Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 3

Artikel: Atmung als rhythmisches Erlebnis
Autor: Schoop, Trudi
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064908

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

duldigen Papier auf den noch geduldigeren Schnee hinüber zu kopieren. Auch möchte ich Ihnen raten, bald mit Schrägfahrten am Hang zu beginnen und bisweilen, wenn Sie mit absoluter Sicherheit auf Ihren dahinsausenden Hölzern stehen, auf kurze Strekken einen Ski leicht zu heben. Wenn Sie das können, wird es Ihnen nach und nach nicht schwer fallen, aus einer Schrägfahrt am Hang durch Heben und höher Einsetzen des oberen Skis eine fahrtbremsende Richtungsänderung fertig zu bringen. Versuchen Sie das rechts und links, schliesslich auch im flachen Auslauf. Und vor allem: schelten Sie mich nicht, weil Sie jetzt schon Schüsse durchstehen und immer noch nicht stoppen können! Reissen Sie im Notfall den kürzesten aller Kristianias, den Hosenbodenschwung. Aber denken Sie im greisen Alter noch daran, dass diese scheinbar langweiligen, in Wirklichkeit aber recht ereignisreichen Flohhüpfe der Anfängerzeit Ihnen eine dauerhafte, ehrlich erworbene Grundlage vermittelt haben; aus ihr heraus werden wir schon im nächsten Skikapitel Fertigkeiten entwickeln, die Sie zum vergnügten Kameraden für leichtere Skitouren machen.

Die 2. Lektion erfolgt in der nächsten Nummer.

ATMUNG ALS RHYTHMISCHES ERLEBNIS

Von Trudi Schoop

Das Wesen alles Lebendigen ist Rhythmus — und doch zeigt die Erfahrung, dass alles Leben durch rhythmusfeindliche Elemente, durch Krankheit im weitesten Sinne des Wortes gestört ist. Inbegriff des Lebens und wohl auch Inbegriff des einfachsten Rhythmus ist uns der Atem. Im Atem wogt das Leben auf und nieder, im Atem ziehen wir die Welt in uns hinein, im Atem strömen wir sie aus. Dieser einfache Rhythmus von Auf und Nieder, dieses Pendeln zwischen den Höhepunkten des Erfülltseins und des Entleertseins, dieser unsern Organismus erhaltende Rhythmus — ist er uns nicht am schönsten in den Atemzügen eines Schlafenden gegenwärtig?

Es wäre ein interessantes Kapitel, die vielen Variationen und vor allem die Ursachen dieser Variationen der Atemstörungen zu untersuchen. Wir beobachten diese Atemstörungen ja bei körperlich kranken Menschen ebenso wie bei seelisch unausgeglichenen Menschen. Wir beobachten diese Atemstörungen oft nur bei bestimmten Gelegenheiten, in bestimmten Situationen. Wir beobachten sie aber auch als Eigenschaften bestimmter Charaktere.

Im Grunde genommen gibt es nur eine Art, den richtigen Rhythmus des Atems zu finden, und das ist die Beseitigung der Ursachen, die ihn hemmen. Diese Aufgabe ist jedem Menschen selber gestellt, sei es mit oder ohne fremde Hilfe. Parallel einer solchen von innen heraus gedachten Befreiung der richtigen Atmung geht aber auch eine mehr von aussen her wirkende Methode. Man soll sozusagen der geistigen Befreiung von innen auch von aussen her die Wege weisen. Und wenn hier von einer «Kunst» gesprochen wird, richtig zu atmen, so ist damit die Technik gemeint, es zu lernen.

Ich will vorerst einige Beispiele gestörter Atmung zeigen, ohne mich weiter mit deren psychologischer Bedingtheit auseinanderzusetzen. Vielleicht fällt es dann manchem unter den Lesern auf, dass er, ohne sich darüber klar gewesen zu sein, ebenfalls einen unterdrückten oder gebrochenen Atemrhythmus hat und mehr oder weniger stark darunter leidet. Schon der Wille, den richtigen und ureigenen Rhythmus seines Wesens zu finden, mag in vielen Fällen genügen, um erfolgreich an sich selber zu arbeiten.

