

### 3.2.2 Welche Formen der Atmung gibt es?

Es gibt vier Möglichkeiten, seinem Körper Luft und damit Sauerstoff zuzuführen:

- ▶ Hochatmung
- ▶ Bauchatmung
- ▶ Zwerchfell-Flankenatmung
- ▶ Vollatmung.

#### a) Die Hochatmung (Brustatmung)

Bei der Hochatmung liegt die Konzentration auf dem oberen Teil des Brustkorbes. Der Brustkorb wird gedehnt, die Schultern werden gehoben. Es kommt vor, dass das Schlüsselbein dabei recht deutlich hervortritt. Deshalb wird diese Form der Atmung auch als Schlüsselbeinatmung bezeichnet. Diese Form der Atmung verursacht vergleichsweise viel Aufwand. Der Erfolg ist gering. Im obigen Beispiel entspricht diese Form der Atmung dem Wert von ca. 2100 ccm Fassungsvermögen der Lunge. Sollten Sie ausschließlich diese Atmung praktiziert haben, müssten Sie Ihre Atemtechnik verbessern, wenn Sie engagiert und dynamisch reden wollen. Sie hat allerdings auch Vorteile, sonst wäre sie evolutionsgeschichtlich wohl nicht entstanden. Sie dient dazu, kurz und schnell Luft in die Lunge zu pumpen, zum Beispiel bei Gefahr.

#### b) Die Bauchatmung (Zwerchfellatmung)

Im Unterschied zur Hochatmung ist die Bauchatmung durchaus als natürlich zu bezeichnen. Wenn Sie kleine Kinder in der Wiege beobachten (diese liegen normalerweise auf dem Rücken), werden Sie feststellen, dass sie in der Regel mit Hilfe der Bauchatmung atmen. Wenn wir schlafen oder ruhen, bedienen wir uns normalerweise der Zwerchfell- oder Bauch-

atmung. Falls Sie die Bauchatmung in der Übung angewandt haben, können Sie das an folgenden Indizien feststellen. Die untersten Rippen streben bei der Bauchatmung etwas nach außen, die Baueingeweide abwärts und die nachgiebige Bauchwand wölbt sich nach außen. Wenn Sie Ihre Hand auf Ihren Bauchnabel halten, müssten Sie bei der Bauchatmung ein Vortreten der Bauchwand um den Nabel herum feststellen. Aus der Bauchatmung resultiert im Vergleich zur Hochatmung ein beträchtliches zusätzliches Volumen, das uns hilft, anstrengende und engagierte Vorträge zu halten.

### **c) Die Zwerchfell-Flankenatmung**

Bei der Zwerchfell-Flankenatmung handelt es sich um eine Variation der Zwerchfellatmung. Der untere Teil der Lunge dehnt sich aus. Die unteren Rippenpaare treten sichtbar hervor. Die Weichteilgegend zwischen den unteren Rippen und Hüftknochen tritt bei der Einatmung heraus und bei der Ausatmung herein.

### **d) Die Vollatmung**

Die Vollatmung fasst die bisher beschriebenen Atemformen zusammen und erreicht das größte Atemvolumen. Ein ausgewachsener Mann wird ca. 4000 ccm Fassungsvermögen mit der Vollatmung erreichen. Die Vollatmung ist als Instrument für Ihren Auftritt außerordentlich wertvoll. Nur bei der Vollatmung haben wir in der Regel die Bedingungen, um unsere volle körperliche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Wer die Vollatmung anwendet, hat eine hervorragende Voraussetzung, um schwierige Redesituationen zu bewältigen und engagierte Vorträge abzuliefern.

### **3.2.3 Wie können Sie atmen üben?**

Wenn Sie Ihre Atmung optimieren und die Vollatmung umsetzen wollen, können Sie das mit folgender Übung trainieren. Sie trägt dazu bei, dass Sie bewusster und gleichzeitig natürlicher atmen werden.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Atemübung ist die Anwendung der richtigen „Grundstellung“. Die Last des Körpers ruht auf den Fußballen, nicht auf den Fersen. Verschaffen Sie sich einen festen aber entspannten Stand. Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht (!) nach vorne. Achten Sie beim Einatmen darauf, dass Sie die Schultern nicht oder nur ganz wenig anheben.

Vermeiden Sie bitte eine Überanstrengung und hören Sie auf, wenn Sie sich übermäßig belastet oder unwohl fühlen!

#### **Übung:**

- ▶ Grundstellung einnehmen.
- ▶ In Ruhelage vollständig (aber nicht unnatürlich) ausatmen.
- ▶ Oberkörper dabei leicht nach vorne beugen.
- ▶ Hände schlaff hängend übereinanderfalten.
- ▶ Durch die Nase tief einatmen.
- ▶ Das Zwerchfell zusammenziehen.
- ▶ Die Bauchwand nach außen dehnen – die Brust erweitern.
- ▶ Den Oberkörper beim Einatmen langsam wieder heben.
- ▶ Langsam in die Grundstellung zurückkommen.

Achten Sie auf Überanstrengung! Vermeiden Sie einen roten Kopf, das heißt einen Blutandrang zum Kopf hin und hören Sie auf, wenn Sie das Gefühl von Hyperventilation spüren.

## **TIPP:**

- ▶ Das Atmen durch die Nase ist auf jeden Fall förderlicher für die Vollarbeitung. Außerdem reinigt die Nasenatmung die Luft und wärmt sie vor dem Einatmen. Das trägt dazu bei, dass im Vergleich zur Mundatmung die Wahrscheinlichkeit für Schnupfen sinkt.

## **FAZIT:**

- ▶ Beginnen Sie Atemübungen mit dem Ausatmen und nicht mit dem Einatmen.
- ▶ Für einen engagierten Vortrag benötigen Sie ein vergleichbares Atemvolumen wie bei anstrengenden sportlichen Leistungen.
- ▶ In Vortragssituationen sollten Sie sich auf die Vollarbeitung stützen, um erfolgreich(er) zu reden.
- ▶ Die Vollarbeitung ist eine Zusammenfassung der Bauchatmung, der Hochatmung und der Zwerchfell-Flankenatmung.
- ▶ Gutes Atmen bedeutet heutzutage für viele Menschen, die Atmung gezielt über Atemübungen zu verändern und zu verbessern.
- ▶ Ohne gute Atmung ist kein optimaler Einsatz der eigenen Stimme möglich und Ihr Auftritt im Zweifel unvollkommen.