

Die Wirkung der Atmung!

Ueli Schweizer www.eco-integrativ.ch uelischweizer@bluewin.ch
 Gesundheits-, Bewegungs- und Sportwissenschaften

Die Welt ändert sich: immer schneller, sprunghaft, unvorhersehbar, überraschend und für viele beunruhigend, beängstigend und überfordernd. Dr. med. Felix Gutzwiller, Professor für Präventivmedizin der Universität Zürich und einer der einflussreichsten Politiker der Schweiz, benennt weltweit vier gesellschaftliche Megatrends: „Die Ernährung wird immer kalorienreicher, die Bewegung nimmt ab, der Stress nimmt zu, Tabak und Alkohol werden als Puffer in einer immer komplexeren Umwelt eingesetzt.“ Was er noch anfügen müsste: viele Menschen verlieren die Erholungsfähigkeit. Schlafprobleme häufen sich, Müdigkeit, Erschöpfung, seelische Krankheiten und Burnout sind die Folgen.

Neues Wissen

In dieser veränderten Welt ist neues, anderes Wissen gefragt. Unsere traditionellen Angebote, Krafttraining und Ausdauertraining, müssen neu definiert und vor allem ergänzt werden. Sympthikotonie, d.h. Daueraktivierung mit dem Verlust von Ruhe, Gelassenheit und Erholungsfähigkeit, negative emotionale Zustände wie Stress und Rastlosigkeit, Zukunftsängste und Sinnverlust, Erschöpfung und Überbelastung, Burnout und Boreout – all diese sich epidemisch verbreitenden und in dieser Häufigkeit neuen Manifestationen unseres Lebensstils, verlangen vom Trainer und Trainierenden neue Erkenntnisse, Fähigkeiten, Angebote und auch Werkzeuge.

Wer als Trainer diese Zeichen nicht erkennt, richtet mit dem traditionellen Training beim Kunden mehr Schaden an. Wenn der Trainierende diese Trends bei sich selber nicht wahrnehmen kann oder will, um eigenverantwortlich und selbst motiviert ins Handeln zu kommen, erleidet er Schaden und geht unter.

Emotionales Erleben, körperliches Befinden

Unsere Emotionen werden im limbischen Teil des Gehirns gesteuert und verarbeitet. Das limbische System, unser emotionales Gehirn, entzieht sich größtenteils dem Einfluss des Neocortex, der Gehirnstruktur also, wo das Bewusstsein, das Denken, die Sprache und unserer willentlich getroffenen Entscheidungen angesiedelt sind.

Andererseits kann das limbische System die Kontrolle über den Neocortex übernehmen. Die Gefühle lenken also unser Denken, ohne dass wir es merken und bewusst damit umgehen könnten. Dieses emotionale Gehirn kontrolliert alle Vorgänge, die das psychische Wohlbefinden regeln, sowie einen Grossteil der Körperfunktionen. Herztätigkeit, Blutdruck, Hormonproduktion, Verdauung und Immunfunktionen werden vom limbischen System geregelt und können von unserem Bewusstsein nur schwer wahrgenommen und willentlich kaum gesteuert werden.

Da die Emotionen und diese Körperfunktionen in den gleichen Gehirnstrukturen sitzen, beeinflussen sie sich stark. Darum produziert Angst, und Stress ist eine akute Angstreaktion, viele körperlichen Veränderungen, die sich unserem willentlichen Einfluss entziehen. In früheren Zeiten hat diese schnelle Direktschaltung „Angst – Körper“ unser Überleben begünstigt, da das komplexere, bewusste Reagieren bei Gefahr viel zu langsam gewesen wäre.

Angst und Stress

Weil heute bei Angst und Stress nicht mehr körperlich reagiert wird, entwickeln diese von den Emotionen ausgelösten körperlichen Veränderungen (hoher Blutdruck, erhöhter Herzschlag, verminderte Herzfrequenzvariabilität, eingeschränkte Verdauung, hormonelle und immunologische Veränderungen) mit der Zeit schwere Krankheiten. Gefässerkrankungen, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Hirnschlag, Verdauungsprobleme, Nervosität, Antriebschwäche, Libidoverlust, Schlafstörungen, Burnout, Depressionen sind einige der häu-

figsten vom Stress provozierten Krankheitsbilder. Da wir diese Vorgänge willentlich nicht steuern und auch nur schwer wahrnehmen können, müssen wir uns Fähigkeiten und Techniken aneignen, um diese unbewussten Vorgänge bewusst zu beeinflussen.

Der Wert der Atmung

Einfache, aber gezielte Atemübungen sind, neben, oder kombiniert mit tief intensiver Bewegung, eines der effizientesten Mittel, sofort, und bei regelmäßigem Einsatz, nachhaltig und gesundheitswirksam diese unbewussten, negativen Vorgänge positiv zu beeinflussen. Die meisten Meditationstechniken, sowie Yoga und Autogenes Training, stellen immer die Atmung ins Zentrum. Der Atem hat einen großen Einfluss auf das Herz, den Blutdruck und auf das vegetative Nervensystem.

