

Am HerdBRANDHEISS UND
HÖCHST PERSÖNLICH

Ich freue mich, obwohl ich weiß, dass ich mich nicht freuen sollte, nicht so früh, nicht so unbändig, es kann noch so viel passieren. Aber wissen Sie was? Mir ist das jetzt egal.

VON BETTINA STEINER

Als Kind hatte ich ein Poesiealbum. Einer der Einträge stammte von meinem Volksschullehrer, einem strengen Mann, der mit Mitte 20 schon vom Leben enttäuscht war – und von uns Schülern erst recht. Ich weiß noch, wie er mir das Album zurückgab am Ende einer Stunde, die wartete, bis er aus dem Klassenzimmer war und schlug es auf: „Erwarte viel von dir selbst und wenig von anderen, so bleibt dir mancher Ärger erspart“, stand da.

Typisch, sage ich heute. Als Kind fand ich den Spruch einfach nur blöd. Soviel verstand ich immerhin, dass mich da jemand warnte, vor den anderen, vor dem Leben, und das, nein das konnte ich wirklich nicht brauchen mit acht Jahren und der Welt zu meinen Füßen.

Es gab noch einen anderen seltsamen Spruch im Poesiealbum: „Und ich habe mich so gefreut sagst du vorwurfsvoll, wenn dir eine Hoffnung zerstört wurde. Du hast dich gefreut – ist das nichts?“. Eine Freundin meiner Mutter hat ihn hineingemalt, aber bei aller Sympathie: Hat sie nie erfahren, wie weh das tut, wenn der Luftballon platzt, die Playmobil-Burg nicht unterm Christbaum liegt, du nicht zum Faschingsfest darfst, weil du die Grippe hast? Wusste sie nicht, dass der Schmerz größer sein kann als die Freude, dass er sie mit sich mitreißt wie eine Lawine das Bäumchen?

Kalendersprüche. Und da stehe ich jetzt, zwischen diesen beiden Kalendersprüchen, von denen ich mich nicht warnen, von denen ich mich aber auch nicht trösten lassen will. Ich werde schließlich enttäuscht sein, wenn meine Hoffnungen sich zerbrechen, mein Wunsch nach Ausgelassenheit und Nähe sich nicht erfüllt, aber ich tue es trotzdem: Ich freue mich, unbändig, unvernünftig und natürlich viel zu früh: Ich werde heuer mit meiner Freundin auf ihrem Balkon sitzen, die untergehende Sonne wird rosa Schlieren in den Himmel malen, wir werden erzählen und erzählen, all das, was man einander am Telefon nicht erzählen kann. Ich werde tanzen gehen und nicht aufhören, bis mir die vom Schweiß nassen Strähnen an der Stirn kleben. Und mit dem alten Freund werde ich um die Häuser ziehen wie damals, vor Corona. Ich will Feste und Reisen und Kino und Theater und endlich keine Zoom-Gespräche mehr. Und ich will wieder singen. Mit dem „Presse“-Chor. Neben meiner Kollegin aus dem Feuilleton stehen, die Noten vom Blatt lesen kann, und mich an ihrem Alt anhalten, während ich höre, wie der Sopran der anderen sich drüber-schwingt.

Alles wird heller sein und intensiver, so intensiv, wie Schokolade schmeckt, wenn man wochenlang nichts Süßes gegessen hat, so intensiv wie Sex, nachdem man länger getrennt war.

Ich kann es kaum erwarten.

bettina.eibel-steiner@diepresse.com diepresse.com/amherd

Achtsam atmen: Die neue Lust am Luftholen

Während im englischsprachigen Raum dem **Atem** längst Bücher und Workshops gewidmet werden, kommt das Bewusstsein dafür nur langsam in Österreich an. Dabei können spezielle Techniken nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Gesundheit fördern. VON HELLIN JANKOWSKI

Es ist früher Vormittag. Die Sonne scheint bereits durch das große Fenster im Wohnzimmer, direkt auf das hellgraue Sofa. Auf ihm liegt Birgit Gliber. Arme und Beine ausgestreckt, den Kopf auf ein dünnes Kissen gelegt. Eine Szene absoluter Ruhe. Plötzlich beginnt die 31-Jährige schnell und heftig zu atmen. Sie hyperventiliert. Dreißig Mal hebt und senkt sich ihr Oberkörper, um dann abrupt wieder völlig reglos dazuliegen. Auf ein langes Ausatmen folgt nichts. Kein Luftzug. Mehr als zwei Minuten lang.

