

Was sollten Kinder in der Schule lernen, um später im Leben bestehen zu können? Richtiges Atmen – laut einem Pilotprojekt, das demnächst in Großbritannien starten könnte. „Einatmen, weich werden, im Atem zurückschwingen, Ruhe“, wird es dann im Unterricht heißen. Die britische Regierung will an 370 Schulen im Rahmen einer Studie ein Entspannungs- und Atemtraining durchführen lassen. Das Ziel: Bei Kindern und Jugendlichen ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie sie achtsam mit sich und ihrer Psyche umgehen können. „Die moderne Welt übt einen neuen Druck auf unsere Kinder aus“, so die Begründung von Bildungsminister Damian Hinds. Und für dessen Bewältigung müsse man auch unkonventionelle Maßnahmen ausloten.

VON JÖRG ZITTLAU

Der Anstoß und das Konzept für die Studie kamen vom Anna Freud National Centre for Children and Families und dem University College in London, wo man unlängst ermittelte, dass in England fast jedes sechste Mädchen im Alter von elf bis 16 Jahren psychisch angegriffen ist. Und das wächst sich keineswegs aus, denn von den jungen Frauen zwischen 19 und 21 Jahren hat sogar jede vierte mit psychischen Problemen zu kämpfen. Die reichsten von Angststörungen über Ticks bis zu Depressionen mit Selbstmordgedanken.

Das Atem- und Entspannungsprojekt soll 2021 an den Schulen starten und zunächst für zwei Jahre laufen. So jedenfalls der Plan, auch wenn die personelle und finanzierbare Durchführbarkeit – gerade in Zeiten des Brexits – noch Fragezeichen aufwirft. „Doch wenn er tatsächlich umgesetzt wird“, so die Überzeugung der Berliner Atemtherapeutin und Psycho-Onkologin Karoline von Steinaecker, „wird man das merken.“ Die Lehrer, so ihre Empfehlung, sollten eigentlich gleich mit daran teilnehmen.

Denn der Atem spielt in unserem Leben eine besondere Rolle. Bereits die frühen Philosophen sahen in ihm eine Manifestation des Lebensflusses, wie etwa dem „Qui“ des Taoismus oder dem „Prana“ des Hinduismus, und die griechischen Stoiker verstanden „Pneuma“ als feurigen Lufthauch, der alles durchdringt. Auch die moderne Wissenschaft sieht im Atem eine besondere Vitalfunktion. Nicht nur, weil er den Organismus mit Sauerstoff versorgt und ihn von Kohlendioxid befreit, sondern auch, weil er, psychisch betrachtet, ein Hybrid ist. Wir können ihn einerseits bewusst steuern, indem wir etwa bei Gestank die Luft anhalten oder während eines Waldspaziergangs tief inhalieren. Andererseits funktioniert der Atem die meiste Zeit auch automatisch, ohne unseren Willen. „Dadurch schafft er uns einen Zugang zu unbewussten Schichten im Körper“, sagt von Steinaecker.

So reagiert der Atem sensibel auf Stimmungen, die wir selbst oft gar nicht bewusst wahrnehmen. Bei Angst etwa wird er flach und oft auch schneller. Bei Wut hingegen kann er sich einerseits vertiefen und zum Wutschnauben steigern, andererseits aber auch so unterdrückt werden, dass im wahrsten Sinne der Atem stockt. „Verantwortlich dafür sind Reaktionen des vegetativen Nervensystems“, erläutert Psychiater



GETTY IMAGES/SCIENCE PHOTO LIBRARY

Ein HAUCH von Leben

Atemtraining verschafft Zugriff auf das vegetative Nervensystem und schützt vor psychischen Erkrankungen. In Großbritannien sollen nun Schulkinder bewusstes Atmen lernen

Christoph André vom Sainte-Anne-Hospital in Paris. Diese erreichen nur selten das Bewusstsein, doch durch die Wahrnehmung des Atems kann man sich ihrer bewusst werden. Und noch besser: Wenn wir dann den Atem regulieren, kann man umgekehrt Einfluss auf das vegetative Nervensystem und die Emotionen nehmen. „Unsere Gefühle beeinflussen den Zustand unseres Körpers“, so André. „Doch umgekehrt beeinflusst auch der Zustand unseres Körpers unsere Gefühle.“ Darin bestünde eine tragende Säule der Atemarbeit.

