

10 GUTE GRÜNDE FÜR DIE RICHTIGE ATMUNG

Die Atmung ist die Basis. Es ist schwer, an der Persönlichkeit und an dem Auftreten zu arbeiten, ohne die Atmung dabei zu beachten. Mehr als zwei Drittel aller Menschen atmen falsch. Wobei wir nicht immer falsch geatmet haben. Als Sie noch ein kleines Baby waren, haben Sie automatisch richtig geatmet. Und auch als kleines Kind haben Sie das noch gut hinbekommen. Aber dann ... wurden Sie älter und mit Sätzen erzogen wie „Brust raus, Bauch rein“. Viele Kleidungsstücke sehen ja auch viel besser aus, wenn Sie den Bauch einziehen. Wenn ich auf einen Ball gehe und ein enges Kleid an habe, dann ziehe ich auch leicht den Bauch ein. Das gestehe ich. Allerdings muss ich da auch nicht reden. Wenn ich reden möchte, wenn ich überzeugen möchte, dann ist mein Gegenüber nicht an meinem Aussehen interessiert, sondern an dem, was ich sage. Und das kommt viel besser an, wenn ich richtig atme. Ich muss mich also entscheiden: Entweder „Germanys next Topmodel“ sein oder überzeugend auftreten und dabei halt einen leichten Bauch haben. Was – nebenbei gesagt – kein Weltuntergang ist! Mit der richtigen Kleidung fällt ein leichter Bauchansatz überhaupt nicht auf. Mir ist übrigens häufig aufgefallen, dass schlanke Frauen eher ein Problem damit haben, den Bauch nicht einzuziehen, als vollschlanke Frauen. Ab einem gewissen Bauchumfang kann der Bauch eh nicht mehr eingezogen werden, also wird es gar nicht erst versucht und die Damen leben damit. Die schlanken Damen hingegen mögen es nicht sonderlich, den Bauch zu entspannen. Sie kommen sich sofort dick vor. Was sehr schade ist, denn wir leben dies unseren Kindern vor. Und sollen die wirklich lernen, dass eine Frau nur dann gut aussieht, wenn sie keinen Bauch hat? Jede Frau hat einen Bauch, wenn sie etwas gegessen hat. Das ist völlig normal, und es ist eher selten, dass eine Frau von morgens bis abends einen flachen Bauch hat. Also: Weg vom Schlankeitswahn und hin zur Normalität. Entspannen Sie sich und entspannen Sie Ihren Bauch. Warum dies für Ihre Stimme und Ihre Präsenz wichtig ist, werde ich Ihnen jetzt verraten:

1) Sie bekommen Ihre Aufregung in den Griff. Womit ich nicht sagen will, dass Lampenfieber generell schlecht ist und bekämpft werden muss. Ganz im Gegenteil: Ich habe schon Musiker erlebt, die aufgehört haben, weil sie nicht mehr aufgeregt waren. Sobald ich vor anderen Leuten spreche, singe oder musiziere, sollte ich Respekt davor haben, die Zuhörer nicht zu langweilen. Dieser Respekt sorgt für einen erhöhten Adrenalinpegel und somit für mehr Energie im Körper. Diese Energie verleiht mir – wenn ich sie kontrollieren kann – zu mehr Präsenz. Wenn ich mich von dieser Energie allerdings beherrschen lasse, dann ist es Lampenfieber im negativen Sinne. Die Energie generell ist also gut für Ihre Präsenz und Ihre Konzentration, allerdings nur, wenn Sie diese mithilfe der Atmung kontrollieren können.

Wieso werde ich nun aufgeregt, wenn ich falsch atme? Wenn wir vor einer großen Herausforderung stehen, atmen wir automatisch ein. Je näher der große Moment kommt, desto häufiger

atmen wir ein. Das Problem ist, dass wir vergessen, wieder auszuatmen. Die Lunge ist also schon randvoll und trotzdem will unser Kopf uns weismachen, dass wir einatmen müssen. Nur geht keine Luft mehr rein und wir fühlen uns beengt im Brustkorb und auch im Hals. Anstatt nun weiter einzuatmen, wäre die Ausatmung hilfreich. Und zwar so lange wie möglich. Versuchen Sie, laut auf „f“ oder „sch“ die gesamte Luft auszuatmen. Erst wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie keinen Hauch mehr ausatmen können, atmen Sie ganz kurz wieder ein und wieder ganz lange aus. So lange wie möglich. Dies wiederholen Sie drei bis vier Mal und danach sind Sie ruhig. Das Zittern in den Händen lässt nach, der Schweißausbruch hält sich in Grenzen, das Herz schlägt langsamer (und nicht mehr bis zum Hals), die Beine hören auf zu zittern und auch die Stimme klingt ruhig.

