

# Der Rhythmus von Herz und Atem

Gabriela Holenstein

## Das Herz

Der Volksmund sagt es: «Das Herz kann vor Freude hüpfen oder vor Angst in die Hosen rutschen.» Man kann herzlich lachen, beherzt handeln oder hartherzig werden, ausserdem kann man sein Herz an jemanden verlieren.

Das Herz schafft, was keine Maschine schafft! Es schlägt nämlich jeden Tag etwa 100 000 Mal! In 70 Jahren drei Milliarden Mal<sup>1</sup>, ohne zu ermüden, ohne Revisionen und ohne Ferien!

Vom Herzen strömt das Blut in alle Richtungen: nach oben, nach unten und in die Tiefe zudem von der Mitte nach aussen in die Peripherie. Deshalb galt das Herz immer schon als Sonnenorgan; wärmend und im Zentrum gelegen.

Ab dem 17. Jahrhundert wurde in Europa eine Mechanisierung des Herzens eingeleitet und so immer mehr die Dominanz des kühlen Kopfes über das warme Herz erklärt<sup>1</sup>.

Deutet man aber mit dem Finger auf sich, zeigt man interessanterweise immer noch zum Herzen! Während das Tippen zum Kopf etwas ganz anderes bedeutet!!

Heute wird das Herz wieder mehr und mehr als ein seelisches Organ entdeckt, das sich «freut» bei Güte, Fröhlichkeit und Herzlichkeit, aber auch leiden kann bei Angst, Kältherzigkeit, Hektik und Einsamkeit. Es gibt sogar Kurse, wo Gefühle wie Mitleid, Freude etc. neu gelernt werden, damit diese Arteriosklerosen in den Herzkranzgefässen mit ihren Verhärtungen des seelischen und körperlichen Herzens heilen können<sup>1</sup>.

## Die Lungen

Neben dem Herzen ist die Lungentätigkeit, das heisst unsere Atmung Ausdruck eines unrythmischen Geschehens. In alten Zeiten galt die Atmung als Tor zum Kosmos. Dazu gibt es eine kosmische Zahlenregel: Wir atmen bei 18 Atemzügen pro Minute 25 920 Mal in 24 Stunden (18x60x24). Genau so viele Jahre benötigt die Sonne um einmal durch den ganzen Tierkreis zu wandern. Dies ist das sogenannte Platonische Weltjahr<sup>1</sup>.

Kommen wir wieder zurück zur Erde! Auch hier geschieht alles in Rhythmen: Tag/Nacht, Jahreszeiten,

Ebbe/Flut, Organrhythmen, ja man hat sogar den Rhythmus der Hirnflüssigkeit, den cranio-sacralen Rhythmus entdeckt.

Die Atmung aber, das wissen wir, ist die einzige Organfunktion, die sowohl bewusst, als auch unbewusst geschieht. Bewusstsein und Unterbewusstsein werden über die Atmung verbunden.

Die Lunge wird von ihrer Hülle bewegt, weil sie sich selbst nicht bewegen kann. Es ist sehr wirkungsvoll, die Atemmuskeln, inklusive vieler Gelenke, Bänder, Sehnen und Nerven zu bewegen, zu kräftigen, zu dehnen, zu entspannen und geschmeidig zu halten, damit im Brustkorb und im Bauchraum gute Bedingungen entstehen, bzw. erhalten bleiben und die Atmung sich leicht, kräftig und rhythmisch entfalten kann. Und eben, weil die Atmung Bewusstes und Unbewusstes verbindet, ergibt schon diese körperliche/physische Befreiung der Atmung ein Gefühl von Leichtigkeit in unserem Empfinden.



Bild: D. Krummenacher

Bei manchen Leuten erhält man den Eindruck, dass die grossen Verspannungen in diversen Körpergebieten ein herzhaftes Lachen verunmöglichen, einfach weil so viele körperliche Schranken da sind, die die Leichtigkeit des Seins gar nicht mehr zulassen. Es gibt also körperliche und seelische Blockaden, die sich gegenseitig beeinflussen.

Als Atemtherapeutin der Methode Klara Wolf kommt man primär über die Bewegung und die Körper- und Atemwahrnehmung zum seelischen Bereich des behandelten Menschen.

