H Interpretieren von Informationen

Atemtechniken

Wir Menschen atmen unwillkürlich. Wir können aber die Art zu atmen beeinflussen. Wie wir atmen, ist unterschiedlich. Es gibt

- **schnelle Atmung**
- **langsame Atmung**
- **flache Atmung**
- **Zwerchfellatmung** (also tiefe Atmung)
- **Bauch- und**
- **Brustatmung**

Durch die Atmung wird der Körper mit dem **Sauerstoff** versorgt, den wir für die Verwertung der Nahrung benötigen. Bei Anstrengung benötigen wir mehr Sauerstoff und atmen intensiver als im Schlaf.

Die Art zu atmen bestimmt ganz wesentlich unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Der deutsche **Atemforscher Julius Parow** betonte in seiner Atemschule die Wichtigkeit der Zwerchfellatmung – also Weitung und Verengung des gesamten Rumpfes – gegenüber der reinen Brust- oder reinen Bauchatmung. Das Zwerchfell ist eine Muskelplatte, die den Brustraum (Herz und Lunge) vom Bauchraum (Magen, Milz, Leber, Niere und Darm) abtrennt. Durch die Bewegungen des Zwerchfelles beim Atmen wird die Tätigkeit des Organismus angeregt und unterstützt – also: die Herztätigkeit, die Blutzirkulation, die Verdauung und die Durchblutung des Gehirns. Wird es bei der Atmung bewegt, dann verstärkt es die Blutzirkulation im Körper, insbesondere aber jene der wichtigen Organe: Herz, Lunge, Leber, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Nieren usw.

Die Atmung sollte nach Parow in drei Phasen erfolgen:

1. Einatmung: Absenkung und Entspannung des Zwerchfelles. Die Luft strömt in die Lunge, der Rumpf weitet sich sowohl im Rippenbereich als auch im Bauch. Die Organe im Bauchraum werden nach unten gedrückt.
2. Ausatmung: Anhebung und Anspannung des Zwerchfelles. Die Luft wird aus der Lunge herausgepresst, die Bauchorgane weiten sich, nehmen neues Blut auf.
3. Die Atempause: Vor dem neuen Atemzug sollte ein kurzes Innehalten sein. In dieser Atempause wird das Gehirn mit Sauerstoff versorgt.

© Österreichischer Bundesverlag Schulbuch GmbH & Co. KG, Wien 2016 | www.oebv.at | Zielsicher DuK
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.
Die Kopiergebühren sind abgegolten. Für Veränderungen durch Dritte übernimmt der Verlag keine Verantwortung.

Die gesamte **Atmung** sollte ein **Fließen** sein, das wie das Anströmen und Zurückziehen der Wellen des Meeres wogt. Für die geistige Leistungsfähigkeit ist das Einhalten der Atempausen besonders wichtig. In Stresssituationen neigen wir dazu, heftig – schnell und flach – zu atmen, vielfach nur mit reiner Brustatmung oder reiner Bauchatmung, wobei die verbrauchte Luft nur innerhalb der Atemwege hin und her geschoben wird, ohne neuen Sauerstoff in die Lungenbläschen zu führen. Die Atempausen unterbleiben. Die mangelhafte Durchblutung des Gehirns steigert unseren Stress, Fehlreaktionen sind eine häufige Folge. Ähnlich schlecht ist es, wenn wir hyperventilieren, also schnell und tief atmen und so zu viel Sauerstoff einatmen. (Überversorgung mit Sauerstoff) Die Folge davon sind Schwindelgefühle.

Prüfungsangst

Die Prüfungsangst ist eine typische Erscheinung, die durch Fehlatmung bei Nervosität auftritt. Wenn Sie unter Prüfungsangst leiden, ist es wichtig, das Gehirn zu durchbluten indem Sie auf die kleine Pausen vor dem nächsten Atemzug achten. Dadurch wird insbesondere das „Hyperventilieren“ vermieden.

Stressabbau

Immer wenn Sie sich gehetzt, ausgelaugt und gestresst fühlen, sollten Sie bewusst tief ausatmen – aus Bauch und Brustraum. Anschließend legen Sie eine kurze Pause ein und danach saugen Sie wieder Luft an. Gerade unter Stress fällt das nicht leicht, denn wer Stress hat, neigt zur flachen, gehetzten Atmung. Wenn es Ihnen aber gelingt, tief und ruhig aus- und einzuatmen, werden Sie schon nach kurzer Zeit eine bessere Konzentration und beginnende Entspannung an sich feststellen können. Das Einlegen der kurzen Atempausen vor dem Einatmen ist auch bei Einschlafschwierigkeiten ein hervorragendes Rezept.

Richtige Körperhaltung

Ob wir unseren Lungen genügend Raum zum Luftholen lassen, hängt auch von der richtigen Körperhaltung beim Sitzen oder Stehen ab. Wer bucklig sitzt, gewährt der Lunge wenig Raum und kann nicht tief in den Bauch atmen. Ebenso verhindert ein Hohlkreuz das Absenken des Zwerchfells beim Einatmen. Menschen mit Hohlkreuz atmen zwar vielleicht in den Bauch, jedoch nicht tief genug, weil das Zwerchfell sich nicht genügend absenken kann. Die richtige Position ist also eine aufrechte Haltung.

Beweglichkeitstraining

Damit das Atemvolumen ausgeschöpft werden kann, müssen auch die Muskeln zwischen den Rippen, die Wirbelsäulenstützmuskulatur und die Bauchmuskeln kräftig und beweglich erhalten werden, sodass sich sowohl der Bauch- als auch der Brustraum beim Einatmen weiten und beim Ausatmen zusammenziehen. Um dies zu erreichen, ist es sinnvoll, Gymnastikkurse zu besuchen oder Yoga zu erlernen. Besonders Yoga zeigt viele Übungen, um zum richtigen Atemrhythmus zu finden.

© Österreichischer Bundesverlag Schulbuch GmbH & Co. KG, Wien 2016 | www.oebv.at | Zielsicher DuK
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet.
Die Kopiergebühren sind abgegolten. Für Veränderungen durch Dritte übernimmt der Verlag keine Verantwortung.