

Christina Berndt

Atmen ist etwas ganz Besonderes. Unter allen Funktionen, die der Körper ständig wie nebenbei zum Lebenserhalt ausführt, nimmt es eine einzigartige Stellung ein: Der Atem geht von allein, genau wie der Herzschlag, die Bewegungen des Darms und der Erhalt der Körpertemperatur, doch nur ihn kann man gezielt steuern.

Weil sich das herumgesprochen hat, ist die Perfektionierung des Atmens gerade gross im Trend. Das Atmen wird als «Superpower» beworben, und «Breathwork», was früher einfach Atemübung hiess, soll, wenn man Coaches und Therapeuten glaubt, gegen alles Mögliche helfen: gegen Stress ebenso wie gegen hohen Blutdruck, gegen Ängste und Erschöpfung, gegen Hektik und sogar gegen das Frieren, falls man mal in Eiswasser steigen möchte.

Was also ist wirklich dran an der besonderen Kraft des Lebenshauchs? Kann richtiges Atmen tatsächlich gesund machen? Und bewirkt der Atem gar Gutes für die Seele? «Ja, auf jeden Fall», sagt Thomas Loew. Der Leiter der Abteilung für psychosomatische Medizin an der

Universität Regensburg forscht seit vielen Jahren zum Atmen. «Es gibt unzählige Studien, die den Atem mit der Gesundheit zusammenbringen», sagt Loew, «das Ganze hat eine handfeste wissenschaftliche Basis.» So kann kontrolliertes Atmen nicht nur bei Schlafstörungen helfen, es senkt auch den Blutdruck, reguliert die Herzrate und kann chronische Schmerzen lindern. «Gegen hohen Blutdruck wirkt zweimal täglich zehn Minuten bewusstes Atmen so gut wie ein Medikament», sagt Loew.

Aber wie kann das sein? Was hat der Atem mit diesen vielen verschiedenen Dingen zu tun? «Hinter allem steckt das vegetative Nervensystem», sagt Ulrich Ott, der am Bender Institute of Neuroimaging der Universität Giessen Atmen und Meditieren erforscht. «Es beeinflusst nicht nur den Atem, sondern steuert auch Herzschlag, Körpertemperatur, Muskelspannung und Verdauung.»

Beruhigende Signale an das Gehirn

Das vegetative Nervensystem teilt sich in den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus sorgt dafür, dass der Mensch leistungsbereit ist

Bewusstes Atmen soll Krankheiten vorbeugen – so geht es

Die besten Techniken Gut für Blutdruck, gegen Ängste und Depressionen: Welche Atemübungen empfehlen Fachleute, und wie gesund ist Ihre persönliche Frequenz?

und in schwierigen Situationen handlungsfähig bleibt, er beschleunigt die Atmung und den Herzschlag, wenn der Mensch fliehen oder schnell etwas erledigen muss. «Der Sympathikus stellt Energie bereit, der Parasympathikus sorgt für Entspannung», sagt Janika Epe, die gemeinsam mit Ulrich Ott an der Universität Giessen forscht und zudem als Psychologische Psychotherapeutin und Yogalehrerin arbeitet. «Und auf ihr Verhältnis hat die Atmung einen grossen Einfluss.»

So haben Studien gezeigt, dass der Sympathikus beim Einatmen dominant ist und der Parasympathikus beim Ausatmen. Wird der Parasympathikus stimuliert, gehen beruhigende Signale ans Gehirn. Das Herz schlägt langsamer, Muskeln lockern sich, ein wohliges Gefühl breitet sich aus. «Man kann das direkt am Puls messen», sagt Ulrich Ott. «Wenn man einatmet, steigt die Herzfrequenz, und wenn man ausatmet, fällt sie.»

Auch die Wirkung des Atmens auf die Psyche ist mittlerweile unumstritten. So kann konzentriertes Atmen die Stimmung verbessern, die Spiegel von Stresshormonen senken und Stress abbauen sowie Depres-

sionen bekämpfen. In einer Studie setzte Thomas Loew Atemübungen zudem ein, um gefährdete Lehrpersonen vor einem Burn-out zu bewahren.