Dass muskuläre Spannungen, aus was für Gründen auch immer (Angst, Stress, Haltungsschwäche, Bewegungsmangel etc.), den Brustkorb und die Atmung einpanzern, ist nachvollziehbar. Aber mitten im Brustkorb schlägt unser Herz und genau gleich wie die Lunge, benötigt auch das Herz viel Raum, damit es seine Aufgabe mit Leichtigkeit erfüllen kann.

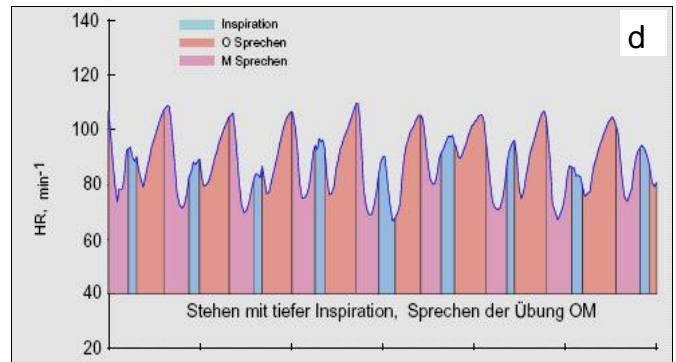
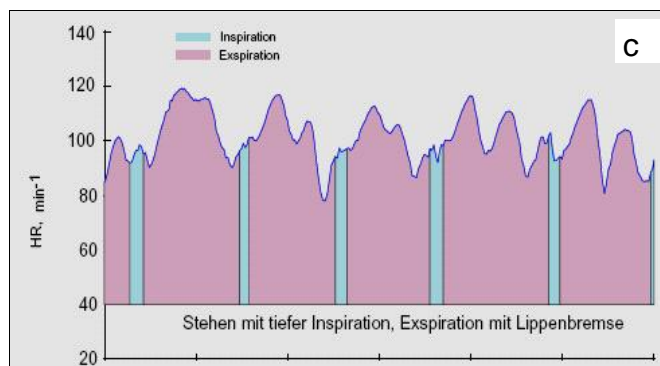
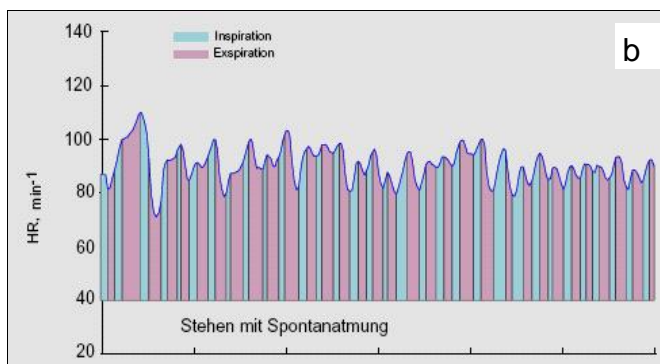
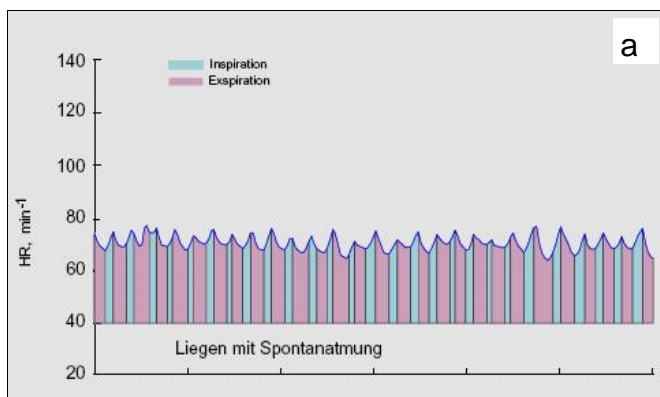
Ruft man sich in Erinnerung, dass das Pericard unmittelbar mit dem Zwerchfell verbunden ist, wird klar, dass das Herz bei fehlender Zwerchfellbewegung in die Tiefe, bei starren Rippen und bei hektischem Atemrhythmus gleich dreifach leidet. Bei guter Atemraumentfaltung und gepflegter Atmung wirkt der Sog auch auf das Herz und vergrössert sein Schlagvolumen, die Herzkranzgefässe und der Herzmuskel werden besser durchblutet.

## Die Atmung ist die grösste Herz-Kreislauf-Unterstützung.

Interessanterweise gibt es immer mehr Studien,<sup>2,3</sup> die bestätigen, dass Inspiration und Exspiration eingebettet sind in ein faszinierendes Netzwerk anderer Körperrhythmen und der Atem mit dem Herzschlag in vielfältiger Weise verwoben ist.