Atemübungen wirken direkt auf das vegetative Nervensystem und darum auch direkt auf das emotionale Gehirn. Dies steuert unsere Emotionen. Das emotionale Gehirn dirigiert unser bewusstes Hirn (auch wenn wir das nicht erkennen wollen, weil wir es nicht erkennen können!). Das Atmen kann also unsere Gesundheit, unsere Emotionen, unser Denken und unser Handeln direkt und sofort nachhaltig beeinflussen.

Stress und Angst bewirken eine Kaskade der Stresshormone, die eine Vielzahl schädlicher Körperreaktionen bewirken, wenn keine körperliche Antwort folgt. Zudem atmen wir oberflächlich, schnell und unregelmäßig. Atmen wir jetzt bewusst, tief, langsam, regelmäßig aber doch locker, werden die Stresshormone gestoppt und abgebaut. Der Herzschlag beruhigt sich, die Herzfrequenzvariabilität steigt an, der Herzrhythmus wird regelmäßig. Die negativen Emotionen, die den Stress auslösten im limbischen Gehirn, werden eliminiert. Positive, motivierende Gefühle entstehen. Der Parasympatikus ist wieder dominant, wir sind entspannt, die Erholungsfähigkeit ist wieder gewährleistet. Jetzt wird auch der Neocortex positiv beeinflusst. Das Bewusstsein, das Denken und die Sprache also, werden wieder klar, fokussiert und ziel führend.

Eine einzige Atemübung

Eine einzige Atemübung kann diese erstaunlichen Wirkungen erzeugen. Im aufrechten Stehen oder Sitzen, im Liegen auf dem Rücken oder beim Spazieren atmen wir bei dieser Übung mit einer Atemfrequenz von 6 Atemzügen in der Minute (ein Atemzug besteht aus Ein- und Ausatmen und dauert bei 6 Atemzügen in der Minute 10 Sekunden – je 5 Sekunden für das Ein- und Ausatmen). Wir atmen tief, regelmäßig und bleiben dabei locker und entspannt. Nach ungefähr 5 – 15 Minuten beginnen sich diese erstaunlichen Veränderungen einzustellen. Machen wir diese Übungen mehrmals die Woche, oder, bei großen Stressbelastungen 1 – 3 Mal am Tag, danken uns das Körper, Psyche und Intellekt mit Gesundheit, Ausgeglichenheit und klarem Denken. Mit Gelassenheit, Weitblick und Zuversicht.

Atemtraining

Die Atmung ist viel zu wichtig, um sie mit nur einer einzigen Übung zu trainieren. Ein gezieltes Atemtraining mit forciertem Atmen zeigt noch viele andere wichtige Effekte. Beim forcierten Atmen brauchen wir viele wichtige Muskeln, die wir sonst kaum erhöht belasten. Sie verkümmern, verhärten oder verlieren die Funktionalität. Vom Becken über den Rumpf bis in den Nacken werden wir schwach, verkürzt, steif und unkoordiniert. Erschlaffte Muskulatur, geschwächtes Bindegewebe und die krumme Sitzhaltungen lassen die Organe und die Silhouette in unnatürliche Positionen abrutschen. Wir verlieren Energie, Stabilität, Gleichgewicht und Attraktivität.

Die forcierte Atmung trainiert alle Muskeln des Rumpfes und Nackens, vor allem auch die tiefe, lokale, stabilisierende und sonst nur schwer aktivierbaren Muskeln: Beckenbodenmuskulatur, Transversus, tiefe Rückenmuskulatur, Zwerchfell. Auf viele andere Rumpf und Nackenmuskeln, die eher bewegenden, globalen Muskeln, hat das rhythmische Spannen und Entspannen nicht nur eine kräftigende Wirkung, sondern führt bei diesen oft verspannten Muskeln zur Entspannung. All diese Effekte führen zu einer besseren Haltung, einem besseren Wohlbefinden und zu einer größeren Leistungsreserve.

Neue Trainingsformen

Kombinieren wir Atemübungen mit forciertem Atmen, entstehen neue Trainingsformen mit einem riesigen Nutzen für den Menschen in diesen turbulenten Zeiten. Hilfreich sind auch entsprechenden Werkzeuge: Software und Hardware für das Messen und Steuern der Atemfrequenz und der Herzfrequenzvariabilität, mit Biofeedbacksystemen, um die unbewusst ablaufenden Körperveränderungen sichtbar zu machen.

Die Herausforderungen einer neuen Gesellschaft und eines stark veränderten Lebensstils brauchen innovative Lösungen, spezielle Methoden und neue Werkzeuge. Damit wir das trainieren das uns am meisten nützt!