«Wir wissen sehr genau, dass unsere Emotionen unsere Atmung beeinflussen», sagt Ulrich Ott. «Aber das geht in beide Richtungen: Wir können umgekehrt auch mit unserer Atmung unsere Emotionen beeinflussen.» Wie eindrucksvoll das funktioniert, zeigte vor ein paar Jahren Thomas Beblo, der Leiter der Forschungsabteilung Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Bethel in Bielefeld. Er zeigte seinen Testpersonen belastende Filmclips. Wenn sich die Probanden dabei auf ihren Atem konzentrierten, wirkten sich die Filme weniger stark auf ihre Stimmung aus.

Das Atmen entschleunigen

Auch der Einfluss des Atmens auf die Psyche läuft über das vegetative Nervensystem. Ist man im Dauerstress, ist der Sympathikus ständig überaktiv, so kommt es nicht nur zu erhöhtem Blutdruck und Entzündungen im Körper, sondern auch zu Ängsten und Depressionen.

Fortsetzung — 54



Fortsetzung

Mit Atemübungen Krankheiten vorbeugen

Wenn man sich mithilfe des Atmens etwas Gutes tun will, ist es deshalb zunächst am wichtigsten, tiefer in den Bauch zu atmen und dadurch das Atmen zu entschleunigen. Üblicherweise atmen Menschen zwischen 10- und 14-mal pro Minute. Wenn es gelingt, die Zahl der Atemzüge auf etwa 6 pro Minute zu reduzieren, hat das vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit. «Wir gaukeln dem Körper dadurch vor, dass er schläft», so Loew, «das führt zu einem Gefühl tiefer Entspannung.»

Womöglich könne entschleunigtes Atmen auch beim Abnehmen helfen, sagt Loew. Denn Essen ist ja häufig eine Stressbewältigung. Bevor man also die Gummibärchenpackung aufreiss

oder an den Kühlschrank geht, könnte man einige Minuten langsam atmen und sich danach fragen, ob man wirklich etwas essen will. Oft könne man dann Nein zum Schokoriegel sagen, der plötzliche Heissunger sei verfliegen.

In der Therapie von Angststörungen wird das verlangsamte Atmen bereits gezielt eingesetzt. «Wenn Menschen unter Panikattacken leiden, werden sie angehalten, zehn Züge tief in den Bauch zu atmen, um sich zu beruhigen», sagt Ulrich Ott. Zuletzt zeigte eine Studie in der Fachzeitschrift «Jama Psychiatry», dass die Konzentration auf den natürlichen Atem zusammen mit Achtsamkeitsübungen ebenso effektiv für die Behandlung von Angststörungen ist wie Medikamente.

Welche Atemtechnik ist die beste?

Sowohl aus der westlichen Atemtherapie als auch vom Yoga und von östlichen Meditationstechniken sind zahlreiche verschiedene Übungen bekannt. «Am besten ist es, vor allem das Ausatmen zu verlängern», sagt Thomas Loew von der Universität Regensburg. Denn das längere Ausatmen beruhigt und reduziert den Druck aufs Herz. «Beim Einatmen kämpft das Herz gegen den Druckaufbau an», so Loew, «deshalb ist es wichtig, dass die Ausatmung länger dauert als die Einatmung.»

Die 4-6-10-Methode: Bei dieser Methode atmet man vier Sekunden lang ein und sechs Sekunden lang aus, und das für zehn Minuten. Es kommt dabei nicht auf die Sekunde an, Hauptsache, der Rhythmus stimmt in etwa. Wichtig ist, das Ausatmen nicht krampfhaft, sondern entspannt zu verlängern – auch wenn man dann zunächst vielleicht keine sechs Sekunden schafft. Loew zufolge stellt sich bei jedem zweiten Menschen ein nachhaltiger Effekt auf den Körper schon nach drei Minuten solchen Atmens ein, jeder fünfte braucht aber mehr als fünf Minuten. Er empfiehlt daher, zweimal am Tag zehn Minuten entschleunigt zu atmen.