Studien zeigen, dass der Herzschlag mit dem Atem dann am stärksten verbunden ist, wenn sich der Mensch in der Tiefschlafphase befindet. In dieser guten Herz-Atem-Synchronisation kann sich das Herz am besten erholen. In dieser erholsamen Verbundenheit, dem abgestimmten Miteinander von Atem und Puls, entsteht eine gesunde Herzrhythmusvariabilität (HRV). Das heisst, das Herz schlägt nicht in einem starren Maschinentakt (denn nur ein geschwächtes Herz schlägt so), sondern mit optimalen kleinen Veränderungen (Variationen) die in einer aufgezeichneten Herzkurve sichtbar gemacht werden können.

*Abbildungen: Herzrhythmus im Vergleich von ruhiger Spontanatmung im Liegen (a), Spontanatmung im Stehen (b), Tiefatmung mit Lippenbremse (c) und Sprechen der Übung OM (d) während drei Minuten*



Quelle: Von Bonin<sup>4</sup>

## Sprache, Gesang und Dichtkunst

Wissenschaftliche Studien<sup>2</sup> belegen: Bereits rhythmisches Atmen beeinflusst die Herzkurve positiv, eine leichte, beruhigende Herz-Lungen-Synchronisation ist sichtbar. Stärker wirkt rhythmisches Atmen mit Phonation (Sprache), jeder Buchstabe hat einen eigenen sichtbaren Einfluss, besonders stark wirkt das langsame gesprochene «OM»!

Bewiesen wird, was die Griechen bereits wussten, dass das Sprechen von Hexametern (die rhythmische Versform, zum Beispiel in Homers Odyssee) zusammen mit leichten rhythmischen Armbewegungen und langsamen Schritten eine sehr starke Herzrhythmusvariabilität entstehen lässt, das Herz entspannt sich dabei, fast wie in der Tiefschlafphase.

Nachweislich atem- und herzberuhigend wirkt auch das Sprechen von Gedichten, Singen, aber auch sechs Ave Maria<sup>5</sup> pro Minute beruhigen und synchronisieren Atem- und Herzrhythmus.

In der September-Ausgabe der Zeitschrift «Krankenpflege» wird von einer Studie der Universität Witten/Herdecke an Schwangeren berichtet.<sup>4</sup> Entdeckt wurde hier, dass das Herz des Ungeborenen im Leib der Mutter in einem bestimmten Verhältnis synchron mit dem Mutterherzen schlägt. Wörtlich heisst es: «Dieser Gleichklang wird massgeblich vom Atemrhythmus der Mutter beeinflusst».<sup>6</sup> Die Forscher versuchen, diese Erkenntnis in Zukunft diagnostisch zu nutzen. Leidet das Kind, verändert sich die Puls-Übereinstimmung. Könnte man daraus auch schliessen, dass das Kind leidet, wenn der Atem der Mutter leidet? Und der Atem der Mutter leidet vielleicht, weil sie zuviel Stress und Sorgen hat.

In alten Zeiten gab es Atemärzte, aber wer übernimmt heute diese Aufgabe? Welcher Arzt kann das Atembild beurteilen, bevor zum Beispiel von Asthma, Panikstörung, Herzinsuffizienz oder Angina pectoris die Rede ist?

Mindestens seit der Antike, wahrscheinlich schon seit es menschliche Kulturen gibt, wird der Atem therapeutisch eingesetzt. Steht uns doch mit dem Atem ein Rhythmusgeber zur Verfügung, der die Dynamik des Herzschlages sofort und deutlich beeinflusst.

## Zu den Übungen

Die Atemübungen zeigen immer wieder starke Wirkung. Es ist zu beobachten, wie sich körperliche und psychische Spannungen ausgleichen. Die eine Kundin schleppt sich ziemlich erschöpft in die Atemstunde und entfernt sich danach motivierten Schrittes. Eine andere Frau spürt eine Enge um das Brustbein und meldet nach ein paar Übungen, dass die Spannung oder der Druck weg ist. Wieder andere kommen ganz ausser sich in die Atemstunde und finden mehr und mehr zu ihrer Mitte und zu ihrer Ruhe.

Ich kann mir gut vorstellen, dass diese Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und innere Kraft Ausdruck der guten Atem-Herz-Übereinstimmung ist.


