

GESUNDHEIT

# Richtig atmen hilft den Kopf zu reinigen

## Dass Luftholen mehr ist als ein lebenserhaltender Automatismus, hat unsere Autorin am eigenen Leib erfahren

VON LIOBA LEPPING

Der Grüne Tee dampft auf dem Schreibtisch vor dem Fenster, im Körbchen in der Ecke warten dicke Wollsocken, zwei Stühle stehen sich in der Mitte des Raumes gegenüber, neben einem steht eine Packung mit Taschentüchern. Die hohen Fenster lassen das Tageslicht in den Raum mit der hohen Stuckdecke. Veruschka Vennebuschs „Behandlungsraum“ in ihrer Wohnung in der Kölner Südstadt wirkt angenehm aufgeräumt. Der Blick wird nicht abgelenkt, höchstens von den Büchern in der bis unter die Decke reichenden Regalwand.

„Die Atemtherapie ist keine Therapie im üblichen Sinne. Ich gehe nicht davon aus, dass dem Klienten etwas fehlt. Es geht vielmehr darum, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, um sich selbst zu heilen“, so Vennebusch. Wer weiß, was sich da so alles findet, denke ich und schließe in gespannter Erwartung die Augen – meine Beine sind rechtwinklig aufgestellt, die Füße plan auf dem Boden, Hände auf den Knien. So sitzt doch kein Mensch, schwirrt mir noch durch den Kopf, aber schon geht's los. Die sanfte Stimme der Therapeutin nimmt mich an die Hand.

„Spüre deinen Atem... lass die Gedanken kommen und gehen... halte sie nicht fest... sie sind wie Wolken am Himmel... sowieso da... halte sie nicht fest, lass sie zu und bewerte sie nicht.“ Tatsächlich gelingt es mir nicht, komplett abzuschalten, die Gedanken schweifen, am Anfang gibt es gar

eine Paniksekunde. Von 1000 Alltagsumdrehungen auf 0 zu reduzieren, das halte ich nicht aus. Ich muss doch noch das und das und das... Vennebuschs sanfte Stimme fängt mich wieder ein. „Spüre, wie dein Atem die Nase verlässt und die Oberlippe streift... Jetzt mal tief in den Bauch atmen... wie ein Kind... die Rippen weiten sich... Der Atem wird verbunden...“ Die Atmung soll fließen, die ruckartige Flachatmung, wie ich sie im Alltag oft praktiziere, ist tabu, aber ich kann mich nur schwer davon lösen. Einfach atmen ist gar nicht leicht. Das ist wie mit dem Wohnen. Wann tut man das schon, einfach so?

„Anstrengend“, sage ich dann auch auf die Frage, wie sich das anfühlt. „Nimm die Anstrengung an, umarme sie wie ein weinendes Kind, versuche nicht, sie wegzumachen“, begleitet mich die Stimme weiter und in der Tat, ich fühle mich bald besser. Vielleicht weil ich an meinen kleinen Sohn denken muss.

„Liebevolles Wohlwollen ist ein Kerngedanke bei der Atemtherapie“, klärt mich Vennebusch auf, als ich die Augen nach 50 Minuten öffne. Widerwillig, denn das Nicht-Hinsehen, Nicht-Reagieren müssen tat gut. Der Alltag tritt trotz unaufhaltsamen Gedanken in den Hintergrund, das Atmen wird zum Selbstzweck. Irgendwie habe ich das zum Schluss ganz gut hinkommen – und genossen.

„Atmen ist wie Surfen“, sagt Beate Koriath, Yoga-Lehrerin aus Köln und wie Vennebusch Atemtherapeutin. „Die Basis beim Yoga ist Atmen“, sagt sie, „das reine Atmen führt zu noch tieferer Entspannung.“ Diese Art der Meditation helfe, sich Klarheit zu verschaffen und den Geist zu reinigen – das Ziel aller fernöstlich inspirierten Meditationen, aus denen sich die Atemtherapie speist. Die nehmen Angst- oder



Die Konzentration auf den Atem leert den Kopf und macht ihn frei. Veruschka Vennebusch (r.) nimmt die Autorin mit auf eine Reise durch den Geist.

BILD: J. NEUMANN

Schmerzpatienten in Anspruch, aber auch Asthmatiker – als Ergänzung zur medikamentösen oder psychologischen Behandlung.

„Man lernt, den Schmerz anzunehmen, wohlwollend, nicht wütend“, sagt Vennebusch, die selber oft mit Nackenschmerzen zu tun hatte. Aber auch Menschen, denen es gut geht, wollen richtig Atmen lernen. „Wie beim Yoga, kommt das Denken dabei zur Ruhe“, sagt Koriath. „Wir waschen uns ja auch die Hände, weshalb nicht auch regelmäßig den Kopf?“ Das, was in der Atemtherapie gelernt wird, soll im Alltag zum Tragen kommen.

Einfach mal innehalten, sich auf das Atmen konzentrieren, das könne helfen mit Stresssituationen im Job, zu Hause oder an der Supermarktkasse besser klarzukommen. Innehalten, atmen.