Wenn wir uns umblicken, sehen wir überall Menschen, die nicht richtig atmen. Überall Menschen mit rotem Kopf, angeschwollenem Hals, pustend mit dem Atem ringend. Menschen, die aufs Tram springen, an die Bahn eilen, zum Rendez-vous hetzen. Welch aufgeregtes Getue! Jeder kommt mit einem verlegenen Lächeln am Ziel an, verschämt bekennend, dass sein «Herz» nicht mehr mitwolle, dass er «langsam» alt werde. Eine Frau, die das Essen bereitet: mit hochrotem Gesicht steht sie vor dem Kochherd und rührt mit ange-

Hausfrau sein heisst:

Jeden Tag etwas riskieren! Jeder Wareneinkauf stellt ein Risiko dar: Und dieses Risiko vermindern Sie durch Einkauf im alten Spezialgeschäft. Können Sie sich vorstellen, dass ein Geschäft es auf 130 Filialen bringen kann, wenn es nicht besondere Vorteile bieten würde?

Im Merkur kaufen = weniger riskieren!

MERKUR

Grösstes Schweizer Spezialhaus für Kaffee und Tee

haltenem Atem in einem dicken Brei. Hin und wieder geht sie ans offene Fenster, um Atem zu schöpfen. Sie ist missmutig und denkt, dass sie es so nicht mehr lang aushalten könne; ihre Gesundheit, ihre Nerven seien der grossen Anstrengung eines Haushaltes nicht gewachsen. Wenn sie den Staublappen ausschüttelt, wenn sie ein Paar Schuhe putzt: immer presst sie den Atem und wird deshalb immer «ausser Atem» kommen. Männer, die am Auto herumbasteln oder im Haushalt schreinern, ein Segel auftakeln — welche Mühe, welche Anstrengung, welch Gestöhn! Man begegnet falscher Atmung auch beim Sport, auch im Salon. Hier ist es die Dame, die kaum atmet, um nicht geräuschvoll zu sein, dort auf dem Skifeld ist es der Junge, der, um möglichst rasch oben zu sein, einen ganzen Abhang «nimmt», ohne nur ein einziges Mal Luft zu schöpfen. All diese Menschen ermüden rasch, klagen über Atemnot und sind immer überanstrengt.

Viele dieser Menschen aber, die tagsüber bei der geringsten Anstrengung ausser Atem kommen und zusammenbrechen, können Nächte hindurch ohne Pause tanzen! Wie ist so etwas möglich? Tanzen ist doch sehr anstrengend! Man könnte mir zur Antwort geben, dass tanzen eben eine sympathischere Beschäftigung sei. Sehr richtig — aber weshalb ist Ihnen die Beschäftigung des Tanzens so sympathisch? Im Ballsaal werden wir in einen starken Rhythmus einbezogen. Die Musik spielt uns zum Tanz auf. Wir gehen, drehen, wippen und atmen im Takte der Musik, weil wir in ihr aufgehen wollen. Wir lassen uns gehen, wir lassen uns durch die Musik führen und freuen uns auf den nächsten Ton, der uns zu einer Bewegung zwingt. Wir überlegen uns das nicht, wir gehen gefühlsmässig mit. Und wie sich da die Menschen verändern! Die Frauen leuchten, ihre Augen glänzen, und die Männer sind stolz und kühn. Kaum würde man sie wiedererkennen. Musik ist ja für die meisten Menschen der eindruckvollste und einflussreichste Rhythmus.

Es ist überhaupt nicht denkbar, dass es irgendeine menschliche Tätigkeit gibt, der nicht ein idealer Rhythmus innewohnt. Aus diesem Grund ist es vor allem wichtig, dass der Atem rhythmisch einbezogen wird in alle Tätigkeit des menschlichen Körpers. Auch Gehen ist Rhythmus, Sprechen ist Rhythmus, Essen ist Rhythmus usw. Und

alle diese Tätigkeitsrhythmen haben einen Zusammenhang, genau wie die Organe des menschlichen Körpers, in denen sie sich auswirken. Wenn Menschen, die aufs Tram springen, an die Bahn eilen, zum Rendezvous hetzen, den Rhythmus ihres Atems dem Rhythmus ihrer Bewegung einpassen würden, wenn sie je nach Bedürfnis alle zwei oder drei Schritte ein- und alle zwei oder drei Schritte ausatmen würden, die körperliche Anstrengung fiele ihnen leichter und wäre ihnen so angenehm wie ein Tänzchen im Ballsaal. Wenn die Frau am Kochherd den Atem nicht entgegen der rhythmischen Bewegung des Umrührens, sondern frei strömen liesse, d. h. beim Anschwung einatmen und beim Abschwingen der Drehbewegung ausatmen würde, sie wäre bestimmt besserer Laune.