### Atemübungen: Methode Klara Wolf <sup>7,8,9</sup>

#### 1. Übung: Nasenübung

Vergleiche mit dem 1. Übungsbeispiel im Artikel von Denise Krummenacher: siehe Seite 7!

Für die Immunabwehr, aber auch fürs Herz ist die Nasenatmung sehr wichtig.

Für Lunge *und* Herz ist die Einatmung durch die Nase von grossem Nutzen, denn damit die Luft durch die natürliche Nasenstenose einströmen kann, müssen die Atemmuskeln kräftiger und koordinierter einsetzen. An diesem Widerstand wächst also die Zwerchfellkraft, was speziell dem Herzen zu Gute kommt.

	A) beidseits die Nasenflügel beklöpfeln und dazu summen.
	B) Dreimal die Nasenflügel beidseits kreisend mit je zwei Fingern massieren, summend.
Riechend einatmen!	

Wichtig: das «M» in der Atempause verstummen lassen, die Atemluft loslassen, die Atemmuskeln können sich entspannen und die Einatmung durch die Nase abwarten, sie geschieht ohne unser Zutun optimal in die Tiefe.

#### 2. Übung: Brustkorbtanz

Variante zum 2. Übungsbeispiel im Artikel von Denise Krummenacher: siehe Seite 7!

Der Brustkorb mit seinen vielen gelenkigen Verbindungen soll beweglich sein, damit sich die Atmung entfalten kann und auch das Herz viel Raum hat. Zur Förderung der Brustkorbbeweglichkeit ist diese Übung zu empfehlen, da sie auch für das Herz sehr von Nutzen ist.

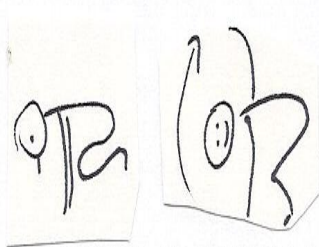
Nach dem Verströmenlassen der Luft, riechend die Luft durch die Nase einströmen lassen.

Wie bei allen Übungen ist ein ungezwungener, fließend-dynamischer Atemrhythmus und die Phonation sehr wichtig, gerade auch für das Herz. Beispielsweise durch Mitzählen oder mit einem sanft gesprochenen «Sch».

	
Rechter Arm klopft auf den Rücken, danach der linke. Mitsprechen: Eins und Ausatmen Rechts – links	Rechter Arm klopft Richtung Sonnengeflecht, danach der linke. Zwei und Weiter ausatmen Rechts – links
	
Rechte lockere Faust klopft aufs Brustbein, danach die linke. Drei und Atem verströmen lassen Rechts – links	Rechte Hand fällt auf den Nacken, danach die linke. Stumm: Vier und Luft einströmen lassen Mund schliessen – ein

#### 3. Übung: Blume

**Bodenübung:** In Seitenlage die Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken, so dass die angewinkelten Knie nahe den Ellenbogen sind. Ausatmend die obere Hand dem Boden entlang nach oben führen, gleichzeitig das obere Knie etwas näher zum Ellenbogen ziehen und den Arm weiter zum Halbkreis nach hinten führen, den Rumpf und Kopf mitdrehen lassen. In dieser aufgedrehten Stellung sich entspannen und mit schmaler Nase die Einatmung geschehen lassen. Den Arm nur so weit zurückführen, wie die Hand am Boden bleibt und ein Längszug entsteht. Ausatmend den Arm denselben Weg, am Boden entlang, nach vorne gleiten lassen. Vorne Einatmung zulassen.

	Beim Bewegen des Armes gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Ausatmung zu unterstützen: – langsam bis sieben zählen – je einen Vokal sprechen – je ein «Sch» oder «M» sprechen – bei jeder Armbewegung einen Vers sprechen:
Durch die Weite im Brustraum wird das Herz besser mit Blut gefüllt und kann mit einem Herzschlag mehr Blut in die Peripherie abgeben.	Atme in Ruh – einatmen Ströme mir zu – einatmen Ewiger Sold – einatmen Schätze in Gold – einatmen

## 4. Übung Herzwellen



Liegend oder sitzend:  
In Rückenlage mit aufgestellten Beinen oder im Schneidersitz oder auf dem Hocker sitzend, die Fingerspitzen reissverschlussartig auf das Brustbein legen und wie auf einer Violine vibrieren. Dazu nacheinander die Vokale A,O,M singen oder sprechen. Nach jedem Vokal die Restluft frei geben und die Einatmung mit schmaler Nase abwarten.  
Die Vibrationen sollen das Herzen und die Thymusdrüse erreichen!