Dreimal wiederholt sich das Spiel, bevor die Tirolerin ihre Augen wieder öffnet und aufsteht, als wäre nichts geschehen. „Tatsächlich ist gerade sehr viel in mir passiert“, sagt sie. „Durch das intensive Atmen erhöht sich der Puls, die Gefäße verengen sich, Blutdruck und Temperatur steigen, im Blut ist mehr Sauerstoff als Kohlenstoffdioxid“, erklärt Gliber. Konkret: Das sympathische Nervensystem, das den Körper in Leistungsbereitschaft versetzt, wird bewusst aktiviert. So lang, bis der Impuls, atmen zu wollen, überschritten wird. Der Grund: Adrenalin. Der Begründer: Wim Hof.

»Der Atem ist der perfekte
Gradmesser unserer
psychischen Befindlichkeit.«

Der Niederländer hat sich die Inspiration für seine, seit 2014 wissenschaftlich fundierte, Atemtechnik von tibetischen Mönchen geholt. Ihre „Tummo“-Meditation soll negative Gedanken und Gefühle vertreiben, Entzündungsreaktionen reduzieren, das Immunsystem stärken und so mehr Wohlbefinden schaffen. Der Extremsportler hat daraus ein dreiteiliges Modell entwickelt: Grundstock ist die mentale Haltung, dass der Körper viel Gutes leisten kann, dazu kommen die Atemtechnik, Kältebäder und Yogaübungen. Regelmäßig angewendet, so verspricht er, würden Gefäße und Geist gestärkt, vor allem aber würde Achtsamkeit gelebt.

Atmen statt abwarten. „Ich habe früher oft Yoga, Taichi-Qigong gemacht – allesamt Praktiken, die auf fließende Bewegungen und spezielle Atemrhythmen setzen“, erzählt Birgit Gliber. Da im Alltag aber nicht immer eine Matte oder genug Raum zur Ausführung der Übungen bereitstehen, „ist das Atmen allein einfach praktischer – man muss auf nichts warten, ohne Atmen kann man schließlich nicht, hat also immer alles dabei“, lacht sie.

Bewusst geworden ist ihr das am 3. Jänner 2019. „Über YouTube bin ich damals auf einen zehnwöchigen Onlinekurs aufmerksam geworden, habe mich angemeldet und bin drangeblieben“, sagt sie. Seither widmet sie dem bewussten Ein- und Ausatmen täglich 15 Minuten. „Es entspannt mich, ich habe den Eindruck, so viel gelassener in den Tag starten und mit Stress besser umgehen zu können“, meint die Lehrerin. Sollte Letzterer doch einmal überhandnehmen, hat sie auch dafür eine luftige Strategie parat: „Dann greife ich zur 4-7-8-Atmung oder dem Box

Breathing der Navy Seals“, sagt Gliber. Das Prinzip der beiden Techniken ist ähnlich, einzig die Dauer variiert. Während die US-Spezialeinheit durchwegs auf die Zahl vier setzt, verrät bei der 4-7-8-Methode der Name das Programm: Vier Sekunden lang durch die Nase einatmen, sieben Sekunden den Atem anhalten, acht Sekunden lang kräftig durch den Mund ausatmen und erneut eine Atempause einlegen. Das Ganze etwa viermal wiederholen. „Ein guter Weg, um Streitereien zu vermeiden“, findet Gliber, „denn bevor man etwas sagt, hat man so oft geatmet, dass die erste Wut wieder verfliegen ist“.

Österreich als Nachzügler. Ein Rezept, dem auch Marinella Velasco einiges abgewinnen kann. Die Wienerin, die in der Erwachsenenbildung tätig ist, wurde schon 2016 auf das Thema Atmen aufmerksam. „Ich habe an einem zweitägigen Atempädagogik-Workshop teilgenommen und kam voller guter Energie zurück“, erinnert sie sich. „Es war, als hätte ich eine Woche Urlaub gemacht.“ Trotz der positiven Erfahrung war es zunächst schwierig für sie, das Gelernte in den Alltag zu integrieren. „Bald war alles wieder beim Alten und von der inneren Balance wenig übrig“, räumt die 30-Jährige ein.

Ein Zustand, den Velasco langfristige nicht hinnehmen wollte. „Ich suchte nach Angeboten und fand einen Kurs, der einmal pro Woche stattfindet“, sagt sie. „Die Regelmäßigkeit tut mir gut, da hat sich das Suchen gelohnt“, betont sie. „In Österreich scheint das Thema Atmen noch nicht wirklich angekommen zu sein, in Großbritannien und überhaupt im englischsprachigen Raum hingegen sehr wohl“, bestätigt Karin Hinteregger. „Der Ausbruch der Coronapandemie und die damit vielfach einsetzende Umrüstung von analog auf digital hat sicher einiges beschleunigt, ein Schattendasein führen wir hierzulande aber immer noch“, sagt die Atempädagogin.

