Atmung: Mehr Luft für grosse Taten

Im Grunde haben wir mehr als genug, doch wir nutzen nur einen geringen Teil davon. In den 400 Millionen Alveolen – unseren Lungenbläschen – produziert sich der Austausch zwischen Sauerstoff und Kohlenstoff. Mit Atemübungen können wir die benutzte Anzahl an Alveolen wesentlich steigern.

Man sieht sie nicht. Und doch ist sie immer da. Sie begleitet uns vom ersten Herzschlag an bis zum letzten Atemzug: Die Atmung. Wir nehmen sie immer nur in ausserordentlichen Fällen wahr: Wenn wir schnell gerannt, gar eine Beckenlänge getaucht sind. Diese diskrete und dennoch konstante Präsenz rückt sie in eine Nebenrolle. Unterschätzt wird die Atmung, denn in ihr steckt ein enormes und noch wenig erforschtes Potenzial.

Anregend oder entspannend

Im Sport, genauso wie im Alltag, steuert und reguliert der Atem den Energiefluss. Er dient zur Entspannung, aber auch zur Anregung. Richtig kalibriert, unterstützt uns der Atem bei der Optimierung der jeweiligen Aktivität. Wollen wir Erfolg haben, müssen wir unsere Körperspannung den Begebenheiten der Situation anpassen.

Dieser harmonische Spannungszustand nennt sich Eutonie (eu= gut; tonus= Spannung) und wird durch die Atmung beeinflusst. Atemübungen werden oft mit totaler Entspannung in Zusammenhang gebracht: Mit einem Zustand also, der eine um einiges tiefere Körperspannung als gefragt voraussetzt. Eine optimale Spannung hat aber mit einer solchen Tiefenentspannung nichts zu tun. Denn jede Situation erfordert eine gute Balance, die das Gefühl von Stabilität, Vitalität und Kraft ermöglicht. Im Sport ist die Atmung Teil des Aufwärmens. Körper und Geist müssen progressiv eingelaufen werden, dies geschieht durch Übungen zur Aktivierung von Muskeln, Gelenken und Atemwegen.

Atemübungen zum Einstieg

Wer aber denkt beim Einwärmen an die Atmung? Wohl nur jemand, der sich für einen Apnoe-Tauchgang vorbereitet. Das Thema Atmung ist nur mässig attraktiv und wird in der Lehrer- und Trainerbildung kaum angegangen. Es haftet ihm eine therapeutische Aura an, vor der zahlreiche Akteure aus Sportpädagogik und Leistungssport zurückschrecken. Schade eigentlich, denn die Auseinandersetzung mit der Atmung würde sich bestens für einen spannenden Vergleich zwischen westlicher und östlicher Kultur eignen, die die Thematik doch

so unterschiedlich angehen und der Atmung einen Stellenwert beimessen, die weit über die einfache körperliche Tätigkeit hinausgeht. Wir wollen mit unserem Dossier eine Lanze brechen. Dafür, dass Atemtechniken und -übungen besser in den Sportunterricht und in den Leistungssport integriert werden. Wir zählen auf ein Echo!

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO