

Impuls

wissen

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN ZUM STAUNEN

forschung | praxis | intensiv | video | quiz | sprechstunde



AUSSER ATEM?

Das muss nicht sein. Die Atemschule Wien lehrt, den ruhigen Atemfluss auch in Stressphasen wieder zu gewinnen.

TEXT: MAYA MCKECHNEAY



Das Transkriptionsprogramm, eine künstliche Intelligenz, die die Interviewaufnahmen der **Impuls** wissen-Redaktion in Buchstaben überträgt, hat noch nie ein derart sauberes Ergebnis geliefert. Wenn die Aufnahme mit Christa Maier's Stimme läuft, die wohlklingend, betont und mit bewussten Atempausen spricht, ist jedes Wort verständlich. Für Menschen – und für die Maschine: „Ich habe 28 Jahre lang Radiojournalismus gemacht, also überwiegend mit der Stimme gearbeitet und im Laufe meiner Arbeit eine Ausbildung begonnen, um Stimme und Sprechtechnik zu unterrichten“, hört man Maier sagen, in jenem Interview, das in den Schulungsräumen der Atemschule Wien entstand, und: „Über das Sprechen bin ich zum Atmen gekommen und habe gemerkt, was unterschiedliche Atemweisen auf **körperlicher** und psychischer Ebene sowie in der gesamten **Persönlichkeitsentwicklung** bewirken können.“



Christa Maier & Wolfgang Purucker von der Atemschule Wien
Foto: Paul Dahan

Bewusst atmen

Die Atemschule Wien hat Maier dann gemeinsam mit ihrem Mann gegründet: Wolfgang Purucker, ein Businesscoach, der seine Erfahrung mit der Gruppenarbeit in das Projekt einbrachte. Ihr erster gemeinsamer Atemworkshop mit einem Theaterensemble ist beiden noch intensiv im **Gedächtnis**: „Zwei Tage ‚Cool down‘ für Management und Schauspieler“, habe der Wunsch der Gruppe gelaute, erinnert sich Purucker. Man habe Rituale gesucht, die die Schauspieler nach einer Premiere oder einem anstrengenden Auftritt wieder „runter bringen“ – und zwar gesündere als **Alkohol** und **Zigaretten**. „Atemruhe“ habe damals das Zauberwort gelaute. Man habe geübt, jenen Zustand bewusst zu erleben, der zwischen dem Ausatmen und Einatmen liegt. So habe sich das Ensemble aus dem **Stress** quasi herausgeatmet.



Atementspannung im Büro

Aber natürlich stehen nicht nur Schauspieler unter **Hochspannung**. Auch andere kommen im durchgetakteten Businessalltag regelmäßig „außer Atem“. Hier empfehlen Wolfgang Purucker und Christa Maier ein paar einfache Übungen, die man teilweise auch im Büro durchführen kann (siehe **Liste unten**). Sie basieren auf den Methoden der Berliner Atemlehrerin Ilse Middendorf. Anders als viele andere Atemtrainer leitete Middendorf ihre Schüler nicht an, den Atem bewusst zu steuern – indem sie sie zählen oder den Atem halten ließ, wie etwa im Yoga üblich. Stattdessen sah Middendorf den Körper als Gefäß, in das der Atem von allein fließt, wenn man ihm die richtigen Angebote macht.

„Den Atem einladen, nicht zwingen“

Wer etwa aufrecht sitzt, Arme oder Fußballen hebt, atmet automatisch tiefer. „Der Atem folgt der Bewegung“, lautet eines von Middendorfs Mantras, oder, wie Maier und Purucker es formulieren: „Wir zwingen den Atem nicht, sondern laden ihn ein.“ Und tatsächlich lässt sich dieser Wirkmechanismus im Selbstversuch (siehe **Übungen unten**) leicht überprüfen. Wer sich durch derartige Übungen den eigenen Atem im Alltag bewusst macht, lebt **entspannter** – und vielleicht auch länger: Schließlich unterrichtete Atemlehrerin Middendorf noch bis kurz vor ihrem Tod im **biblischen Alter** von 98 Jahren.



