

Atem

ein

aus



los



Wie atmen wir eigentlich ›richtig‹?

Je nachdem! Es gibt die Ruheatmung, die Leistungsatmung, wie zum Beispiel beim Sport, und die Sprechatmung. Emotionen wie Aufregung und auch die Körperhaltung und -spannung beeinflussen unsere Atmung und können sie auch durcheinanderbringen.



Tipp

Andersherum können wir mit dem Atem beispielsweise auch Stimmungen zum Ausdruck bringen, wie ein genervtes lautes Ausatmen oder ein ängstlich zitteriges Einatemgeräusch. Vielleicht habt ihr Lust, mal eine → Rhythmusmaschine nur mit Atemgeräuschen zu machen.

Wie funktioniert Atmen?

1. Wenn wir **einatmen**, senkt sich das Zwerchfell nach unten ab. Luft strömt in die Lunge ein, diese braucht mehr Platz, der jetzt den Organen darunter fehlt. Deshalb muss der untere Rumpf nachgeben und der Bauch wölbt sich nach außen. Zusätzlich kann sich der Brustkorb weiten.
 2. Wenn wir **ausatmen**, wölbt sich das Zwerchfell wieder nach oben.
 3. Vor dem nächsten Atemimpuls kann eine **Atempause** entstehen, bis der Körper wieder Sauerstoff braucht.
- 

Gut zu wissen

Das Zwerchfell ist unser Hauptatemmuskel und liegt direkt unter der Lunge. Es ist eine kuppelartig nach oben gewölbte Muskelschicht, die den oberen Teil unseres Rumpfs vom unteren trennt.

Tipp – Zwerchfellbewegung

Sucht mal bei YouTube: ›Echtzeit MRT: Thorax‹ Da könnt ihr die Zwerchfellbewegung sehen.

Was hilft bei der Sprechatmung?

1. **Mund auf und Bauch loslassen.** Die Luft strömt schnell durch den Mund ein. Der Rachen ist weit und es entsteht kein lautes Geräusch. Die Schultern bleiben locker.
 2. **Direkt lossprechen** – hier ist keine Pause. Um die Luft gleichmäßig abzugeben, helfen eine kräftige Artikulation und aktive Rumpfmuskulatur.
 3. **... und wieder den Bauch loslassen und einatmen!** Falls ihr atemlos werdet, macht bewusst kleine Sprechpausen. Das ist keine besondere Atemtechnik, die wir neu lernen müssen. Wir können sie bereits und nutzen sie jeden Tag! Aber in manchen Situationen, zum Beispiel wenn wir aufgeregt auf der Bühne stehen oder das Gefühl haben, beim Sprechen schnell sein zu müssen, funktioniert sie nicht so gut und wir können atemlos werden. Atemübungen helfen euch, eure Atmung bewusster einzusetzen.
- 

Tipp – atemlos?

Wenn ihr wisst, was ihr sagen wollt, oder euren Text gut kennt, stellt sich die Atmung von selbst darauf ein, und ihr macht an den passenden Stellen eine Pause. Manchmal reicht der Atem zum Beispiel nicht, wenn man beim Lesen von einem langen Satz überrascht wird oder beim Sprechen ›keinen Punkt findet‹.