Auf diese Weise kann man verhindern, dass sich belastende emotionale

Zustände wie Angst, Wut, Trauer, Schmerz, Neid und Antriebslosigkeit verhärtet und den Körper chronisch unter Stress setzen und schließlich krank machen. Wer seinen Atem aufmerksam beobachtet, kann ihn schließlich nutzen, um Spannungen abzubauen und wieder Zugriff auf sich, auf seine Psyche und seinen Körper zu bekommen. Nicht umsonst stehen Atemübungen im Zentrum von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga und autogenem Training. Im Zen-Buddhismus heißt es sogar: „Was wir ICH nennen, ist nichts als eine Drehtür, die sich bewegt, wenn wir ein- und ausatmen.“

Darüber hinaus optimiert Atemtraining auch den Sauerstoff-Kohlendioxid-Austausch, und auch das hat Wirkungen auf die Psyche. So neigen ängstliche und depressive, aber auch mit starken Schmerzen belastete Menschen zu einer anhaltenden Hyperventilation, also einer überproportionalen Einatmung mit abfallenden Kohlendioxidwerten. Dadurch steigt der pH-Wert, was seinerseits wieder Ängste auslösen und verstärken kann. Per Atemtraining lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen: Der pH-Wert des Bluts sinkt wieder ins gemäßigt Saure, und damit kommen von

dieser Seite keine angstverstärkenden Impulse mehr.

Am Fatabenefratelli-e-Oftalmico-Hospital in Mailand erzielte man beachtliche und langfristige Therapie-Erfolge, indem man 69 Patienten mit Angststörungen und Depressionen in ein regelmäßiges Atemtraining einwies. Am Anfang sollten die Probanden ihre Übungen noch täglich durchführen, später genügte auch ein Mal pro Woche – in Eigenregie und ohne Anleitung. „Atemübungen erfordern also letztendlich – wenn man sie einmal beherrscht – nicht viel Zeit“, sagt Studienleiterin und Neuro-Wissenschaftlerin Stefania Doria.

Ein weiterer Effekt der Übungen besteht darin, dass sie die Zwerchfellatmung verbessern. Das erhöht nicht nur – durch eine Ausdehnung der Lungenflügel in den Bauchraum – das Atemvolumen. „Die rhythmischen Bewegungen übertragen sich auch auf Bauchorgane wie Magen und Darm“, erläutert von Steinaecker, „und das wirkt sich positiv auf ihre Funktion aus.“ Möglich ist also, dass Atemübungen auch bei Verdauungsträgheit helfen. Sie könnten somit einem sitzenden Lebensstil entgegenwirken, bei dem das Zwerchfell oft zu kurz kommt.

Angst- und Spannungsabbau, mehr Achtsamkeit für sich und seinen Körper, besserer Sauerstoff- und Kohlendioxid-austausch – es gibt also genug Gründe, dem Atmen in unserer oft hektischen Zeit wieder mehr Aufmerksamkeit zu widmen. „Beispielsweise nach der 365er-Methode, die derzeit von Therapeuten oft empfohlen wird“, rät André. Dabei unterbricht man täglich drei Mal den Alltagsablauf, um sechs Mal pro Minute – auf eine Gesamtdauer von fünf Minuten – (je jeweils fünf Sekunden) ein- und auszuatmen. „Und das 365 Tage pro Jahr“, so der französische Psychiater.

Möglich ist auch, die Hilfe eines professionellen Atemtherapeuten zu holen. Dieser gibt nicht nur sprachliche Anweisungen, sondern legt seinen Patienten auch mal die Hand auf Bauch, Rücken oder Brustkorb – weil der Körper, wie es von Steinaecker erklärt, „die Neigung hat, dorthin zu atmen, wo er befreit wird“.

Die Krankenkassen sind allerdings sehr zurückhaltend bei der Erstattung solch psychotherapeutisch orientierter Atemarbeit. Mit der Begründung, dass ihre Wirksamkeit nicht genug belegt sei. Das trifft im Vergleich zu Verfahren wie etwa kognitiver Verhaltenstherapie auch zu, bedeutet aber nicht, dass es keine Forschungsarbeiten gibt. So hat die Atemtherapeutin von Steinaecker eine Studie mit Asthmapatienten durchgeführt. Deren Ergebnisse waren positiv – allerdings nicht so, wie sie erwartet hatte. „Asthma-Patienten werden mittlerweile medikamentös so gut eingestellt, dass man an ihrer Erkrankung kaum noch etwas verbessern kann“, so die Therapeutin. Doch dafür fühlen sich die Probanden durch die Atemtherapie deutlich angstfreier als zuvor. Auch ihre Sozialkompetenz hatte zugenommen, sie gingen mehr auf ihre Mitmenschen zu. Wovon gerade Asthma-Patienten mit ihrer oft zurückgezogenen Lebensweise sehr profitieren können. „Der Atem ist das Pferd, der Gedanke der Reiter“, sagt ein tibetisches Sprichwort. Und offenbar kann der Atem auch das Pferd sein, auf dem man seinen Mitmenschen näherkommt.