.....</b>   | <b>113</b> |
| Atemtherapie .....   | 113        |
| Kliniken und Abteilungen für Naturheilkunde und<br>Integrative Medizin ..... | 114        |
| <b>Die Autorinnen .....</b>  | <b>115</b> |

## Einatmen – ausatmen

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehn, sich ihrer entladen.  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
Und dank' ihm, wenn er dich wieder entlässt!*  
(J. W. v. Goethe)

Selten ist der Wechsel von Einatmen und Ausatmen so schön beschrieben worden wie von Goethe. Einatmen und Ausatmen machen zwei Phasen des Atmens aus, hinzu kommt eine Atempause nach dem Ausatmen oder auch zwischen dem Einatmen und dem Ausatmen.

Interessanterweise gibt es einige physiologische Unterschiede zwischen dem Ein- und dem Ausatmen:

- Beim Einatmen schlägt das Herz schneller. Das Einatmen steht eher für Aktivität und Anspannung. Durch bewusstes Einatmen wird das Konzentrationsvermögen erhöht.
- Beim Ausatmen schlägt das Herz langsamer. Das Ausatmen steht eher für Ruhe, Entspannung und Erholung. Interessanterweise wird bei vielen Kampfsportarten das Ausatmen betont und auch noch mit einem Laut versehen, um sich zu fokussieren. Man kann auch beobachten, dass professionelle Tennisspieler beim Ausatmen stöhnen oder grunzen. Dies hat sogar einen Namen: „Grunting“. Tatsächlich erhöht das „Grunting“ die Kraft.

Bezieht man diese Eigenschaften auf das unwillkürliche Nervensystem (es wird ausführlich im Kapitel „Die Wechselwirkungen

## II. Heilsames Atmen

---

Sie haben in Teil I die Grundlagen des Atmens kennengelernt. Wir, die Autorinnen, kommen aus dem Bereich der Mind-Body-Medizin, Naturheilkunde und Komplementärmedizin. Deshalb interessiert uns besonders, inwieweit die Atemarbeit in ganzheitlichen Systemen der Heilkunde eingesetzt wird, um die Gesundheit zu stärken. Wir sind fest davon überzeugt, dass die Arbeit mit dem Atem eine einfache, aber unglaublich effektive Maßnahme ist, die in der Heilkunde und der Gesundheitsförderung einen viel größeren Stellenwert haben sollte. Darum geht es in diesem zweiten Textteil des Ratgebers.

Es gibt mehrere Gründe, warum wir so begeistert vom Atem als Ressource für mehr Energie und Wohlbefinden sind:

- Mit einem bewussten Atmen können wir innerhalb kürzester Zeit Einfluss auf unseren Zustand nehmen und den Erfolg auch gleich spüren. Wir können Stress reduzieren, für mehr Energie oder mehr Gelassenheit sorgen.
- Den Atem haben wir immer „dabei“, er ist stets verfügbar. Alle Hausmittel oder gar Medikamente sind oft nicht zur Hand, es bedarf eines gewissen Aufwands, sie zu organisieren.
- Eine Atemregulation lässt sich überall durchführen. Im Zug oder im Flugzeug, auf Reisen oder im Büro, an der Bushaltestelle, in der Warteschlange, nachts im Bett.
- All das ist unauffällig und stört zudem niemanden.
- Und: Es kostet nichts und tut unendlich gut!

Damit erfüllt der Atem alle Bedingungen, die an eine gute Maßnahme der Gesundheitsförderung gestellt werden müssen: Er ist verfügbar, einfach, unkompliziert, kostenlos – und effektiv dazu!

## Vollatmung

Bei der Vollatmung wird ganz bewusst in die unterschiedlichen Körperregionen geatmet, nicht nur die Bauchatmung, sondern auch die Brust- und die Flankenatmung (siehe Seite 24) werden genutzt und trainiert. Dadurch wird die komplette Atemhilfsmuskulatur trainiert, die Lunge wird belüftet.

### **Vollatmung – Anleitung**

Setze dich aufrecht hin. Lege die Hände auf den Bauch. Atme nun bewusst in den Bauch ein. Die Hände werden gehoben. Lasse den Ausatem fließen und spüre dabei, dass die Hände sich mit der Bauchdecke absenken. Wiederhole dies für einige Atemzüge.

