

# Kleine Pause – Große Wirkung

...der dreiteilige Atemrhythmus als natürliche Quelle der Kraft!

**Wer kennt sie nicht, die Atemlosigkeit und Hektik des Alltags?** Man kommt kaum zum Luftholen, „hechelt“ ohne Pause von einem Termin zum andern und fühlt sich abends erschöpft und „alle“. Dann ist „die Luft raus“, wir „hängen in den Seilen“ und wünschen uns nur noch Ruhe, Abschalten und Auftanken.

**Mal verschnaufen, aufatmen, zu Atem kommen – unsere Sprache zeigt es:** im Atem liegen Erholung und Kraft. Doch wo genau finden wir diese Kraftquelle? In der Einatmung, in der Ausatmung?

Clara Schaffhorst und Hedwig Andersen, die Begründerinnen der Arbeitsweise Schaffhorst-Andersen, entdeckten um 1910 die Dreiteiligkeit der Atmung und als essentielle Atemphase darin die Pause nach der Ausatmung. So einfach und überzeugend – und bis heute aktuell.

Lassen Sie sich auf eine kurze Erfahrung ein: Halten Sie einen Moment inne und lauschen Sie auf Ihren Atemrhythmus. Spüren Sie eine Pause nach der Ausatmung? Können Sie diese zulassen, indem Sie am Ende der Ausatmung bewusst lockerlassen?

Die Atmung ist von der Natur so eingerichtet, dass sie sich flexibel auf die verschiedensten situativen Erfordernisse einstellt, um mit dem geringsten Aufwand ausreichend Sauerstoff aufnehmen zu können.

Die ökonomischste, effektivste Atmung wird vom Hauptatemmuskel, dem Zwerchfell, gemeinsam mit der Zwischenrippenmuskulatur in unwillkürlicher Steuerung geleistet. Das Zwerchfell (*zwerch = quer*) trennt Brust- und Bauchraum und ist wie ein leicht kuppelförmig geformtes Sprungtuch ringsum an den Rippen und der Lendenwirbelsäule angewachsen.

Bei der Einatmung zieht es sich zusammen und senkt sich ab, die Lungen folgen und werden mit Atemluft gefüllt. Bei der Ausatmung spannt das Zwerchfell ab und kehrt in seine Ausgangsstellung zurück. Damit es sich erneut kraftvoll zusammenziehen kann, ist nun ein kurzer Moment von vollständiger Gelöstheit der Musku-

latur notwendig – die erwähnte Pause. Erst durch sie wird der unwillkürliche Einatemimpuls ausgelöst, der unseren Lufthunger optimal stillt.

Sobald sich das Zwerchfell in seiner Einatemaktivität in der Körpermitte ungehindert Raum nehmen darf, stellen sich -wie ein Geschenk- Atemkraft und Fülle ein. Die zugelassene, lebendige Atmung stiftet Vitalität und Gelassenheit zugleich und stellt sich optimal auf die jeweiligen Anforderungen im Alltag ein.



Zur Entwicklung der eigenen Atemkraft bietet die Atem- und Stimmarbeit nach Schaffhorst-Andersen einen vielseitigen Strauß an anregenden, entspannenden, erholsamen Übungen. Mittels Vorstellungsbildern wird die Wahrnehmung und Achtsamkeit für den eigenen Innenraum geschult und die Regenerationsfähigkeit des Körpers gestärkt.

Im Atemrhythmus birgt die Pause als im Wortsinne schöpferische Pause die erwünschte Regenerationskraft. In ihr finden wir die unerschöpfliche Quelle, die unsere Lungen und uns erfüllt! Wir müssen sie nur zulassen, dann schenkt sie uns auch in anstrengenden, temporeichen Zeiten genügend Puste.

In diesem Sinne: **Schenken Sie sich öfter eine Atempause und lassen Sie sich erfüllen!**

Ulrike Effmert, Atem-, Stimm- und Sprechlehrerin  
Tel. 05 12/388 80 19, [www.praxis-klangraum.de](http://www.praxis-klangraum.de)