Bilder: G. Holenstein

Der gepflegte Atem hat einen günstigen Einfluss auf das Herz, den Kreislauf, auf den Blutdruck und das Immunsystem. Damit wird die Grundvoraussetzung geschaffen, dass der innere Arzt aktiv sein kann und physische und psychische Gesundheit ermöglicht wird.

In unserem heutigen Leben mit all seiner Hektik gibt es wenig Platz für Rhythmen und Pausen, deshalb ist es so wichtig, dass wir uns die Pausen selbst geben und diese gestalten, zu Beispiel mit ein paar Atemübungen.

Herzensqualitäten wie Freude, Wärme, Herzenswärme, Fröhlichkeit und Güte sind Eigenschaften, die unserer coolen Zeit gut tun würden. Wenn wir über die achtsame Pflege der Atmung das Herz bei seiner körperlichen und seelischen Arbeit unterstützen können, ist unsere Arbeit wichtiger denn je!

### Anhang:

#### Informationen zum Hexameter:

Pro Vers, also hier pro Zeile werden sechs Silben betont, häufig folgen auf jede betonte Silbe zwei unbetonte. Der Vers beginnt mit einer Betonung.

#### Hast du die Welle gesehen...

Hast du die **Welle** gesehen, -- **die** über das **Ufer** einherschlug? --

Siehe die **zweite**, sie **kommt!** -- **rollet** sich **sprühend** schon aus! --

**Gleich** erhebt sich die **dritte!** -- **Für**wahr, du **erwartest** vergebens, --

**Dass** die **letzte** sich **heut** -- **ruhig** zu **Füssen** dir **legt**. --

J. W. Goethe

-- = Zeichen für Einatmung

#### Therapeutische Anwendung während der wissenschaftlichen Studie:

Ein Schritt auf jede betonte Silbe und bei jeder Einatmung. Nach drei Schritten folgt die Einatmung beim nächsten Schritt. So entsteht das vertraute und gepflegte Aus-/Einatem-Verhältnis von 3:1! Bei der Ausatmung werden die Arme leicht seitwärts gesenkt, bei jeder Einatmung auf Schulterhöhe angehoben.

## Literaturverzeichnis:

<sup>1</sup> Koob O., «Wenn Organe sprechen könnten»  
Johannes m. Mayer Verlag

<sup>2</sup> Von Bonin D., et al. «Wirkungen von Sprachtherapie auf die kardiorespiratorische Interaktion», in Forschende Komplementärmedizin und Klassische Naturheilkunde, 2001

<sup>3</sup> Von Bonin D. et al. «Luftkunst. Von der Fähigkeit, mit dem Atem das Herz und den Körper zum Klingen zu bringen»

<sup>4</sup> Von Bonin D., et al. «Wirkungen der Therapeutischen Sprachgestaltung auf Herzfrequenz-Variabilität und Befinden», in Forschende Komplementärmedizin und Klassische Naturheilkunde, 2001

<sup>5</sup> Luciano Bernardi et al., *BMJ* 2001 323: 1446-1449

<sup>6</sup> Van Leeuwen P., et al. «Influence of paced maternal breathing on fetal-maternal heart rate coordination», in: Proceedings of The National Academy of Sciences (PNAS), 2009

<sup>7</sup> Wolf K., «Integrale Atem- und Bewegungsschulung», Humata Verlag

<sup>8</sup> Wolf M., «Atemkraft Lebensmut Gelassenheit, 13 Übungsprogramme», IAB-Verlag Brugg

<sup>9</sup> Krummenacher D., «Exercices respiratoires pour mieux enchanter sa vie»  
«Atemübungen für ein unbeschwertes Leben, Prävention und Behandlung»

#### Publikationen:

Vita sana, sonnenseitig leben 6/2009

Journal Krankenpflege 9/2009

#### Websites:

[www.rhythmen.de](http://www.rhythmen.de)

<http://www.therapeutische-sprachgestaltung.de>

[www.medical-tribune.de/patienten/news/](http://www.medical-tribune.de/patienten/news/)

Gabriela Holenstein

dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin

nach Klara Wolf (IAB),

Fussreflexzonen-therapeutin nach Hanne Marquardt,

dipl. Kinderkrankenschwester

Praxis: Burggartenstrasse 19, 4133 Pratten

[gaby.holenstein@bluewin.ch](mailto:gaby.holenstein@bluewin.ch)