Auch sie ist mit ihrem Geschäft ins Internet ausgewichen: „Zum einen ist es praktisch, da so mehr Menschen auf mich aufmerksam wurden, ich habe Videos mit Atemübungen produziert, die sich meine Kunden zu jeder beliebigen Zeit ansehen können“, sagt sie. „Doch hoffe ich, bald wieder Kurs

FUNKTION**DER ATEM UND SEINE WEGE**

Die **Atmung** ist die einzige autonome Grundfunktion des menschlichen Körpers, die auch bewusst beeinflusst werden kann. So lässt sich die Atmung bewusst anhalten bzw. das Ein- und Ausatmen (z. B. über die Bauchmuskulatur) u. a. beim Singen, Sprechen oder Husten steuern.

Als **Atemwege** werden die luftleitenden Abschnitte des Respirationstraktes bezeichnet. Zu den oberen Atemwegen zählen die Nase und die Nasennebenhöhlen, der Mund, der Rachen und der Kehlkopf. Teil der unteren Atemwege sind die Luftröhre und die Lunge. Das Einatmen ist ein aktiver Vorgang, an dem auch Muskeln, v. a. das Zwerchfell,



ohne Bildschirm abhalten zu können. Denn die Wahrnehmung könne sich dadurch noch mehr vertiefen, so Hinteregger, und meint das Erkennen und Annehmen des eigenen Atemflusses.

Seismograf für Gefühle. „Unser Atem lügt nicht“, betont die Trainerin. „Er ist der perfekte Gradmesser der psychischen Befindlichkeit, unser Gefühls-seismograf.“ Soll heißen: „So wie wir leben, atmen wir: Sind wir gestresst, atmen die meisten schnell und flach. Ihnen bleibt sprichwörtlich die Luft weg. Geht es uns dagegen gut, können wir auf- und voll durchatmen.“

Beobachtungen, die schon im alten China und antiken Griechenland, im Buddhismus und Hinduismus sowie bei den indigenen Völkern Amerikas gemacht wurden. „Sie alle betrachten ein korrektes Atmen als essenziell für die Gesundheit“, fasst James Nestor in seinem im Mai publizierten Buch „Breath: The New Science of a Lost Art“ zusammen, das in diesen Tagen auf Deutsch erscheint. Darin hat er auch einen Appell verpackt: Bluthochdruck und Asthma könnten verschlimmert, „teils sogar durch schlechte

FUNKTION**DER ATEM UND SEINE WEGE**

beteiligt sind. Das Ausatmen verläuft hingegen in der Regel passiv.

Als **akute Atemwegserkrankungen** gelten die Erkältung, die Grippe, Angina, Kehlkopfentzündung und Nebenhöhlenentzündung sowie die akute Bronchitis und die Lungenentzündung.

Zu den **chronischen Atemwegserkrankungen** zählen Asthma bronchiale, die chronische Bronchitis (meist ausgelöst durch äußere Schadstoffe wie das Rauchen, während die akute Bronchitis in der Regel durch Viren verursacht wird) und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD).

Atemgewohnheiten verursacht werden“, während richtiges Luftholen „die Symptome vieler chronischer Krankheiten abschwächt“. Vor allem langsameres, tiefes Atmen sei förderlich, verweist Nestor auf die US-amerikanischen Psychiater Richard Brown und Patricia Gerberg. Sie stellten fest, dass dadurch Angstzustände und Depressionen gemildert würden.

Zu beachten ist: „Erschwertes Atmen heißt nicht automatisch, krank zu sein“, sagt Judith Löffler-Ragg von der Universitätsklinik für Innere Medizin in Innsbruck. „Beim Wandern oder Treppensteigen kann man bei Trainingsmangel kurzatmig werden.“ Aber, so die

Einmal pro Woche besucht Marinella Velasco einen Atemkurs, um den Alltag entspannter leben zu können.
/// Clemens Fabry

Lungenfachärztin: „Ein verändertes Atemverhalten sollte abgeklärt und bei Diagnose etwa einer Lungen- oder Herzerkrankung auch mit Rehabilitation samt Atemphysiotherapie behandelt werden.“

Eine Praxis, die einfach klingt, jedoch noch wenig verbreitet ist: „Im Medizinstudium kommen die Konzepte der Physiotherapie kaum vor, die Atemphysiotherapie (siehe Text unten, Anm.) noch weniger“, sagt Löffler-Ragg. „Das ist zu verbessern, denn diese Techniken sind genauso zu dosieren wie ein Medikament.“ Insbesondere bei den beiden häufigsten Ventilationsstörungen seien bei Kombination

»Natürlich kann man falsch atmen«

Wer voll anstatt flach atmet, kann Stress reduzieren und Erkrankungen mildern, sagt **Atemphysiotherapeut** Andreas Mühlbacher. VON HELLIN JANKOWSKI

Kann man falsch atmen?