Wir sollten stets versuchen, was immer wir tun, bei der Arbeit, beim Sport, beim Gehen, beim Sprechen, unsern individuellen Rhythmus herauszufinden und ihn durch unsern Atem zu betonen. Nun aber stellt sich die Frage, welche atemtechnischen Übungen denn nützlich sind, um dem Ziel eines harmonisch fliessenden Atems und damit der Befreiung des ihm zugrunde liegenden Rhythmus näher zu kommen. Es sei bei dieser Gelegenheit betont, dass wir unter Atem nicht jenes, von gewissen Fanatikern so oft propagierte, beinahe lungensprengende « Tiefatmen » verstehen, im Gegenteil, diese überbetonte und forcierte Tiefatemtechnik — Naturschwärmer üben sie in Wäldern und auf Bergeshöhen — ist nur eine besondere Art der bereits erwähnten Verkrampfungen und Störungen des dem gesunden Atem zugrunde liegenden Rhythmus. Ich möchte nun, auf ein möglichst einfaches Schema gebracht, einige Übungen nennen, die von jedem einzelnen Leser in die besondere Art seiner körperlichen Tätigkeit übertragen werden soll.

Es sei noch vorausgeschickt, dass bei Arbeiten wie Ziehen, Heben, Werfen, Schaufeln, Blochen usw., überhaupt bei allen Betätigungen, bei denen die aufrechte Körperhaltung mit der gebückten wechselt, man natürlicherweise die Luft bei aufrechter Körperhaltung einziehen, und wieder ausstossen wird, wenn man in die enge, gebückte Haltung kommt. Jede weite Bewegung oder Haltung wird uns eher zum Einatmen zwingen, jede enge Stellung zum Ausatmen.

Mutter....

Du rackerst Dich ab, Du siehst so müde und abgespannt aus, Du musst etwas für Dich tun! Nimm morgens, mittags und abends ein Gläschen

ELCHINA

von Dr. med Scarpatetti und Apotheker Dr. Hausmann

Du wirst sehen, wie Dich das kräftigt. Dann bist Du wieder unsere alte, junge, fröhliche Mutter von früher.

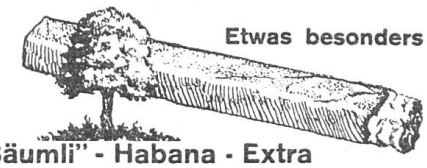
In Apotheken, die Originalflasche Fr. 3.75
Sehr vorteilhafte Doppelflasche Fr. 6.25

schlank werden
dann fettbildenden Zucker meiden
Hermesetas

die neuen Kristall-Saccharin-Tabletten süßen ohne jede Gefahr für Fettbildung. Haben absolut keinen Neben- oder Nachgeschmack. Können mit Speisen gekocht werden. Garantiert unschädlich.

Erhältlich in praktischen Blechdosen in Apotheken und Drogerien.

A.-G. „Hermes", Zürich 2



Etwas besonders gutes

„Bäumli" - Habana - Extra
10 Stumpen Fr. 1.50

Und nun drei Übungen, die für eine richtige Atemtechnik an sich von Bedeutung sind:

1. Zwerchfellatmung. Auf den Rücken liegen, Arme dem Körper entlang legen. Den ganzen Körper entspannt halten. Leicht durch die Nase einatmen, dabei hebt sich die Bauchdecke. Wieder ausatmen, wobei sich die Bauchdecke senkt. Wichtig ist dabei folgendes: Die Bauchdecke wird durch den Atem hochgehoben, sie hebt sich nicht selbständig. Wenig Atem schöpfen, den Atem nicht in die Brust hochziehen.

2. Flankenatmung. Auf den Bauch liegen, Kopf auf die eine Seite legen, Körper locker, Arme leicht an die beiden Körperseiten gelegt. Wieder leicht Luft schöpfen, Mund geschlossen halten. Beim Luftschöpfen dehnt sich der Brustkasten nach beiden Seiten.