Die Wirkung gezielter Atmung reicht bis tief ins Gehirn. Am besten funktioniere die Synchronisation von Atem und Hirnwellen, wenn man nach der 4-6-10-Methode atme, sagt Thomas Loew. «Das kann man im EEG beobachten.» In diesem Rhythmus beeinflusst die Atmung Studien zufolge die Hirnaktivität am stärksten, kreisende Gedanken hören auf.

Die 4-4-4-Methode: Bei dieser Methode atmet man vier Sekunden lang ein, vier aus und spürt dem Atem noch vier Sekunden nach.

Diese Übungen stammen ursprünglich von den deutschen Pädagogen Clara Schaffhorst und Hedwig Andersen. Sie haben die Methode zwischen den Weltkriegen erfunden. «Aber Luft anhalten bedeutet Stress und versetzt den Körper in Alarm», sagt Loew. Somit sei das Ausatmen das Wichtige, nicht die Pause. «Wenn ich aber Atemübungen zur Bewusstseinsweiterung mache, dann kann die Pause einen Sinn haben.»

Atem beschleunigen: Es geht dabei um Methoden, mit denen man kontrolliert hyperventiliert. Beim Ausatmen zieht man dabei den Bauch aktiv nach innen und beschleunigt und erhöht dadurch das Tempo. Das führt zu einem sinkenden Kohlendioxidspiegel in Blut und Gehirn.

Diese Atemtechniken sollen eine belebende Wirkung haben. Dazu gehört etwa die Tummo-Technik, mit der tibetische Mönche sich traditionell gegen Kälte immun machen, oder «Rebirthing», eine in den 1960er-Jahren entwickelte Selbsterfahrungsmethode.

«Diese kontrollierte Hyperventilation kann leicht eine Tasse Kaffee ersetzen», sagt Ulrich Ott. Man kann mit dem Atem also nicht nur Beruhigung und Entspannung erreichen, sondern auch Aktivierung und Fokussierung. Die Technik könne aber auch schwerwiegende Folgen haben, warnt Thomas Loew – von Muskelkrämpfen bis zu Psychosen. Er betont: «Im Gegensatz zum beschleunigten Atmen ist das entschleunigte Atmen praktisch nebenwirkungsfrei.»

Wechselatmung: Bei dieser Atemübung atmet man abwechselnd immer nur durch ein Nasenloch ein und aus. Diese Wechselatmung stammt aus dem Pranayama-Yoga und ist eindeutig positiv belegt. Die Wirkung habe mit dem vegetativen Nervensystem zu tun», sagt Ulrich Ott. Offenbar ist das rechte Nasenloch mit dem Sympathikus verbunden und das linke mit dem Parasympathikus, wie neuseeländische Forscher jüngst berichtet



haben: Somit ist das Atmen durch das rechte Nasenloch aktivierend und das Atmen durch das linke beruhigend. Studien zeigen, dass diese Technik gegen Stress und Ängste hilft und die Aufmerksamkeit verbessern kann. So zeigten Probanden bessere Leistungen beim Lösen von Aufgaben, wenn sie die Wechselatmung anwendeten. Und in einer Studie von

Mailänder Neurowissenschaftlern erging es Patienten mit generalisierter Angststörung schon nach zehn Übungseinheiten besser, die die Technik zusammen mit leichten Yogaübungen praktizierten.

Fazit: Wie effizient sind einfachen Atemübungen im Vergleich zu autogenem Training oder Meditation? «Es gibt vergleichende Studien», sagt Thomas Loew. «Die Quintessenz ist: Um positive Effekte zu erzielen, ist das Wesentliche die Veränderung im Atemrhythmus. Über welchen Weg man dahin kommt, den Atem langsamer fließen zu lassen, ist egal.» Der Vorteil des entschleunigten Atmens sei, dass es einfach und jederzeit anzuwenden sei, sogar beim Zähneputzen. Ob man nun Zen-Meditation erlernt oder die 4-6-10-Methode: Der Unterschied sei wie beim Klavierspielen. «Man kann es als Hobby betreiben oder hochprofessionell. Für das Atmen gilt genau dasselbe.»