Andreas Mühlbacher: Natürlich. Bei all dem Trubel um uns gerät das Atmen ins Abseits, dabei passiert mit jedem Atemzug Gewaltiges im Körper. Unsere Atmung wird vom Atemzentrum gesteuert und ist im Normalfall und in Ruhe für uns ein unbewusster Ablauf. Wir nehmen die Atmung meist erst dann bewusst wahr, wenn wir uns anstrengen oder durch Erkrankungen Beschwerden beim Atmen auftreten, beispielsweise ungewöhnliche Kurzatmigkeit bei Belastung oder Schmerzen. Hier ist eine frühe lungenfachärztliche Abklärung essenziell.

Der Beruf des Atemphysiotherapeuten...
... ist in der Gesellschaft leider noch wenig bekannt. Wer an Physiotherapie denkt, denkt an ein kaputtes Knie. Die Atemphysiotherapie bekommt aber langsam in den Physiotherapieausbildungen an den Fachhochschulen mehr Raum. An der Medizinischen Universität in Graz gibt es die Möglichkeit zur postgraduellen Spezialisierung auf Kardiorespiratorische Physiotherapie. Physioaustria und die österreichische Ge-

FAKTEN

Zwölf bis 15 Atemzüge pro Minute macht ein Erwachsener im Durchschnitt – pro Tag etwa 22.000. Im Laufe eines 81-jährigen Lebens ergibt das rund 636.854.400 Atemzüge.

Das Atemzentrum sitzt im Hirnstamm. Es gibt den Impuls zum tiefen oder flachen Ein- bzw. Ausatmen. Ist viel Kohlendioxid im Blut vorhanden, wird die Atemfrequenz erhöht, ist die CO₂-Konzentration zu niedrig, verringert.

Beim Einatmen werden Brust-, Flanken- und Bauchatmung (auch Zwerchfellatmung genannt) unterschieden.

sellschaft für Pneumologie bieten uns die Möglichkeit zur Vernetzung und Patienten die Therapeutenuche.

Wer sollte Sie kontaktieren?

Alle, die an ihrer Atmung arbeiten wollen oder es wegen Funktionsstörungen, Atemnot oder nach OPs müssen. Wichtig ist, dass wir unsere Atmung bewusst beeinflussen können. Wer tief einatmet, kurz pausiert, wieder entspannt ausatmet, wird einen positiven Einfluss auf die Haltung bemerken: Der Oberkörper wird aufrechter, was Selbstbewusstsein signalisiert und der Stimmung guttut. Zeitgleich erreicht der Sauerstoff so auch die kleinsten Bereiche der Lunge – das braucht aber Zeit, immerhin ist die gesamte Oberfläche der Lunge so groß wie ein Tennisplatz. Genau darum zählt sich das kurze Luftanhalten nach der Einatmung aus.

Welche Arten des Atmens gibt es?

Die Atemfrequenz variiert grundsätzlich je nach Belastung: In Ruhe atmen wir circa zwölf bis 15 Mal und im Optimalfall voll. Das heißt: erst in Richtung Bauch, dann zu den Flanken, dann in

den oberen Brustbereich. Sporteln wir, atmen wir schneller und eher in die Brust. Daneben unterscheidet man Atemtypen in Kombination mit Krankheiten: Bei einer restriktiven Lungenerkrankung, wie der Lungenfibrose, verliert die Lunge ihre Dehnbarkeit, man atmet schwerer ein – mit kleinerem Volumen und daher öfter. Bei obstruktiven Erkrankungen wie Asthma oder COPD fällt das Ausatmen schwerer, da die Atemwege instabil werden. Nach Operationen oder künstlicher Beatmung ist es oft notwendig, ein richtiges Atemmuster wieder einzutrainieren.

