

Atemwahrnehmung

Hintergrund:

- Die Atemwahrnehmung ist die **Grundlage** für das **Erlernen von Atemtechniken** in Ruhe und unter Belastung.
- Bevor Sie etwas an der Atmung verändern können, müssen Sie erst einmal wissen und wahrnehmen: „**Wie atme ich eigentlich?**“ „**Wie funktioniert meine Atmung?**“ (wie ist die zeitliche Länge der Ein- und Ausatmung, atme ich eher in die Brust oder in den Bauch, ist meine Atmung tief oder flach usw.).
- Erst dann können Sie bestimmte Atemtechniken **gezielt nutzen** und die Atmung **verändern** (z.B. kann eine vermehrte Brustatmung bewusst gemacht werden und daraufhin verändert werden).

1. Teil: Fragen zur Atmung

Folgende Fragen sollen nur Ihre Beobachtung lenken. Seien Sie **Beobachter** ihres Atems, von diesem regelmäßigen Wechselspiel zwischen Ein- und Ausatmung. Ändern Sie nichts, seien Sie lediglich Beobachter und beantworten Sie die Fragen für sich selbst.

- Atme ich durch die Nase (Nasenatmung), den Mund oder abwechselnd?
- Atme ich in den Bauch (Bauchatmung, Zwerchfellatmung) oder in die Brust (Brustatmung)? Wenn ich in die Brust atme, atme ich eher in die Seiten (Flankenatmung), atme ich nach vorne oder „Richtung Rücken“?
- Atme ich mehr in die rechte oder linke Seite?
- Wo kann ich die Atembewegung am meisten spüren?
- Atme ich tief oder flach (Atemtiefe)?
- Atme ich schnell oder langsam (Atemfrequenz)?
- Was dauert länger: Die Ein- oder Ausatmung (Atemrhythmus)?
- Gibt es eine Atempause zwischen Ein- und Ausatmung? Wie lange dauert die Pause nach der Ausatmung?
- Bis wohin im Körper kann ich die Einatmung spüren?
- Habe ich Schmerzen während der Atmung?
- Ist meine Atmung leise oder gibt es Geräusche (rasselt es in der Brust, rasselt es in Richtung Bauch)?

„Versuchen Sie zu hören & zu fühlen, wie Sie atmen. --- Beobachten Sie noch einen Moment den Vorgang des Atmens - des Ein- und Ausatmens.“

2. Teil: Kontaktatmung

- Aufgabe ist es nun, **Kontakt mit den Händen** zum Körper aufzunehmen. Mit Hilfe von wechselnden Handpositionen werden unterschiedliche Körperbereiche, die mit der Atmung zusammenhängen, verstärkt wahrgenommen.
- Die Atmung lässt sich noch besser fühlen, wenn man die Hände an den Körper legt und von innen dagegen atmet.
- Jeder Körperbereich kann 30-60 Sekunden wahrgenommen werden.

a. Brust

- „Bitte legen Sie jetzt ihre Hände auf ihre Brust. Die Ellenbogen sind etwas tiefer, die Schultern sollten entspannt sein. Versuchen Sie, sich zu entspannen. Die Aufgabe ist nun wahrzunehmen, ob Sie durch diese taktile Kontaktaufnahme mit den Händen etwas spüren. Merken Sie dort Bewegung? Der Atem soll nicht verändert werden, lassen Sie ihn einfach fließen. Nehmen Sie ihren Atem wahr. Ihre Hände dienen hierbei lediglich dem Nachspüren des sich hebenden Brustkorbs.“

b. Bauch

- „Wir wechseln die Position der Hände. Bitte legen Sie ihre Hände auf ihren Bauch, auf die Höhe, die ihnen angenehm ist. Nehmen Sie auch in dieser Position ihren Atem wahr. Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein, bis sich der Bauch unter Ihren Händen leicht anhebt. Die Ausatmung erfolgt mit leicht geöffnetem Mund gegen den Widerstand ihrer Lippen.“

c. Untere Rippen (bzw. Flanken)

- „Für die nächste Position legen Sie bitte ihre Hände seitlich, wenn möglich auf Höhe der unteren Rippen. Die Position sollte noch entspannt für Sie sein, auch für ihre Schultern. Nehmen Sie auch hier ihren Atem wahr. Atmen Sie regelmäßig ein und aus. Vielleicht können Sie spüren, wie die Rippen sich seitlich weiten und auseinander gehen und wieder zusammenziehen und dadurch die seitlichen Lungenareale befüllt werden.“

d. Unterer Rücken

- „Falls es nicht unangenehm für Sie ist, legen Sie jetzt bitte ihre Hände an den **unteren Rücken**. Spüren Sie auch hier ihren Atem. Machen Sie jederzeit eine Pause, wenn sich etwas unangenehm anfühlt. Vielleicht können Sie auch im Bereich des unteren Rückens eine Atembewegung spüren.“