Wenn Sie weiterhin zu viel einatmeten, würden Sie hyperventilieren. Sie würden bewusstlos, kippen einfach um, und wenn so etwas im Fernsehen passiert, dann hat Stefan Raab wieder ein schönes Opfer für seine TV-Show. Wobei die weichen Knie, das Händezittern und all diese Anzeichen von Aufregung erst die Vorstufe zum Hyperventilieren sind. Und selbst diese Vorstufen sind schon sehr nervig, wenn Sie nicht rechtzeitig anfangen auszuatmen. Wenn Sie schon in einem Raum sind mit Ihren Kunden, dann können Sie natürlich nicht laut auf „f“ oder „sch“ ausatmen. Also tun Sie es lautlos. Sie atmen so lange wie möglich aus und dann wieder kurz ein. Genau so wie oben beschrieben, nur ohne einen lauten Zischlaut.

Bei Aufregung wird auch gerne mal gesagt: „Atme einfach einmal tief durch.“ Generell ist die Aussage nicht schlecht. Denn der Satz sagt Ihnen: „Hören Sie mit der Hochatmung auf, die Sie nervös macht, und atmen Sie tief in den Bauch.“ Wenn Sie dann tatsächlich TIEF atmen würden (also in den Bauch), dann würde es Ihnen nach einer TIEFEN Atmung auch etwas besser gehen. Allerdings pumpen sich nach so einer Aussage die meisten den Brustkorb mit Luft voll und denken, sie hätten nun tief geatmet. Gehen Sie also auf Nummer sicher und konzentrieren Sie sich – erst einmal – nicht auf die Einatmung, sondern auf die Ausatmung, wenn Sie aufgeregt sind.

Damit die Aufregung gar nicht erst entstehen kann, könnten Sie singen. Klingt verrückt? Dann erinnern Sie sich mal an den Satz: „Wenn Du durch einen dunklen Wald gehst, singe, dann wird die Angst verschwinden.“ Das liegt nicht am Gesang, sondern daran, dass wir AUSATMEN beim Singen. Wir zwingen uns, AUSZUATMEN. Und weil wir für die neue Strophe wieder Luft brauchen, atmen wir automatisch tiefer ein. Je länger Sie also singen, umso tiefer wird die Atmung und desto länger kommen Sie mit einem Atemzug aus. Sie entspannen sich langsam aber sicher, der Stress verschwindet und die Aufregung sowieso. Sie können eine Autofahrt zu einem wichtigen Termin nutzen, um das Radio laut aufzudrehen und mitzusingen. Ist doch egal, ob Sie singen können oder nicht.

2) Sie haben mehr Präsenz. Was ist eigentlich Präsenz? Präsenz ist die Energie, die über Ihre eigene Haut hinausgeht. Da wir alle viel Energie produzieren und diese ständig in Form von Körperwärme abgeben, können Sie dies eindeutig bei anderen spüren. Je mehr eine Person sich selbst fühlt, desto stärker wird sie von anderen wahrgenommen. Wenn Sie also tief in den Körper atmen, dann fühlen Sie Ihren unteren Bauchraum als Zentrum. Sie verlieren dadurch auch nicht das Gefühl in den Beinen. Das bedeutet, dass Sie Ihren gesamten Körper spüren. Selbst die Tatsache, dass Sie Ihr leichtes Lampenfieber spüren, führt zu mehr Präsenz. Wenn Sie allerdings nur hoch atmen, also nur in den Brustkorb, dann verlieren Sie ganz schnell das Gefühl im Bauch und in den Beinen. Fragen Sie mal jemanden, der aufgeregt ist. Der spürt häufig seine Beine nicht mehr. Wenn Sie allerdings die Hälfte Ihres Körpers nicht spüren, dann können Sie auch nicht viel Präsenz haben.

Wir haben alle eine Freundin in unserem Bekanntenkreis, die jahrelang Single war und ständig jammert, dass sie niemanden abbekommt. Sobald diese Freundin sich dann allerdings verliebt, stehen auch andere Männer Schlange und sie fragt sich, wo diese Männer vorher waren. Ganz einfach: Diese Männer waren die ganze Zeit über da, aber Ihre Freundin hat sich selbst nicht gemocht und ihren Körper dadurch kaum gespürt. Die neue Liebe sorgte dafür, dass sich Ihre Freundin in ihrem Körper so richtig wohlfühlte und dadurch wurde sie von den anderen Männern auch endlich wahrgenommen. Warten Sie nicht, bis Sie sich verlieben. Sorgen Sie durch die richtige, tiefe Atmung dafür, dass Sie mehr Präsenz haben und von Ihrer Umwelt wahrgenommen werden.