Lege nun die Hände auf die unteren Rippenbögen. Atme bewusst in diese Region. Du wirst mit den Händen spüren, wie sich die Rippen beim Einatmen weiten und ausdehnen. Wiederhole dies für einige Atemzüge.

Lege nun die Hände in die Flanken und atme in diese Region.

Lege dann die Hände in den Rücken und atme in diese Region.

Lege zum Abschluss die Hände auf die Region unterhalb der Schlüsselbeine. Wenn du hierhin atmest, werden die oberen Lungenspitzen befüllt.

Beim Atmen in die Brust hebt sich der Brustkorb und dehnt sich der Rücken. Achte darauf, dass du nicht die Schultern hochziehst.

## Minis – Einfache Entspannungsübungen

„Minis“ sind auf die Atmung konzentrierte Entspannungsübungen, mit denen eine schnelle Angst- und Spannungsreduktion erreicht werden kann. Die Minis sind Übungen für jeden Tag, für den Alltag zwischendrin, die man im Sitzen, im Stehen, an jedem

# Übungen für bestimmte Situationen

## Stress

Durch Atemübungen und bewusste Atmung lassen sich akuter Ärger und Stress abbauen – zum Beispiel als regelmäßiges Training oder in oder vor einer akuten Stresssituation.

### ALI und stimmhaftes Ausatmen

Die einfache Übung ALI nutzen wir bei akutem Ärger. A bedeutet atmen, L bedeutet lächeln und I bedeutet innehalten.

Auch das stimmhafte Ausatmen hilft uns dabei, den Ärger loszulassen.

#### **Stimmhaftes Ausatmen**

Sitze oder stehe gerade. Atme tief ein. Atme dann die Luft stimmhaft mit drei lauten Ausrufen aus, z. B. mit einem lauten „Ha!“, „Pah!“, „Puh!“, „Huh!“. Dreimal wiederholen und dann räkeln, dehnen und strecken.

### Locker machen

Innere Anspannung wirkt sich auf den Körper aus. Viele Nacken- oder Rückenverspannungen kommen von innerem Angespanntsein. Daher kann man sich in Situationen, die stressig sind und in denen man voller Energie, aber entspannt auftreten möchte, z. B. vor einem Vortrag, einem wichtigen Gespräch, erfolgreich körperlich lockern und wird dadurch auch psychisch entspannter. Die Übung dauert etwa fünf Minuten.

## Die Atemwege pflegen

Als naturheilkundlich versierte und engagierte Autorinnen ein Buch über den Atem herausbringen und dabei so ganz und gar nichts zur naturheilkundlichen Selbsthilfe und Therapie schreiben? Kaum möglich. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten noch unsere besten Tipps zur Pflege der Atemwege oder zur naturheilkundlichen Behandlung von Atemwegserkrankungen.

### Allgemeine Hinweise

- Möglichst immer durch die Nase einatmen, den Mund dabei geschlossen halten. In den Nasengängen wird die Luft befeuchtet, erwärmt und gereinigt.
- Die Wohnung/ das Haus/ das Zimmer regelmäßig lüften. Besser als Dauerlüften ist Stoßlüften.
- Regelmäßig die Bettdecken und Kissen ausklopfen.

### Regelmäßige Anwendungen

- **Ölziehen:** Morgens auf nüchternen Magen 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel Öl (z. B. Sonnenblumenöl, Sesamöl) mit geschlossenem Mund für ca. 5–15 Minuten im Mund bewegen und durch die Zähne ziehen. Danach ausspucken und den Mund gut ausspülen. Das Ölziehen ist insbesondere in der kalten Jahreszeit sinnvoll, um einer Erkältung vorzubeugen. Daneben wird das Zahnfleisch gefestigt und befeuchtet.
- **Salzwassernasenspülung:** Für größere Kinder und Erwachsene gibt man eine kleine Messerspitze Salz auf einen Esslöffel Wasser oder  $\frac{1}{3}$  Teelöffel Salz auf  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser. Dafür sollte möglichst kein Kochsalz verwendet werden, sondern Stein- oder