

Souverän und lässig durch richtiges Atmen

Ins Zwerchfell statt in den Brustkorb, den Bauch locker lassen, statt ihn den ganzen Tag einzuziehen. Wer eine korrekte Atemtechnik beherrscht, tut auch seinen inneren Organen viel Gutes.

Von Daniela Kebel

„Schhhhhhhhh...“ zischt es beim Ausatmen, ich fühle, wie die Luft aus meinem Körper entweicht. „Gut gemacht“, lobt Katharina Padleschat, doch das ist noch nicht alles. Am Ende soll ich ein „T“ rausknallen. „Das ist der Abspannimpuls“, sagt die Sprechtrainerin. Die restliche Luft wird rausgestoßen, sofort soll ich dabei meinen Bauch entspannen, damit er sich danach automatisch wieder mit Luft füllt. Gar nicht so leicht. „Das funktioniert im aufrechten Sitzen genauso wie im Stehen“, sagt Padleschat. Doch wer glaubt, er stehe einigermaßen gerade und atme korrekt, der war noch nie bei einem Profi. Wer mit gestrecktem Rücken steht, ist meistens so verspannt, dass er in den Brustkorb und damit viel zu flach atmet. Und wer mit dem Zwerchfell – und damit „in den Bauch“ atmet – hat oftmals das Gefühl, eine krumme Haltung zu haben. Padleschat hilft in ihren Seminaren und Coachings, die Mitte zu finden: Den runden Bauch, den jeder von Geburt an hat, aber den nur noch kleine Kinder unverkrampft frei und beweglich lassen.

Millionen Menschen ziehen jeden Tag den Bauch ein

„Mode und gesellschaftliche Normen geben uns vor, dass ein Bauch flach zu sein habe. Also ziehen weltweit Millionen Menschen den ganzen Tag den Bauch ein. Spannen die Muskulatur an und pressen damit auch innere Organe zusammen.“ Eine lockere Bauchdecke unterstütze dagegen nicht nur bei einer tieferen Atmung, weil sich dadurch das Zwerchfell bewegen kann, sondern auch grundsätzlich die Gesundheit. „Es hebt und senkt sich, massiert dabei Magen, Leber, Milz und Darm, die Lunge bekommt mehr Platz“, sagt Padleschat. So manches Zwicken in der Magengegend lasse sich mit richtiger Atmung beheben, auch Beschwerden im Darm können abklingen. „Ein Muskel ist zum Bewegen gemacht, nicht dafür, dass er dauerhaft kontrahiert wird, damit man keinen Bauch unter der Kleidung sieht.“ Schließlich gibt die Lordose, die natürliche Wölbung der Lendenwirbelsäule, die Position des Bauches vor.

Eine verkrampfte Bauchspannung kann auch Rücken-

schmerzen, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen bewirken, ebenso Probleme nach dem Essen. Deshalb konzentriert sich bei Padleschat, die vor ihrer Sprecherausbildung eine Musicalausbildung in Tanz, Gesang und Schauspiel absolviert hat, auch zunächst alles auf die Atmung. „Mein Job ist es nicht, Luft zu holen, sondern das Einatmen geschehen zu lassen. Wer das verinnerlicht, ist auf dem richtigen Weg.“

Zu ihr kommen Personen, die vor anderen Leuten reden müssen. Dozenten, Manager, Geschäftsleute und Führungskräfte. „Wer professionell Vorträge halten oder Meetings leiten will, sollte eine gute Atemtechnik beherrschen“, empfiehlt Padleschat. Schon deshalb, damit das Sprechen nicht anstrengend wird und man die richtige Tonlage findet. „Wer beim Sprechen den Nacken verspannt, bekommt eine quäkende Micky-Maus-Stimme, doch je tiefer die Tonlage, desto angenehmer für die Zuhörer und desto kompetenter wirkt man“, sagt die Trainerin. Tatsächlich verändert sich die Tonlage eines langgezogenen Vokals mit der Position des Kopfes. „Kiefer und Zunge dabei immer locker lassen, das macht den Resonanzraum größer.“ Und wer spricht, atmet am besten mit offenem Mund ein. „Die Stimme ist hörbare Persönlichkeit. Sie kann genauso trainiert werden wie die Sprache des Körpers.“

Leistungsdruck ist an der Körperhaltung erkennbar

Die übt Padleschat ebenfalls mit ihren Teilnehmern. „Gestik, Mimik, Haltung – wer sich auf Video bei einer Präsentationsübung sieht, ist meistens überrascht.“ Vor allem der Leistungsdruck sei den Rednern an ihrer Haltung schon anzusehen, bevor sie mit ihrem Vortrag beginnen. „Druck verspannt den Körper – und genau das beeinträchtigt die Ausstrahlung.“ Die soll souverän, lässig und leger sein, doch ein verspannter Schulterbereich und Brustkorb erinnern eher an eine militärische Haltung, als an Souveränität. „Wer zudem die Arme fest an die Seiten presst und die Schultern einzieht, kann inhaltlich Intelligentes erzählen, er kommt trotzdem nicht an“, demonstriert die Trainerin. „Denn der Körper signalisiert: Ich will nicht gesehen werden,

ich bin froh, wenn es vorbei ist.“

Ein Dilemma, das viele haben. Und das auch im Alltag überall zu finden ist: Die Beförderung bekommt der Kollege, der präsenter ist, in einer Diskussion mit dem Partner vertritt man seinen Standpunkt nicht deutlich genug, im Meeting verlieren die eigenen Argumente, weil Körper und Haltung sie nicht unterstreichen.

