

Christen im Gesundheitswesen
30 Minuten plus+

**Bewusst atmen - professionelle Tipps helfen nicht
nur in angespannten Situationen**

18. September 2024

Eva Achatz

- Eva Achatz
- Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin (Schule Schlaffhorst-Andersen) und Lehrerin für Dispokinesis (van de Klashorst)
- in eigener Praxis tätig seit 1984
Therapieschwerpunkte:
 - Stimmtherapie
 - Sprech- u. Sprachtherapie bei Kindern (Sprachentwicklungs-, Aussprachestörungen u.a.)
 - Sprech- und Sprachtherapie bei Erwachsenen (Dysarthrophonie, Aphasie)
- Dozentin an der CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen (Bad Nenndorf)
- Dozentin an der VHS Berlin-Spandau
Kurse: Atmung, Stimme, Schulung von Erzieher*innen in der Spracherwerbsförderung für Kinder
- Musikergesundheit: Arbeit mit (Berufs-) Musiker*innen bei Spielproblemen
- Musik: Klavier und Flauto dolce (Sopran, Alt)
Lobpreisleitung Kirche am Südsterne Berlin | Lobpreisband um Gottes Willen
Mitsingen und Stimmbildung, Lukaskantorei Steglitz

Die Lunge

liegt im Brustkorb, die Atemluft strömt durch die Nase oder den Mund ein, geht durch Kehlkopf, Luftröhre und Bronchien in die Lungenbläschen, wo der Sauerstoffaustausch stattfindet.

Das Zwerchfell

trennt Brust- und Bauchraum; oberhalb vom Zwerchfell befinden sich Herz und Lunge, darunter alle Bauchorgane.

Ursprung: Brustbein, Rippenbogen, Lendenwirbelkörper, Sehnenbogen
von M. psoas und M. quadratus lumborum

Ansatz: Centrum tendineum (Sehnenplatte in der Mitte)

Das Zwerchfell ist (vereinfacht gesagt) am Rippenbogen und an der LWS angewachsen und wölbt sich bis ca. zur 5 Rippe nach oben.

Das Zwerchfell ist der größte Muskel des Körpers.

Die Atemmechanik (vereinfachte Darstellung)

Einatmung: Kontraktion von Zwerchfell und äußere Zwischenrippenmuskeln (Mm. intercostales externi), das Zwerchfell geht nach unten, der Bauch geht nach außen, der Brustkorb weitet sich, die Lunge wird gedehnt, Luft strömt in die Lunge

Ausatmung: Das Zwerchfell erschlafft, die Lunge zieht sich zusammen, die glatte Muskulatur der Bronchien kontrahiert, Brustkorb (innere Zwischenrippenmuskeln), Bauch (Bauchmuskeln) und andere Atemhilfsmuskeln führen in die Ausgangsposition und unterstützen so das Entleeren der Lunge

Alles, was atmet,

... lobe den Herrn!

Atmung

Leib

Geist

Seele

Sauerstoffversorgung

Verdauung

Herz

Aufrichtung

Haltung

Bewegung

Alles, was atmet,

... lobe den Herrn!

Atmung

Geist

Seele

Leib

Verstand

Konzentration

Lebenskraft

Psyche/Emotion

Inspiration

Glaube

Sauerstoffversorgung

Verdauung

Herzfrequenz

Aufrichtung

Haltung

Bewegung

Alles, was atmet ...

... lobe den Herrn!

Atmung

PNEUMA: Luft, Wind, Atem mit Bezug zu *Geist*
Aber auch: *Feueratem*

GEIST: altgriechisch pneuma (πνεῦμα) | nous (νοῦς) | psyche (ψυχή)
thymos (θυμός) | logos (λόγος)
lateinisch spiritus
arabisch ruh / roh (روح)
hebräisch ruach (רוח) ≙ pneuma ≙ spiritus ≙ bewegte Luft

Alles, was atmet ...

... lobe den Herrn!

Atmung

rûah bei Mensch und Tier: Atem, der den Geschöpfen das Leben gibt

Im *Tanach*: Als Lebensprinzip ist die **rûah** Gottes Eigentum, mit nefesch (Seele) fast synonym.

