

# PraxisImpulse

Für Übungsleiter\*innen

## Einatmen, ausatmen - repeat

Die heilende Kraft des Atems für Körper und Geist

**D**er Atem ist im alltäglichen Leben wie ein unbemerktes Einvernehmen mit der Natur, in die wir eingebettet sind: vom ersten Schrei nach der Geburt bis zum letzten Atemzug. Er versorgt unseren Körper nicht nur mit Sauerstoff und ermöglicht den lebensnotwendigen Stoffwechsel in unseren Zellen, sondern kooperiert über das vegetative Nervensystem auch mit unseren Emotionen und kann tief in unsere Psyche sowie unseren Geist eingreifen. Die Tatsache, dass der Atem nicht nur unbewusst

und ohne unser Zutun passiert, sondern wir ihn auch willkürlich beeinflussen können, unterscheidet ihn von allen anderen Körperfunktionen und macht ihn zu einem wundervollen Geschenk.

Wie wir dieses „Geschenk“ gezielt einsetzen können, um emotional ausgeglichener, in schwierigen Situationen ruhiger zu werden oder auch neue Energie zu gewinnen, erfährst du in diesen PraxisImpulsen.

### Was passiert eigentlich beim Atmen?

Wenn wir durch die Nase einatmen, nehmen wir frische, sauerstoffreiche Luft auf, die über die Luftröhre in die Lunge, durch ein fein verästeltes System aus Bronchien und Bronchiolen in die Lungenbläschen und schließlich bis in die kleinen Blutgefäße (Kapillaren) gelangt. Dort wird der Sauerstoff vom Blut aufgenommen und gelangt in alle Zellen. Die Kapillaren schicken wiederum die „verbrauchte Luft“, das Kohlendioxid, auf den Rückweg zum Ausatmen.



Wir atmen rund 20.000 Mal am Tag und etwa 12 - 15 Mal pro Minute (in Ruhe). Verbrauchen wir durch körperliche Aktivität mehr Sauerstoff, wird die Atemfrequenz automatisch angepasst. Durch regelmäßige, körperliche Anstrengung wird die Atemmuskulatur trainiert und das Atemzugvolumen erhöht, was dazu führt, dass wir mit jedem Atemzug bis zu vier Liter Luft aufnehmen und entsprechend mehr Kohlendioxid abgeben können. Einfluss auf unsere Atmung haben darüber hinaus die Körperhaltung, die Kleidung sowie der jeweilige Gemütszustand.

### Atem und Emotionen

Viele umgangssprachliche Redewendungen zeigen, welche umfassende Rolle der Atem in unserem Leben spielt und wie eng der Atem mit unserem Erleben verbunden ist. Er ist geradezu ein Spiegel unserer Stimmungen und Gefühle. Zorn und Wut gehen mit einem flachen Einatmen und heftigem Ausatmen einher. Wenn wir ängstlich und aufgeregt sind, wird unser Atem flach, rasch und unregelmäßig oder wir seufzen vor Erleichterung.

Diese unbewussten Körperfunktionen sind uns von Natur aus mitgegeben. Das Gute ist, dass wir über eine ganz bewusst durchgeführte, ruhige und tiefe Atmung aktiv unser Wohlbefinden beeinflussen können.

### Östliche und westliche Atemschulen

Seit Jahrtausenden nutzen asiatische Bewegungslehren wie Tai Chi, Qigong und Yoga den Atem, um Bewegungen sinnvoll zu begleiten, die Persönlichkeit zu stärken oder um in die Stille zu gelangen.

Auch westliche Atemschulen haben sich im letzten Jahrhundert daran orientiert. Die bekannteste Vertreterin der Atemlehre bei uns ist Ilse Middendorf (1910-2009). Sie entwickelte und lehrte den „Erfahrbaren Atem“ als Methode zur Meditation und Entspannung. Weitere Informationen dazu findest du auf unserer Moodle-Plattform.

Freu dich nun auf eine feine Auswahl an Atemübungen, mit denen du dein Energielevel und deine Stimmung positiv verändern und dich wunderbar entspannen kannst.

### 1 Den Atem verlängern

Indem du deinen Atemrhythmus veränderst, lenkst du zum einen deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf den Moment - weg von Sorgen, Ängsten und To-dos - und zum anderen wirkt diese Übung schon nach wenigen Minuten sehr entspannend. Zudem ist sie im Alltag leicht umsetzbar.

**Und so geht's:** Wenn du die Übung an einem ruhigen Ort durchführst, schließ gerne deine Augen. Atme durch die Nase ein, zähle dabei innerlich bis vier und atme dann zunächst auch auf vier wieder aus. Hast du diesen Rhythmus einige Male durchgeführt und dich daran gewöhnt, erhöhe langsam die Zählzeiten der Ausatmung auf acht.