Der Umgang mit Stress ist etwas, was derzeit großen Anklang findet. Monika Heiligtag von der

Volkshochschule Köln kann sich über mangelnde Nachfrage nicht beklagen. „Gerade Yoga und Qigong erfreuen sich großer Beliebtheit. War vor zehn bis 20 Jahren noch Autogenes Training angesagt, empfehlen auch Ärzte immer häufiger fernöstliche Entspannungstechniken“ – das hat Heiligtag in der Praxis beobachtet.

Welche Art der Entspannung für den einzelnen tatsächlich richtig ist, versucht Monika Heiligtag in Einzelgesprächen herauszufinden. „Was für die beste Freundin funktioniert, muss noch lange nicht für mich gelten“, sagt sie – denn: „Entspannung ist Typsache.“

Homepage von Veruschka Vennebusch [www.jetzt-atmen.de](http://www.jetzt-atmen.de)

Beate Koriath [www.vishnuscouch.de](http://www.vishnuscouch.de) [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)

### Fitmio – das digitale Fitnessprogramm

Stress ist Gift – auch wenn es ums Abnehmen geht. Regenerationsphasen sind deshalb auch fester Bestandteil des Online-Fitnessprogramms Fitmio, mit dem Sie sportlicher und schlanker werden können. Professor Ingo Froböse, Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ an der Deutschen Sporthochschule Köln, hat auf Basis seiner langjährigen Stoffwechselforschung das Konzept für ein digitales Programm zur Verbesserung der Stoffwechselaktivität, der Fitness und – damit einhergehend – der Steigerung des Wohlbefindens entwickelt.

Das Fitmio-Programm stellt seinen Teilnehmern einen individualisierten 12-Wochen-Plan bereit.



Der Nutzer erhält auf seinem Weg zu einem schlankeren Körper täglich Rezepte, Workout-Videos und Alltagstipps, mit denen er seine Stoffwechselaktivität erhöhen und so nachhaltig abnehmen kann. Ingo Froböse steht ihm dabei als persönlicher Coach mit täglichen Motivationsvideos zur Seite. Das 12-Wochen-Programm kostet einmalig 79 Euro und wird in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule und dem Anti-Diät-Club des „Kölner Stadt-Anzeiger“ angeboten. [www.fitmio.de](http://www.fitmio.de)

### Yoga

Die indische Philosophie, die Übungen für Körper und Geist umfasst, ist in den 1970er Jahren im Westen angekommen. Die verschiedensten Richtungen (von Lach- bis Power-Yoga) sind heute erlernbar. Yoga er-

freut sich nicht zu neuer Protagonist: liebtheit. Durch d auf das Atmen un von Bewegungsal beim Yoga ein me

### Progressive Muskelentspannung

Ebenfalls aus den 1930er Jahren stammt die Methode des amerikanischen Arztes Edmund Jacobson. Jacobson erkannte, dass eine übermäßige muskuläre Anspannung Begleiterscheinung vieler Krankheiten sowohl physischer als auch psychi-

scher Natur ist. M An- und Entspann gruppen lässt sich nung entgegenw besserte Körperver reichen. Die Mett überall Anwendb

### Meditation

Meditation ist zentraler Bestandteil fernöstlicher Religionen wie Hinduismus und Buddhismus. Die höchste Stufe der Meditation ist das Nirwana, die Erleuchtung. Die christliche Entsprechung ist das Gebet. Jenseits religiöser Kontexte spielt die

Meditation heute Achtsamkeits- u mungsübungen e Es geht darum, d die Gedanken los versenken und s ruhigen.

### Achtsamkeitsbasierte Stressre

Der Medizin-Professor Jon Kabat-Zinn ist der Gründer der Stress Reduction Clinic an der University of Massachusetts. Er hat den Begriff der „Mindfulness“, der Achtsamkeit, geprägt, der derzeit allgegenwärtig

zu sein scheint. S kombiniert Atem und Meditation. I schen in die Lage eigener Kraft bei Krankheit und St

### Qigong

Das Qi (Tsch'i) ist die Lebensenergie, die nach der Lehre der Chinesischen Medizin frei fließen können soll. Qigong bedeutet frei übersetzt: Arbeiten mit der Lebensenergie. Die mehrere Jahrtausende alte „chinesische Heilgymnastik“ wird oft im Freien praktiziert und um-

fasst eine Vielfalt Übungen, bei de Dehnung und Kc ziert werden. Di werden langsam ausgeführt. Das wichtigste und e re Menschen als

### Autogenes Training

Autogenes Training wurde in den 1930er Jahren von dem Berliner Psychiater Johann Heinrich Schultz entwickelt als ideologieneutrale Alternative zu fernöstlichen Meditationen. Grundlage des autogenen Trainings ist die Annahme, dass sich jeder Mensch selbst positiv beeinflussen kann. Die

Auto-Suggestion Formeln wie „Ich oder „Mein rech schwer“ ausgeü Liegen oder Sitz wird es meist in kann es individu werden. Eignet: mit Schlafproble

Lass die Gedanken kommen und gehen, halte sie nicht fest und bewerte sie nicht

Veruschka Vennebusch

