

Nach Ende der Ausgangsbeschränkungen ist die Sehnsucht nach frischer Luft, Weite und Freiheit besonders groß. Wer dabei bewusst auf seine Atmung schaut, tut Körper und Seele viel Gutes.

# Atmen ist Leben

**Gudrun Fuchs-Buchauer ist Atemtherapeutin und gibt Einblicke in die faszinierende Bedeutung des Atems für die körperliche und psychische Gesundheit.**

Wie sind Sie persönlich zur Atemtherapie gekommen?

**Gudrun Fuchs-Buchauer:** Ich machte eine längere Reise durch Asien, mit langen unbequemen Busfahrten. Ich war damals schon ausgebildete Physiotherapeutin und hatte starke Rückenschmerzen beim Sitzen. Während der Busfahrten hatte ich ja genügend Zeit und ich begann irgendwann mit meiner Atmung zu experimentieren. Ich versuchte über den Schmerz drüberzuatmen. Klingt vielleicht eigenartig, aber es hat damals ziemlich gut funktioniert. Da ist der Plan entstanden, mich bei meiner Rückkehr intensiver mit diesen Möglichkeiten zu beschäftigen. Das war 1991. Ich bin an dieser Idee drangeblieben und habe zwei Jahre später in Deutschland eine **atemtherapeutische Ausbildung** absolviert.

Warum ist der Atem so wichtig? Was wird in der Atemtherapie behandelt?

**Fuchs-Buchauer:** Atem ist Leben. Ohne den geht gar nichts. Demzufolge hat die Atemtherapie ein sehr unterschiedliches und breites Feld, in dem sie zur Anwendung kommen kann. Das können Lungenerkrankungen sein oder psychogene bzw. funktionelle Atemstörungen, bei denen die Lunge gesund ist. Die Atemtherapie interveniert gleichwertig auf der körperlichen und/oder auf der seelischen Ebene, abhängig von der momentanen Situation und Diagnose. Häufig geht es dabei um das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen, was immer sehr belastend ist. Sie kommt aber auch bei Stimmüberlastungen und Heiserkeit zum Einsatz.

Welche Rolle spielt der Atem für die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden?



Foto: Angela Webhofer

**Fuchs-Buchauer:** Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Das heißt, alle unsere Befindlichkeiten und Emotionen spiegeln sich in unserer Atemweise wider. Viele kennen zwar das Zwerchfell als den wichtigsten Atemmuskel, gleichzeitig ist es aber auch unser wichtigster emotionaler Muskel. Wird uns etwas zu viel, spannen wir unbewusst das Zwerchfell an und machen den Brustkorb fest. Damit flachen wir die Atmung ab, wir atmen weniger aus, und die aktuelle Emotion ist weniger spürbar. Kurzfristig ist das eine gute Lösung, die der Körper da zur Verfügung hat. Halten wir diese Spannung in Rippen und Zwerchfell aber für längere Zeit, leidet unser Wohlbefinden und unsere Vitalität, mit Folgen für die Psyche.

**Gudrun Fuchs-Buchauer ist Atemtherapeutin und Physiotherapeutin im Centrum am Inn in Innsbruck.**

Was kann man im Alltag bewusst für die Atmung tun?

**Fuchs-Buchauer:** An sich bin ich mit Tipps eher zurückhaltend. Das Internet und die Zeitschriften sind voll mit guten Tipps für die „richtige“ Atmung. Die Leute sind dadurch oftmals ziemlich verunsichert. Aber zwei Anregungen gebe ich Ihnen gern mit: Atmen Sie, wenn Sie nicht gerade Sport betreiben, so oft wie möglich durch die Nase. Denn die Nasenatmung ist ein kleines Wunderwerk, das sogar den Blutdruck mitreguliert. Und noch eine zweite Empfehlung: Kümmern Sie sich mehr um Ihre Ausatmung als um die Einatmung. Geben Sie Ihrem Ausatmen Zeit. Auch beim Seufzen, Lachen, Singen, Ächzen, Stöhnen atmen Sie aus und das darf ruhig gehört werden.

Welche Erfahrungen haben Sie während der Lockdowns in Bezug auf die Atmung gemacht?

**Fuchs-Buchauer:** Mein Eindruck während des Lockdowns war, dass Menschen vermehrt mit Angstsymptomatik zu kämpfen hatten. Was ja auch atemmäßig erklärbar ist. Denn Enge verstärkt Angst und Unsicherheit. Ich persönlich war froh, einen Hund zu haben. Der bekam in dieser Zeit ganz besonders viel Auslauf.

Was ist so heilsam daran, hinauszugehen an die frische Luft? Was bedeutet es für die Atmung?

**Fuchs-Buchauer:** Da gibt es viele Aspekte, die für unser inneres Gleichgewicht wohltuend sind. Im Freien ist der Blick weiter, ich höre und rieche mehr. Ich begegne Menschen. Alle diese Aspekte wirken regulierend auf mein vegetatives Nervensystem und damit ausgleichend auf die Atmung. Und das

**„Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Das heißt, alle unsere Befindlichkeiten und Emotionen spiegeln sich in unserer Atemweise wider.“**

Gudrun Fuchs-Buchauer

zeigt sich dann konkret dadurch, dass vor allem Stresssymptome wie Unruhe, Ängstlichkeit und Schlafschwierigkeiten weniger werden.

Was ist Ihre persönlich größte Lernerfahrung in Ihrer langen Erfahrung als Atemtherapeutin?

**Fuchs-Buchauer:** Es gibt nichts Ehrlicheres als den Atem.

Das Gespräch führte  
Lydia Kaltenhauser.  
lydia.kaltenhauser@dibk.at