

Unterscheiden sich Bauchatmung und Hochatmung? Ja, allerdings unterscheiden sich diese beiden „Hauptatmungsarten“ des Menschen bedeutend voneinander. Z.B. ist ihr Zweck verschieden: Die Hochatmung dient von ihrem Ursprung her dem Kampf und/oder der Flucht, die Bauchatmung der Verdauung. Auch die Art ihrer Steuerung ist verschieden: Die Hochatmung kann willkürlich gesteuert werden, die Steuerung der Bauchatmung ist autonom, ähnlich wie die des Herzschlags. Die beteiligten Muskelfunktionen sind verschieden: Bei der Bauchatmung hat das Zwerchfell, bei der Hochatmung die Rippen/Brustmuskulatur die Hauptaufgabe bei der Aufnahme von Luft. Auch der „Eingang“ für die Luft ist verschieden: Bei der Bauchatmung ist es meist die Nase, bei der Hochatmung der Mund (ungesund!). Der Körper stellt sich bei Hochatmung auf eine Gefahrensituation ein (Ausstoß von Stresshormonen!), bei Bauchatmung auf eine Normalsituation.

Welche Atmungsform sollte im Alltag verwendet werden? In einer Normalsituation benötigt man keine Hochatmung; man kommt mit der Bauchatmung, die keinen Stress erzeugt, gut aus. Während des Schlafs ist Bauchatmung die Regel. Im Sport ist Hochatmung durchaus angebracht.

Welche Vorteile hat die Bauchatmung? In der Normalsituation: Es entsteht weniger Stress im Körper, das Sprechen fällt leichter (man kann mit Hoch- oder mit Bauchatmung sprechen), die inneren Organe im Unterbauch werden massiert, der Blutstrom in die Beine wird gefördert, es wird weniger Zucker in den Blutstrom (für den zu erwartenden Kampf!) ausgestoßen, bei Kommunikationspartnern entsteht ein entspannter, gelassener Eindruck. Da die Bauchmuskulatur trainiert wird, verbessert sich auch die Statik (Haltung). Deren Schwerpunkt wird nach unten verlagert und so die Stabilität insgesamt verbessert. Der Schultergürtel wird geschont. Da das Bewusstsein sich nicht an der Steuerung der Atmung beteiligen muss, werden Kapazitäten für andere Aufgaben frei.

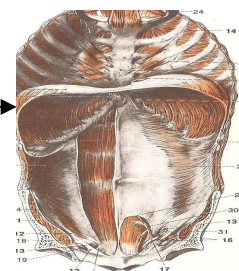
Warum leben viele Menschen mit Hochatmung, obwohl sie viele Nachteile hat? Dafür gibt es mehrere Gründe. Es kann sich um Gewohnheit handeln (es gibt ganze Familien mit Hochatmung). Es kann aber auch eine neurophysiologische Unreife die Ursache sein. Ein nicht ausreichend ausgereifter und gehemmter tonischer Labyrinthreflex rückwärts begünstigt zum Beispiel eine Hochatmung.

Kann man auf Bauchatmung umstellen? Ja, und man sollte das auch zügig angehen, da man so sparsamer mit seinen Ressourcen umgehen kann. Es dauert allerdings oft mehrere Monate, bis man die Atmung umgestellt hat.

Wie stellt man sich um? Man übt, indem man die Hände in die Seiten stemmt. Der Daumen soll dabei nach vorne weisen. Dann unterstützt man mit einem kräftigen */SCH/* die Ausatmung (der Bauch geht dabei nach innen), lässt dann los, schließt den Mund und wartet. Macht man das richtig, so zieht das Zwerchfell selbständig die Luft ein. Das sollte man mehrmals täglich wiederholen und dann ab und an bei einsilbigen Äußerungen wie „Ja“, „Nein“ oder Namen in der gleichen Weise vorgehen. Immer geht der Bauch bei der Ausatmung kräftig nach innen und tritt bei der Einatmung (von selbst!) hervor – genau im Gegensatz zur Hochatmung.

Unser Zwerchfell ist ein riesiger, kräftiger Muskel, dessen Aufgabe es ist, aktiv zu sein.

(Abbildung aus Lippert: Anatomie 1995 München: Urban&Schwarzenberg, 105)



Mehr dazu steht im Heft *1.Hochatmung, Bauchatmung und Reste nicht ausreichend integrierter frühkindlicher Reflexreaktionen*, weitere Literatur auf Nachfrage (per e-Mail)