

ANNA PAUL,
ANNETTE KERCKHOFF



Bewusst atmen, besser leben

Übungen für mehr Energie und Gelassenheit

KVC | VERLAG

Anna Paul, Annette Kerckhoff

Bewusst atmen, besser leben – Übungen für mehr Energie und
Gelassenheit

Bewusst atmen, besser leben

Übungen für mehr Energie und Gelassenheit

Anna Paul, Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70
Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Paul, Anna; Kerckhoff, Annette

Bewusst atmen, besser leben – Übungen für mehr Energie und Gelassenheit

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-026-1

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2020

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Umschlaggestaltung und Grafik: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Wir atmen	1
Einleitung	3
Zeit für eine Atempause	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
Zeit für eine Atempause	49

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

III. Praxisteil	69
Allgemeine Hinweise	70
Vorbereitungen.....	70
Die tägliche „Atempause“	71
Aufbau der Übungsabfolge	72
Übungen zum Einstieg	73
Ankommen im Atem.....	73
Recken, strecken und gähnen.....	74
Tiefe Atemzüge.....	74
Meridiane klopfen und austreichen	74
Ohren kneten	75
Gezielte Atemübungen.....	76
Zwerchfellatmung – Die Basisübung	76
Vollatmung	78
Minis – Einfache Entspannungsübungen	78
Wechselatmung – Den Geist beruhigen.....	82
Tuna-Atemübung: Zwerchfellatmung in Kombination mit Bewegungen	82
Reguliere den Atem, beruhige den Geist, stütze den Himmel, zerteile die Wolken und lasse die Sonne in dein Herz.....	84
Atemmeditationen	86
Den Atem beobachten	86
Atemmeditation.....	86
Mantrameditation	88
Übungen für Körper, Atem und Stimme	89
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
Bewährte Übungsabfolgen.....	96
Die tägliche „Atempause“.....	96
Die Stärkung von Atem und Stimme.....	97
Übungen für bestimmte Situationen.....	98
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
Die Atemwege pflegen.....	104
Allgemeine Hinweise.....	104
Regelmäßige Anwendungen.....	104
Vorbeugung von Infekten.....	105

Literaturverzeichnis	109
Adressen.....	113
Atemtherapie	113
Kliniken und Abteilungen für Naturheilkunde und Integrative Medizin	114
Die Autorinnen	115

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

Wir atmen jede Minute, jeden Tag und meistens, ohne es zu bemerken. Mit dem Atem versorgen wir uns mit Sauerstoff und Energie. Atmen ist Leben und das Leben untrennbar mit dem Atem verbunden. Mit dem ersten Atemzug beginnt das Leben, mit dem letzten Atemzug endet es.

Solange wir leben, haben wir den Atem „immer dabei“. Auch wenn alles andere fehlt, auch wenn wir krank sind oder gebrechlich – atmen tun wir immer.

In diesem Buch geht es um die segensreiche Wirkung des bewussten Atmens. Die Autorinnen stellen den Atem als „Heiler“, als einen wichtigen und konstanten Lebensbegleiter für Jung und Alt, Arm und Reich vor. Sie erklären, wie der Atem „funktioniert“, wie er mit unserem Nervensystem korrespondiert. Dabei bleibt es nicht bei theoretischen Ausführungen. In einem ausführlichen Praxisteil werden den Leserinnen und Lesern einfach zu erlernende Übungen an die Hand gegeben, mit denen sie gezielt den Atem trainieren können.

ISBN 978-3-96562-026-1