Der Bauchraum ist der Dreh- und Angelpunkt. Dort ist unsere Basis. Dort atmen wir hin und von dort sollten wir auch sprechen. Immer tief aus dem Bauch. Deswegen üben schwangere Sängerinnen ihren Beruf noch so gerne aus. Denn gerade während der Schwangerschaft nehmen sie ihren Bauch dermaßen intensiv wahr, dass sie schöner singen als je zuvor. Die Konzentration liegt in der Körpermitte, sowohl bewusst als auch unbewusst. Und dort hat der Atem sein Zentrum.

3) Sie bekommen mehr Volumen in die Stimme. Ihre gesamter Körper dient als Resonanzraum. Bei der Gitarre ist der Holzkörper der Resonanzraum, der den vollen Klang erzeugt. Wenn Sie sich mit einer Gitarre vergleichen, dann sind die Stimmlippen und Stimmbänder die Gitarrenseiten und Ihr gesamter Körper ist der Holzkorpus. Je entspannter Sie sind und je intensiver Sie Ihren gesamten Körper spüren, desto voluminöser klingt Ihre Stimme. Dadurch bekommen Sie die Stimme „in den Körper“, wie man so schön sagt. Mit der hohen Atmung bekommen Sie dies nur schwer hin. Tiefe und entspannte Stimme = tiefe und entspannte Atmung.

4) Sie können klar denken. Wenn unser Körper denkt, dass Gefahr droht, dann haut er – in Bruchteilen von Sekunden – den gesamten Sauerstoff in die Muskeln. Denn in einer Gefahrensituation müssen Sie entweder stärker sein als sonst oder schneller laufen können. Sie brauchen also den Sauerstoff in den Muskeln und nicht zum Denken. Folgendes Beispiel: Ein Mann rennt zu einem brennenden Auto, zieht eine Person heraus und schleift sie vom Auto weg in Sicherheit. Hinterher wird der Mann bestimmt gefragt: „Wieso haben Sie das gemacht? Das war doch eine gefährliche Situation. Sie hätten selbst dabei sterben können.“ Als Antwort kommt meistens: „Ich habe überhaupt nicht nachgedacht. Ich habe einfach nur gehandelt.“

Genau das passiert uns in Notsituationen: Wir reagieren einfach nur. Denken ist schwierig, weil der meiste Sauerstoff in den Muskeln ist und für das Gehirn nur noch so viel Sauerstoff zur Verfügung steht, dass es am Leben gehalten wird. Nun ist Stress schon eine Vorstufe von „Gefahr“. Der Körper reagiert also automatisch und haut den Sauerstoff in die Muskeln. Wundern Sie sich also nicht, wenn Ihnen der rote Faden abhandenkommt oder wenn Sie ein Blackout haben beim Sprechen. Mit der tiefen Atmung können Sie verhindern, dass der Körper die Aufregung als Stress ansieht, und dadurch können Sie klarer denken.

Sportler nutzen diese Gefahrensituation übrigens für sich aus, wenn sie über einen kurzen Zeitraum viel Kraft brauchen. Beobachten Sie mal Sprinter, kurz bevor sie sich in Startposition begeben. Viele atmen mit Absicht ein paar Mal hoch in die Brust und sorgen dafür, dass der Körper den Sauerstoff in die Muskeln schickt. Sie machen also eine sogenannte Stressatmung (Leistungsatmung). Dadurch können sie schneller laufen. Denken müssen Sie ja nicht auf den 100 Metern.

5) Sie können langsamer sprechen. Einmal Luft holen und dann so lang sprechen, wie es geht. Dieses Prinzip können wir bei vielen Menschen hören. Dies führt allerdings dazu, dass sehr schnell gesprochen wird. Mit der Atmung und den Atempausen können Sie sich bremsen. Wenn Sie ohne Punkt und Komma reden, dann werden Sie schneller und undeutlicher.