3. Teil: Richtungsatmung

- Nach der Phase des Erspürens Ihrer Atmung sollten Sie dazu übergehen, „**absichtlich**“ zu atmen: „auf Kommando“ gezielt Brust- Bauch- Flanken- und Rückenatmung durchzuführen.
- Im dritten Teil wird daher die Aufgabenstellung insoweit geändert, dass die Luft gezielt in bestimmte Bereiche des Körpers gelenkt wird, indem je nach Aufgabenstellung unterschiedliche Muskelgruppen (Atem- und Atemhilfsmuskulatur) **aktiviert** werden sollen.
- ((Bei der Brustatmung heben sich die Rippen mithilfe der äußeren Zwischenrippenmuskulatur, wodurch der Brustraum vergrößert wird. Bei der Bauchatmung ist hauptsächlich das Zwerchfell aktiv, bei der Einatmung flacht es ab, die Baueingeweide sinken nach unten ab und die Bauchwand dehnt sich nach vorne aus. Hierdurch kann die Außenluft optimal in die Lunge einströmen. Die Flankenatmung ist eine Mischform aus Bauch- und Brustatmung und sorgt für ein seitliches Belüften der Lunge.))
- Ziel der Übung ist es, die Menge an Luft, die man mit jedem Atemzug bewegt, spüren und vor allem **kontrollieren** und **flexibel anwenden** zu können (v.a. in Situationen der Atemnot).
- „Die Hände werden gleich wieder an bestimmten Stellen positioniert und dann versuchen Sie nicht nur Beobachter ihres Atems zu sein, sondern die Luft gezielt an diese Stelle zu schicken, gezielt zu merken, dass sich hier etwas bewegt. Ziel ist es also, bestimmte Muskeln zu aktivieren, um den Atem dorthin zu lenken. Einige Richtungen werden Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt einfacher fallen, andere vielleicht schwerer. Nehmen Sie heute lediglich den IST-Zustand wahr.“

a. **Brust**

- „Bitte legen Sie ihre Hände wieder auf ihre Brust. Die Schultern sollten ganz entspannt sein. Versuchen Sie ganz bewusst, Brustkorbbewegungen einzuleiten. Nehmen Sie bewusst wahr, dass sich die Brust etwas hebt und wieder senkt. Versuchen Sie gezielt die Atmung in die Brust zu lenken. Stellen Sie sich vor, ihre Hände „wegatmen“ zu wollen.“

b. **Bauch**

- „Die Hände wandern - legen Sie Ihre Hände jetzt auf ihren Bauch. Versuchen Sie ganz gezielt in den Bauch hinein zu atmen, die Muskeln so zu aktivieren, dass im Bereich des Bauches etwas passiert. Ihre Hände dienen hierbei lediglich dem Nachspüren des sich hebenden Bauches. Atmen Sie durch die Nase bis in Ihren Bauch hinein. Spüren Sie, wie er sich gegen den leichten Widerstand Ihrer Hände etwas nach oben wölbt. Dann atmen Sie langsam mit Hilfe der Lippenbremse aus und spüren, wie der Bauch wieder flacher wird. Lassen Sie den Atem in Richtung Bauch und Beckenboden in die Tiefe fließen. Stellen Sie sich vor, ihre Hände „wegatmen“ zu wollen.“

c. **Untere Rippen (bzw. Flanken)**

- „Ihre Hände wandern wieder seitlich zu den unteren Rippen. Versuchen Sie jetzt die Luft in die seitlichen Lungenareale zu lenken. Stellen Sie sich vor, Sie haben an der Seite ganz viel Platz. Und Sie spüren, dass sich seitlich auch der Brustkorb weitet. Leiten Sie gezielt Brustkorbbewegungen ein. Aktivieren Sie ihren Oberkörper. Spielen Sie mit den Muskeln Ihres Oberkörpers. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Spüren Sie, wie die Rippen sich weiten und auseinander gehen und wieder zusammenziehen. Stellen Sie sich vor, ihre Hände „wegatmen“ zu wollen.“

d. **Unterer Rücken**

- „Und jetzt legen sie die Hände nochmal an den unteren Rücken. So, dass Sie keine Schmerzen haben. Versuchen Sie jetzt, bis in den unteren Rücken hinein zu atmen. Auch

wenn es zunächst nur eine Vorstellung ist, ist dies auch völlig in Ordnung. Die Luft fließt von der Nase bis in den unteren Rücken hinein. Es kann auch helfen, den unteren Rücken an eine Rückenlehne zu drücken.“

e. Vollatmung

- Die Richtungsatmung kann mit einem ersten Versuch der Vollatmung beendet werden. Die Arme liegen dabei entspannt auf den Oberschenkeln: „Bitte atmen Sie bewusst ein und aus und versuchen Sie dabei, Luft in die Brust, in den Bauch, in die seitlichen Flanken und in den unteren Rücken zu lenken. Aktivieren Sie ihren ganzen Oberkörper, um möglichst viel Luft in den Körper hineinzubekommen und beim Ausatmen wieder aus dem Körper herauszubekommen. Versuchen Sie, Bewegungen in der Brust, im Bauch und auch in den seitlichen Flanken zu spüren und die Atmung auch im unteren Rücken wahrzunehmen. Wir ventilieren den kompletten Oberkörper. ----- Entspannen Sie noch ein paar Momente.“

- Da die Bauchatmung am besten im entspannten Zustand funktioniert, kann in einer zweiten Einheit die Atemwahrnehmung auch im **Liegen** stattfinden.
- In weiteren Einheiten sollen Sie aber auch lernen, in **anderen Körperpositionen** (zum Beispiel im Stehen) und nicht so gemütlichen Umständen (z.B. bei oder nach Belastung) Ihre Atmung gezielt zu lenken und die Muskulatur gezielt anzusteuern. Dann sind Sie in der Lage, „absichtlich“ anders zu atmen, zum Beispiel bei **Atemnot**.