Fühlt sich auch das gut an, lass den Atem nach dem Einatmen für vier Zählzeiten stehen und atme dann wieder aus. Auch das Anhalten des Atems kannst du schrittweise auf sechs erhöhen. Behalte diesen Atemrhythmus für einige Male oder sogar einige Minuten bei und lass den Atem dann wieder ganz natürlich kommen und gehen. Spüre nach und nimm wahr, wie sich dein Nervensystem entspannt und auch deine Gedanken zur Ruhe kommen.

## 2 (Atem-)Raum schaffen

Während dieser Übung wird der Brustkorb sanft geweitet und so Raum geschaffen, um wieder tiefer durchatmen zu können und Verspannungen zu lösen.

**Und so geht's:** Falte zwei Decken oder Handtücher so, dass du sie wie ein „T“ am oberen Mattenende platzieren kannst. In der Rückenlage ruht dein Kopf auf dem querverlaufenden Teil und auf der längsverlaufenden Decke ruhen deine Brustwirbelsäule und die Schulterblätter. Leg dich nun auf den Rücken, mit dem Kopf auf der einen Decke und mit dem oberen Rücken auf der zweiten gefalteten Decke, ebenfalls leicht erhöht. Die Arme liegen etwas entfernt neben dem Körper mit den Handflächen nach oben gedreht und die Schultern dürfen sanft nach außen und unten sinken. Auch deine Beine liegen so weit voneinander entfernt, dass die Hüften gut entspannen können. Die Fußspitzen fallen nach außen. Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem (Abb. 1).



Atme tief durch die Nase ein und fülle deinen Brustkorb, die Seiten (Bereich unter deinen Rippen) und den Bauch. Zieh ausatmend den Bauch leicht nach innen und entleere von unten nach oben. Verweile hier für einige tiefe Atemzüge oder auch Minuten und spüre, wie du nach und nach ruhiger wirst und sich dein Körper entspannt. Vielleicht kannst du die kleinen Atempausen nach der Ein- und der Ausatmung wahrnehmen, den Moment der Stille und des Unbewegten.

## 3 Sonnenatmung

Diese Atemübung (Surya Bhedana) stärkt die Sonnenergie, erzeugt innere Wärme und beruhigt den Geist.

**Und so geht's:** Setz dich gerade und aufrecht hin - im Schneidersitz, Fersensitz oder auf einen Stuhl. Die linke Hand lässt du bequem auf deinen Oberschenkel sinken. Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand werden geschlossen zur Handfläche gebeugt, während sowohl der Daumen als auch der Ringfinger und der kleine Finger abgespreizt werden. Schließe nun deine Augen und atme einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Verschließe nun dein linkes Nasenloch mit dem Ringfinger und atme durch das rechte Nasenloch tief ein. Halte den Atem für einige Sekunden an und zähle bis vier (oder auch bis 8). Verschließe nun dein rechtes Nasenloch mit dem Daumen (Abb. 2) und atme durch das linke Nasenloch langsam wieder aus.

Wiederhol die Übung 6 - 8 Mal, leg dann auch die rechte Hand auf deinem Oberschenkel ab und lass den Atem wieder ganz natürlich fließen. Spüre noch einen Moment nach und genieße die Ruhe.

## 4 Feueratmung

Diese Übung (Kapalabhati) wirkt reinigend, aktivierend und schenkt neue Energie.

**Und so geht's:** Komm in eine gerade, aufrechte Sitzposition, in der du für einige Minuten stabil und bequem sitzen kannst. Die Schultern sind entspannt und deine Hände liegen locker auf den Knien. Putz dir am besten nochmal die Nase und schließ dann deine Augen. Atme tief durch die Nase ein und vollständig aus. Atme nun ein, füll deine Lunge zu zwei Drittel, halte den Atem an und beginne mit dem stoßweisen Ausatmen durch die Nase. Die Ausatmung erfolgt kraftvoll und aktiv und der Impuls dafür kommt aus dem Bauch, der bei jeder Ausatmung aktiv nach innen zieht. Die Einatmung erfolgt hier eher passiv und automatisch.

Führe auf diese Art 36 Stöße durch und atme beim letzten Mal lange aus, bevor du wieder vollständig und tief durch die Nase ein- und ausatmest.

Füll deine Lungen wieder zu zwei Drittel und lass den Atem für ca. 30 Sekunden stehen (Khumbaka - Anhalten des Atems). Löse dann langsam die Spannung und atme aus. Beginne wieder von vorn, führe noch zwei weitere Runden durch und lass den Atem dann etwas länger, für ca. 40 und 50 Sekunden, stehen.

**Tipp:** Schau dir gerne unsere Live-Sendung mit den Übungen direkt zum Mitmachen auf unserer Online-Plattform an.

Wir wünschen dir viel Freude beim Erforschen deines Atems und eine schöne Weihnachtszeit!



**Die heilende Kraft des Atems** – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter\*innen und Interessierte  
PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.  
Wir bedanken uns bei unserer Referentin Sandy Wiegand für die Bereitstellung der Fotos.

**Redaktion:** Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

[www.bwlsbrlp.de/pi2023](http://www.bwlsbrlp.de/pi2023)