Warum ist denn Schnelligkeit nicht gut? Immerhin bekommen Sie doch viele Informationen in kürzester Zeit unter? Das ist schon richtig. Nur geht die Betonung völlig baden. Wenn Sie zu schnell sprechen, dann können Sie bei diesen Schachtelsätzen keine vernünftige Betonung unterbringen. Ihr Sprechbild wird dann monoton und wirkt einschläfernd. Abgesehen davon haben Sie keine Zeit, um die einzelnen Worte korrekt auszusprechen und fangen an zu nuscheln oder zu poltern (Vorstufe vom Stottern). Und nicht nur, dass Sie einzelne Worte nicht gut genug betonen können: Ihre gesamte Aussage ist unbetont. Denn Schnelligkeit steht für: „Ich nehme es kaum wahr.“ Wenn mir ein Satz wichtig ist, dann sage ich ihn ganz langsam. Zum Beispiel „Ich liebe Dich“. Wenn ich möchte, dass die Leute sehen, wie ich den Raum durchschreite, dann gehe ich langsam. Alles, was langsam ist, kann der Zuhörer besser wahrnehmen und aufnehmen.

Unwichtige Nebensätze sprechen wir schnell. Das ist okay. Aber wenn Sie generell schnell reden, dann sagen Sie damit indirekt, dass gerade alles unwichtig ist, was Sie von sich geben. Abgesehen davon haben Sie keine Zeit zum Denken. Sie wollen doch sicherlich erst denken und dann einen Satz sagen, oder? Sie wollen doch nicht reden, ohne sich vorher über Ihre Aussagen Gedanken gemacht zu haben.

Wenn Sie erst nachdenken und dann reden, dann kommt die Aussage viel überzeugender an. Ihr Gegenüber sieht ja, dass Sie sich darüber Gedanken gemacht haben. Daher ist es wichtig, dass Sie Pausen machen. Diese Pausen können Sie dann sowohl für die Atmung nutzen als auch zum Nachdenken. Und diese Pause ist auch für den Zuhörer unglaublich wichtig. Denn der braucht Zeit, um alles zu verdauen. Er braucht Zeit, um über Ihre Worte nachzudenken. Generell können wir uns nur zwischen fünf bis sieben Fakten merken. Ich kann diese Anzahl aber beliebig verlängern, wenn ich zwischendurch Pausen mache und mein Zuhörer sich seine eigenen Gedanken zum Thema macht und dadurch meine Aussagen mit eigenen Emotionen verbindet. Eine Seminarteilnehmerin brachte mal ein schönes Beispiel: „Wenn ich also keine Pausen mache, dann rasen die Bilder durch den Kopf meines Zuhörers, aber er kann die Bilder nicht entwickeln, um sie dauerhaft zu behalten.“ Richtig!

6) Sie können die Lautstärke kontrollieren. Das Problem an der Hochatmung ist auch, dass Sie keinen aktiven Atemmuskel brauchen. Die Frage ist: Wie wollen Sie die Atemluft beim Ausatmen (also Sprechen) kontrollieren, wenn Sie nicht mit einem Muskel arbeiten können? Die Antwort ist: Sie können die Lautstärke nicht kontrollieren. Das führt dazu, dass Sie nach der Einatmung erst einmal laut sprechen und dann immer leiser werden, weil Sie die Ausatmung nicht kontrollieren können. Jeder, der beim Radio arbeitet, kennt dieses Phänomen. Wir zeichnen ein Gespräch auf und hinterher müssen wir in fast jedem Satz die Lautstärke ausgleichen, weil der Interviewpartner am Anfang zu laut und zum Schluss zu leise gesprochen hat. Dies passiert Ihnen nicht mit der tiefen Atmung. Bei der tiefen Atmung brauchen Sie das Zwerchfell und auch die Stützmuskulatur im unteren Bauchbereich (Leiste, Flanke, unterer Rücken). Sie haben also viele Muskeln, mit denen Sie dafür sorgen können, dass Ihre Stimme die Lautstärke hat, die Sie haben möchten. Vielleicht möchten Sie mal einen Satz komplett laut sprechen, vielleicht auch mal einen sehr leise. Oder Sie möchten leise anfangen und dann lauter werden: Alles kein Problem, wenn Sie tief atmen und die Atemmuskulatur nutzen.

