

Balance durch richtiges Atmen

VON LIANE RAPP

Atmen – meistens tun wir es, ohne darüber nachzudenken. Doch wer unter Stress steht, atmet hektisch und zu flach – und lässt wertvolle Energie verpuffen. Viele werden darüber krank und suchen Hilfe. Zum Beispiel bei Atempädagogen.

Als solche arbeitet die gebürtige Spanierin Maria Carreras (37) in Düsseldorf. In ihrem kleinen Atelier zwischen selbst gemalten Bildern und weich fließenden Stoffen lehrt sie das „richtige Atmen“. Weil sie davon überzeugt ist, dass durch die „Befreiung des eigenen Selbst der Klang eines jeden Menschen ungeahnte Entfaltung finden kann“. Zu ihr kommen Tenöre und Schauspieler, Posaunisten und Trompeter und Yogalehrerinnen. Etwa, um Barrieren in ihrem Körper aus dem Weg zu räumen, die ihre Atmung blockieren, und so ihren Gesang, ihre Stimme oder ihre Atmung ganz allgemein beeinträchtigen.

Eigene Balance finden

Aber nicht nur für diese Berufsgruppen sei Atemschulung wichtig, erklärt die Diplom-Atempädagogin: „Ein Lehrer, der unökonomisch atmet und spricht, gerät in die Gefahr, schnell heiser zu werden, sich zu sehr beim Sprechen anzustrengen und schließlich bei den Schülern nicht anzukommen.“ Bei manchen führe das dazu, dass ihnen alles über den Kopf wächst und sie den Beruf aufgeben.

Carreras selbst geriet über Umwege zur Atemschulung. Nach dem

Abitur machte sie eine Lehre als Groß- und Außenhandelskauffrau und arbeitete einige Jahre in der IT-Branche. In einer Auszeit las sie ein Buch zum Thema Atemschule. Sofort wusste sie: Das ist es und begann mit der dreijährigen Ausbildung. Im Frühjahr 2003 hatte sie dann ihr Diplom in der Tasche und eröffnete ihre eigene „Atemschule“ in Gerresheim.

Für die Menschen, die zu ihr kommen, geht es darum, die eigene Balance wieder zu finden, mit der eigenen Stimme in Kontakt zu kommen, mit allen Sinnen wahrzunehmen und „durchlässig“ zu werden, wie es Carreras nennt: „Die Stimme und der Körper sollen elastisch sein. Man sollte lernen, unbewusste Spannungsherde im Körper zu

akzeptieren und mit der Atemschulung aufzulösen.“

Wichtig sei, laut Carreras, den Dreier-Rhythmus des Atmens zu erkennen: Einatmen – ausatmen – Pause. „Es geht nicht darum, auf diesen Rhythmus konzentriert zu achten, sondern ihn fließen zu lassen, ihn geschehen lassen zu können.“ Wenn dies nicht klappe, sei vieles blockiert – Gelenke, Muskeln der gesamte Bewegungsablauf schwingen nicht im Rhythmus von Anspannen, Lösen und Erneuerung mit. „Wer das umstellt, lebt anders, freier und merkt: Hinter unserer Atmung verbirgt sich Großes. Ich kann daran wachsen.“ Und dies sei für viele der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg.

www.dieatemschule.de



Die 37-jährige Diplom-Atempädagogin Maria Carreras führt eine Atemschule in Gerresheim.
FOTO: JÜRGEN SCHULZKI