Hiob 12, 10

In seiner Hand ist die **Seele** alles Lebendigen und der **Lebensatem** alles menschlichen Fleisches.

Bibelstellen

1. Mose 2, 7 Da bildete Gott, der HERR, den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase den **Atem des Lebens**; so wurde der Mensch eine **lebende Seele**.

Daniel 5, 23 Und du hast dich über den Herrn des Himmels erhoben [...] Aber den Gott, in dessen Hand dein **Odem** ist und bei dem alle deine Wege sind, hast du nicht geehrt.

Apg. 17, 25 ... noch wird er von Menschenhänden bedient, [...] da er selbst allen Leben und **Odem** und alles gibt.

Jos. 10, 40 An allen Lebenden (allem **Lebensatem**) vollstreckte er den Bann, wie der HERR, der Gott Israels geboten hatte.

Jes. 30, 33 Der Platz ihrer Hinrichtung ist längst vorbereitet. Die Feuerstelle wurde ausgehoben [...], Brennholz hat man aufgeschichtet. Der **Atem des Herrn**, feurig wie ein glühender Lavastrom, setzt alles in Brand.

Hiob 26, 4 Wem hast du deine Worte mitgeteilt und wessen **Geist** ist von dir ausgegangen?
Luther: ... wes **Odem** geht von dir aus?

Hiob 32, 8 Denn erfüllt bin ich mit Worten; der **Geist** in meinem Inneren **bedrängt mich**.
Luther: ... dass mich der **Odem** in meinem Inneren **ängstet**.

Hesekiel 37, 4-10

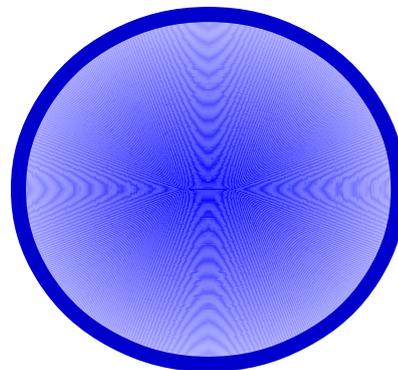
Atmung und Körper

Gut arbeitendes Zwerchfell:

- Anregung der Verdauung
- Anregung der Herztätigkeit
- verbesserte Aufrichtung
- gut belüftete Lunge

Gut belüftete Lunge:

- gute Sauerstoffversorgung, i.e. Steigerung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten
- bessere Situation bei Infekten, i.e. verringerte Anfälligkeit, schnellere Heilung



Alles, was atmet ...

... lobe den Herrn!

Atem und Geist und Seele

Mens sana in corpore sanum.

Wie geht es mir, wenn ich körperlich fit bin? }
Wie geht es mir, wenn ich geistig fit bin? } **Was hat das mit Atem
und miteinander zu tun?**

Wie geht es meiner Seele, wenn ich körperlich gesund und geistig fit bin?

Du, meine Seele singe ...



Das Zahnweh, subjektiv genommen, ist ohne Zweifel unwillkommen ...
Denn einzig in der engen Höhle des Backenzahnes weilt die Seele.

Wilhelm Busch

Alles, was atmet ...

... lobe den Herrn!

Atmung

Atme ich richtig oder falsch?

Kann ich richtig atmen?

Kann ich falsch atmen?

Normalatmer

Fehlatmer

Vollatmer

reine Brustatmer

paradoxe Bauchatmer

costa-abdominale Atmung

Clara Schläffhorst/Das Konzept Schläffhorst-Andersen

- Zwerchfellspannung
- Stimmbandspannung

Beide zusammen ►► Mensch lebendige Seele

„Der Rhythmus dieser seelischen Bewegung offenbart sich in der Atmung (wie auch in der Herztätigkeit) als dreiteilig:“

Einatmung	Ausatmung	Atempause
Zusammenziehung	<i>Ausdehnung</i>	Lockerheit des Zwerchfells
Ausdehnung	Zusammenziehung	Lockerheit der Lunge