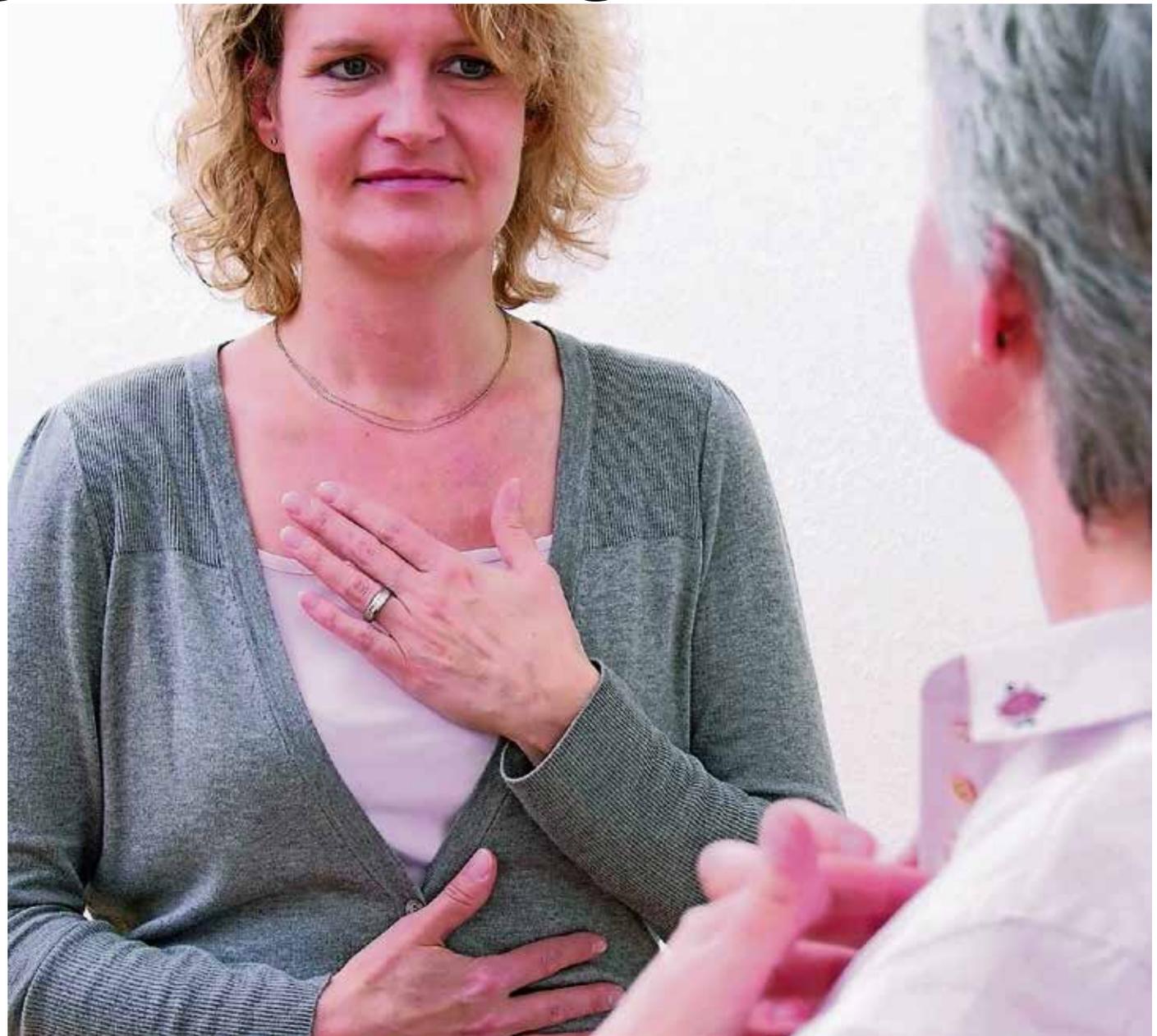
„Die Hände sollten immer locker mitsprechen.“ Padleschat gestikuliert. Nicht hektisch, sondern ruhig, offen und immer auf Bauchhöhe, denn „Hände gehören nicht auf Schulter- oder Kopfhöhe.“ Auch vor einem Bewerbungsgespräch ist ein Training bei Padleschat nützlich. Bei der Sitzposition geht es schon los: „Ein bisschen nach vorn beugen signalisiert dem Gegenüber Interesse. Dabei den Brustkorb öffnen und dem Gesprächspartner zuwenden bedeutet Offenheit.“ Weites nach vorn Lehnen dagegen ist provokativ, bei der Kinnhöhe unterscheiden wenige Zentimeter zwischen Arroganz oder freundlicher Aufmerksamkeit.