3. Kombinierte Atmung. Niederknien. Den Oberkörper ganz entspannt nach vorn hängen lassen, so dass die Hände leicht den Boden berühren. Kopf locker. Mund schliessen. Leicht durch die Nase einatmen. Zuerst den Bauch mit Luft füllen. langsam den Atem hochziehen und den ganzen Brustkasten füllen. Dadurch richtet sich der Oberkörper auf. Wenn genügend Luft geschöpft ist, Mund öffnen, zuerst den Bauch entleeren, dann den Brustkasten. Oberkörper mit dem Ausatmen fallen lassen, und zwar in die Ausgangsstellung. Wichtig ist dabei, dass die Atmung vom Bauch aus begonnen wird und beim Ausatmen der Bauch wiederum zuerst entleert wird.

Im weitern einige Übungen, durch welche der rhythmische Charakter der Atmung betont wird und im alltäglichen Bewegungsreichtum unseres Körpers sich entfalten kann.

1. Gehen in langsamem Tempo. Beim ersten Schritte langsam mit geschlossenem Munde Luft schöpfen, beim zweiten Schritte die eingesogene Luft durch den Mund ausfliessen lassen.

2. Gehen in raschem Tempo. Luft schöpfen durch die Nase beim ersten Schritt, ausatmen durch den Mund beim dritten und vierten Schritt. Somit auf zwei Schritte einatmen und auf zwei Schritte aus. Somit langsamer atmen als gehen. Das ist ein Rhythmus, der den meisten Menschen sehr bequem ist.

Dieser Rhythmus kann beliebig variiert

und gesteigert werden. Man kann noch rascher gehen und auf vier Schritte einatmen, auf vier Schritte wieder ausatmen. Zu bemerken ist dazu: die Atmung ist langsam und demgemäss eher tief. Aber bitte nicht soviel Luft einziehen, dass man schwindlig wird.

3. Kurze, rasche Atmung. Kurz und federnd springen. Auf den ersten kleinen Sprung einatmen. Wieder durch die Nase, aber diesmal nicht tief. Auf den zweiten Sprung die Luft ebenso kurz wieder auspressen. Wir bekommen hier eine Betonung. Immer einatmen, wenn der rechte Fuss vorgesetzt wird, und immer ausatmen, wenn man auf den linken Fuss springt. Oder umgekehrt, je nachdem links oder rechts zu springen angefangen wurde. Diese Betonung macht Freude. Man kann lange Zeit so springen, ohne ausser Atem zu kommen.

Man springt im selben Tempo von vorhin. Wiederum kurz einatmen und nicht tief, und zwar diesmal so, dass man zweimal kurz nacheinander einatmet, ohne dazwischen auszuatmen. Somit auf den ersten und zweiten Sprung zweimal kurz einatmen, und auf den dritten und vierten Sprung zweimal kurz ausatmen.

Auch diese Art, den Atem zu rhythmisieren, lässt sich variieren, je nach Phantasie. Man kann auf drei kurze Sprungschritte dreimal kurz einatmen, und auf die nächsten drei Sprungschritte wieder dreimal kurz ausatmen. Es ist durchaus nicht gesagt, dass man immer gleichmässig ein- und ausatmen soll, z. B. langsam auf drei Schritte tief einatmen und auf den vierten Schritt plötzlich alle Luft auspressen. Oder umgekehrt, so dass man auf einen Schritt viel Luft schöpft und die Luft langsam auf vier oder noch mehr Schritte ausströmen lässt.

* * *

Solche Übungen, die wir hier, wie schon gesagt, in der allereinfachsten Form skizziert haben, eignen sich, um mit etwas mehr Disziplin durchgeführt zu werden, auch zu gemeinsamer Arbeit in Gruppen. Sie bilden einen wesentlichen Teil des rhythmisch-gymnastischen Unterrichtes und sind viel interessanter und kurzweiliger, als es durch die schriftliche Fixierung scheinen könnte. Es wäre mir sonst nicht möglich, ohne Einschränkung bekennen zu dürfen: ich unterrichte gern! — *Ein weiterer Aufsatz in der nächsten Nummer.*