Einfach nachmachen. Entdecken Sie in diesem Video der Atemschule Wien Ihren eigenen Atemrhythmus.

„Das Atmen soll bewusst erfahren werden, ohne, dass der Wille es steuert.“

Man nannte sie die „Grande Dame des Atmens“, die 2009 verstorbenen Berliner Atemtherapeutin Ilse Middendorf. Das von ihr gegründete Berliner „Institut für erfahrbaren Atem“ führt ihr Sohn bis heute weiter. Ab 1956 vermittelte sie ihre Atemlehre als Professorin an der Berliner Hochschule für Musik und Bildende Kunst. Middendorf behandelte Kinder mit Sprachstörungen, veröffentlichte zwei Bücher und pflegte das Publikum ihrer Vorträge mit „Liebe Atemfreunde“ zu begrüßen. Middendorfs Atemlehre wurzelt in der Körperkultur der 1920er Jahre. Obwohl sie heute zu den alternativen Heilverfahren gezählt wird, wird sie von vielen Schulmedizinern empfohlen, um etwa bei Kopfschmerzen, Asthma, Verspannungen, Long-Covid-Symptomen oder verschiedenen chronischen Lungenbeschwerden eine Grundentspannung herzustellen.



Ilse Middendorf 1910-2009
Foto: Inga Langguth, Wikipedia

Drei Atemübungen für Zwischendurch

I Hände hoch!

Heben Sie an einem **langen Bürotag** ganz einfach einmal die Arme. Sie setzen sich aufrecht hin und sammeln sich kurz, indem Sie die Augen schließen. Beide Arme hängen locker. Sie dehnen den rechten Arm nach oben und führen ihn langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Sie bemerken, dass der Atem dieser Bewegung folgt. Während der Arm gedehnt wird, stellt sich ein zunehmend tieferer Einatem ein. Je langsamer Sie den Arm wieder lösen, desto länger dauert das Ausatmen = **Entspannung!** Üben Sie fünf Mal rechts und anschließend fünf Mal links.

II Heben der Fußballen

Fixieren Sie den Schreibtischstuhl so gut wie möglich. Sie nehmen eine aufrechte Sitzposition ein und sammeln sich kurz. Nun heben Sie langsam die Fußballen vom Boden ab. Die Fersen bleiben am Boden. Dann rollen Sie die Fußsohle ganz langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Sobald Ihnen die Bewegung vertraut ist, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem. Was nehmen Sie wahr? Vielleicht passt sich Ihr Atem dem Rhythmus der Bewegung an: Der Atem fließt ein, wenn sich der Vorderfuß hebt und strömt aus, wenn sich der Fuß senkt. Der Atem wird tiefer. Sie werden ruhiger! Diese Übung können Sie problemlos auch im Büro durchführen.

III Oberschenkel streichen

Sie sitzen am vorderen Drittel Ihres Stuhles und sammeln sich. Beide Füße stehen hüftbreit am Boden, der Oberkörper ist aufgerichtet. Streichen Sie jetzt langsam mit den Händen von den Hüftknochen entlang der Oberschenkel zu den Knien und zurück. Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals in einem für Sie angenehmen Tempo. Christa Maier: „Der Atem folgt hier der Streichbewegung: Sie atmen automatisch ruhiger, tiefer, lebendiger.“

Unser Atem in Zahlen



Atemzüge pro Minute

12



20



40



5.000.000 m³ Luft

füllt ein Mensch im Lauf seines Lebens in die Lungen

Quelle: Drogenpolitik



WEITERFÜHRENDE LINKS:

Die TAZ über Middendorfs Methode
Tagesspiegel zu Middendorfs 95. Geburtstag
Atemschule Wien

Foto: Shutterstock/Bea/R. Lina/rink, StockBrand

veröffentlicht am 29.09.2023

VON DER REDAKTION EMPFOHLEN:



NEWSLETTER
impuls wissen im
Posteingang



FIT IM HOMEOFFICE
Coronavirus – Kampf
dem Schweinehund



KÄLTETHERAPIE
Kälte-Kick