Der Kopf muss nicht von der Halsmuskulatur gehalten werden

Zum Schluss plädiert die Trainerin für mehr Vertrauen in die Wirbelsäule: „Der Kopf muss nicht ständig von der Halsmuskulatur festgehalten werden, er darf balancieren.“ Padleschat weiß um die psychologische Komponente, die hinter vielen Verspannungen steckt: „Man will alles an seinem Körper festhalten. Wenn man schon sonst nichts in der Welt kontrollieren kann, dann wenigstens sich selbst.“ Lockerheit fühlt sich oft an wie Kontrollverlust. Ein Gefühl, mit dem man lernen muss, souverän umzugehen. „Es geht um Eutonie“, sagt Padleschat. Um Wohlspannung, den harmonischen Wechsel aus An- und Entspannung.

Informationen: Seminare und Einzelcoaching für Bewerbung, Kundengespräch, Vortrag oder Präsentation; Inhalte sind Stimm- und Sprechtraining sowie Coaching zur Körpersprache; Analyse per Kamera-Feedback; Preis: ab 90 Euro für Privatpersonen. Katharina Padleschat, „Raus mit der Sprache“, Drakestraße 33, 40545 Düsseldorf, Telefon 0172/21 37 406.

www.rausmitdersprache.com



Eine Atemtherapie kann förderlich für die Gesundheit sein.

Foto: AFA Berlin/dpa/tmm

Bewusstes Atmen hilft der Gesundheit

Die Art, wie ein Mensch atmet, sagt viel über sein Wohlbefinden aus. Bei Stress schnappen viele förmlich nach Luft. Eine Atemtherapie kann helfen, wieder richtig durchzuschlafen.

Von Cornelia Wolter

Tief durchatmen, erleichtert aufatmen, da stockt einem der Atem – jeder kennt Sprachbilder, die mit dem Luftholen zu tun haben. Doch die gesundheitliche Bedeutung des Atmens ist vielen Menschen wenig bewusst. Wer psychisch belastet oder muskulär verspannt ist, atmet meist flach und weit oben im Brustkorb.

Geschieht das vorübergehend, ist es unbedenklich. „Dauerhaft flaches Atmen kann allerdings funktionelle Störungen wie Verdauungsprobleme oder sogar Herz-Rhythmusstörungen nach sich ziehen“, erklärt die Atemtherapeutin Britta Jacob aus Hamburg. Abhilfe

schafft dann eine Atemtherapie.

„Der Atem jedes Menschen ist so individuell wie sein Fingerabdruck“, sagt Jacob. Außerdem verändert er sich je nach Lebenslage und Situation. In guter Stimmung atmet der Mensch instinktiv richtig: tief durch die Nase und mit dem Zwerchfell. Dieses hebt und senkt die Lunge, dabei hebt und senkt sich auch die Bauchdecke deutlich sichtbar. So fließt ausreichend Sauerstoff in den Körper und der Stoffwechsel wird angeregt.

Eine Atemtherapie hilft Menschen, die unter Atemwegkrankungen wie Asthma oder chronischer Bronchitis leiden, Migräne, Gelenk- und Muskel-

schmerzen haben. Bei schweren unheilbaren Krankheiten wie Lungenfibrose kann sie dazu beitragen, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Schauspieler, Musiker oder Lehrer können die Atemtherapie nutzen, um ihre Stimme zu kräftigen. Auch in Fällen von Panikattacken, Burnout und Depressionen wird die Therapie eingesetzt.

Je nachdem, aus welchem Grund der Patient zum Therapeuten kommt, wird dieser versuchen, ihm mit Atemmassage oder Atemübungen weiterzuhelfen. „Es geht immer darum, innere Freiräume zu erschaffen und die Selbstheilungskräfte zu fördern“, erklärt Jacob. Bei der

Atemtherapie steht die Schärfung der Körperwahrnehmung im Vordergrund. Es geht darum, in der Lage zu sein, dem Atem und damit sich selbst besser nachzuspüren und zu verstehen.

Die Atemtherapie entstand Anfang des 20. Jahrhunderts aus fernöstlichem Atemwissen, westlichen Atemlehren und Elementen von Gymnastik, Tanz und Psychotherapie. Eine der bekanntesten Atemtherapeutinnen war Ilse Middendorf.

Aber auch in der Psychosomatik und Psychotherapie wird dem Atem große Bedeutung beigemessen. Das selbstständige Atmen des Neugeborenen ist wohl das bedeutsamste Ereignis des Lebens.