Stimmt es, dass die Bauchatmung die wichtigste Form der Atmung ist?
Das ist weit verbreitet, aber nicht ganz korrekt. Was stimmt, ist, dass bewusstes Atmen in den Bauch vor allem den unteren Teil der Lunge gut belüftet und über die tiefere Atmung eine entspannende Wirkung entsteht. Unsere Lunge lebt von einer ausgeglichenen Belüftung, diese wird jedenfalls mit einer physiologischen Vollatmung erreicht. Das bedeutet: Die Einatmung wird vom Zwerchfell gestartet – als Erstes

drückt: „Während das Einatmen fördernde Übungen den Organismus aktivieren, zielen das Ausatmen fördernde auf den Parasympathikus, also jenen Zweig des Nervensystems, der für die Erholung zuständig ist“, sagt Faller.

Zu Letzteren zählt die „Schulterwaage“. Für sie bedarf es einer aufrechten Sitzhaltung, die Füße sollten parallel am Boden abgestellt sein. Die Arme hängen locker, seitlich neben dem Körper. „Nun reicht man mit den Fingerspitzen der rechten Hand nach unten, während der Kopf nach links gelehnt wird, bis eine Dehnung ent-

steht“, skizziert Faller. „Wichtig ist, nur so weit zu dehnen, dass der Atem nicht stockend wird, und beim langsamen Lösen der Dehnung bewusst stimmlos über den Mund auszuatmen. Dann alles seitenverkehrt wiederholen.“ Noch entspannender soll das „Kopfkippen“ wirken: „Bei dieser Einschlafübung sitzt man im Bett, lässt den Kopf nach hinten sinken, als würde man ihn auf ein Kissen legen, verweilt für mehrere Atemzüge, kehrt langsam in die Ausgangshaltung zurück und seufzt tief.“

Eine andere Technik, um besser ein- und durchzuschlafen zu können, testet derzeit Birgit Gliber. „Ich atme nur durch das linke Nasenloch und halte nach dem Ausatmen die Luft an“, schildert sie eine Übung, die zum Repertoire der „Buteiko-Methode“ gehört. „Wer weiß, vielleicht habe ich so bald nicht nur ein Morgen-, sondern auch ein abendliches Atemritual.“

»Bei jedem Atemzug stehen wir vor der Wahl, das Leben zu umarmen oder auf das Glück zu warten.«

ANDREAS TENZER
Philosoph und Pädagoge

»Rund zwei Minuten nicht zu atmen ist mit etwas Übung gar kein Problem.«

steht“, skizziert Faller. „Wichtig ist, nur so weit zu dehnen, dass der Atem nicht stockend wird, und beim langsamen Lösen der Dehnung bewusst stimmlos über den Mund auszuatmen. Dann alles seitenverkehrt wiederholen.“ Noch entspannender soll das „Kopfkippen“ wirken: „Bei dieser Einschlafübung sitzt man im Bett, lässt den Kopf nach hinten sinken, als würde man ihn auf ein Kissen legen, verweilt für mehrere Atemzüge, kehrt langsam in die Ausgangshaltung zurück und seufzt tief.“

Eine andere Technik, um besser ein- und durchzuschlafen zu können, testet derzeit Birgit Gliber. „Ich atme nur durch das linke Nasenloch und halte nach dem Ausatmen die Luft an“, schildert sie eine Übung, die zum Repertoire der „Buteiko-Methode“ gehört. „Wer weiß, vielleicht habe ich so bald nicht nur ein Morgen-, sondern auch ein abendliches Atemritual.“

folgt so die Bauch- und dann die Flankenatmung, wo die tiefen und seitlichen Lungenabschnitte belüftet werden. Die oberen Lungenareale werden dann abschließend über die Brustatmung gefüllt. Leider tendieren manche Menschen dazu, die Bauchatmung zu vermeiden, indem sie ihren Bauch ständig anspannen, um ihn flach zu halten. Das kann langfristig zu einer negativen Veränderung des Atemmusters und zu muskulären Dysbalancen führen. Auch bei chronischen Krankheiten ist eine bewusst gleichmäßige, möglichst volle Atmung ratsam.

Wie lässt sich flaches Atmen vermeiden?
Stress, wenig Bewegung, verkrampfte Sitzen und enge Kleidung begünstigen eine flache Brustatmung. Leider. Das kann zu Kopfschmerzen und Verspannungen führen. Wichtig wäre, sich pro Tag zumindest zehn Minuten Zeit zu nehmen, um am offenen Fenster oder im Freien bewusst zu atmen, die Hände auf die Körperflanken zu legen und zu beobachten, wohin sich der Oberkörper bewegt und wie sich das Innenatmen auf das Wohlbefinden auswirkt.