7) Sie können stundenlang Vorträge halten, ohne heiser zu werden. Typische Gesprächssituation in einem Büro: „Puh ... meine Stimme versagt langsam. Ich werde heiser.“ „Kein Wunder, Manfred, Du hast ja auch fünf Stunden ununterbrochen gesprochen.“ Stellen wir uns eine ähnliche Gesprächssituation mal mit zwei Müttern vor: „Puh ... mein Baby wird langsam heiser. Hörst Du das?“ „Das ist ja auch kein Wunder, Margrit, immerhin schreit er schon seit vier Stunden ununterbrochen.“

So ein Gespräch werden wir kaum hören, weil Babys nur äußerst selten heiser werden. Warum werden wir also heiser, wenn wir erwachsen sind und nicht, wenn wir noch ganz jung sind? Das liegt an der Doppelfunktion, die unsere Stimmbänder haben. Einerseits sollen sie den Ton erzeugen und andererseits sind sie ein Schließmuskel. Wenn wir pressen, wenn wir Luft anhalten, wenn wir im Körper Druck aufbauen, um eine schwere Kiste zu heben, dann sorgen die Stimmbänder dafür, dass keine Luft mehr durchkommt. Die Schotten werden dicht gemacht.

Wenn Sie nun aufgeregt sind, dann denkt der Körper, dass Sie Druck brauchen, und die Stimmbänder schließen alles ab. Dies passiert auch, wenn Sie im Brustbereich, Nacken und Hals zu angespannt sind. Wenn Sie in solchen Momenten auch noch anfangen zu sprechen, dann zwingen Sie Ihre Stimmbänder dazu, zwei Dinge gleichzeitig zu erledigen. Einerseits alles abschotten und nebenbei versuchen, entspannt zu schwingen. Das geht nicht. Und deswegen werden Sie heiser. Weil Sie Ihrem Körper doppeldeutige Signale geben. Je tiefer Sie atmen, desto entspannter ist Ihr oberer Körperbereich. Und je entspannter Sie sind, desto eindeutiger sind Sie, und Ihr Körper wird nicht „Aufregung“ mit dem „Wunsch nach Druck“ verwechseln.

Abgesehen davon klingt die Stimme gepresst, wenn der Körper angespannt ist. Durch Hochatmung sorgen Sie für eine unnötige Anspannung, die Sie mit der tiefen Atmung vermeiden können.

8) Sie haben die Betonung im Griff. Sie haben viele Möglichkeiten, um ein Wort zu betonen. Sie können das Wort lauter sprechen, Sie können es höher sprechen und Sie können vor dem Wort eine Zäsur machen. Atmung ist so eine Zäsur. Wenn Sie also „irgendwo“ atmen, dann betonen Sie auch „irgendwo“. Und das kann dazu führen, dass Ihr Gegenüber Ihren Satz völlig falsch deutet. Es liegt nicht unbedingt am Inhalt, sondern häufig auch an der falschen Betonung. Überlegen Sie sich, an welcher Stelle Sie atmen. Atmen Sie sinnvoll. Schalten Sie mal einen Radiosender ein und hören Sie sich einen Nachrichtensprecher an, der gerade neu anfangen hat. Die machen am Anfang häufig den Fehler, dass sie einfach einmal Luft holen und so lang sprechen, wie es geht, und dann irgendwo atmen. Die Zäsur, und somit die Betonung, ergibt dann überhaupt keinen Sinn.

9) Sie können mit der Atmung Emotionen transportieren. Es gibt kaum etwas Emotionaleres als die Atmung. Überlegen Sie mal, wie intensiv Kritik wirkt, wenn davor noch laut ein- und ausgeatmet wird. Wenn Sie überrascht sind, atmen Sie auch laut ein. Wenn Sie etwas besonders schön finden, dann atmen Sie laut ein. Wenn Sie über etwas nachdenken, dann atmen Sie laut ein und wieder aus. Ich könnte Ihnen nun noch viele Situationen schildern, in denen Sie die Emotion mit der Atmung transportieren, aber ich glaube, Ihnen ist klar, worauf ich hinauswill. Wenn Sie allerdings permanent laut einatmen, dann nehmen Sie sich die Chance, mit der Atmung gezielt

Emotionen einzusetzen. Sie sollten also stets tief und lautlos einatmen, damit Sie dann mal laut und hoch einatmen können, um einen Effekt zu setzen.

Gönnen Sie sich mal den Spaß und kramen Sie CDs raus von Sängern oder Sängerinnen, die gerne Balladen singen. Viele Sänger wissen, dass sie durch lautes Einatmen emotional klingen. Nur klingt es sehr nervig, wenn ein Sänger vor JEDEM einzelnen Einsatz laut einatmet. Dann wecke ich damit keine schönen Gefühle bei meinem Zuhörer. Wenn der Sänger es richtig macht, dann atmet er meistens lautlos und nur an einigen Stellen laut ein oder aus. Wenn Sie so einem Sänger zuhören, dann wird er es schaffen, dass Sie an den Stellen, wo er laut einatmet, förmlich mitseufzen.

10) Sie entscheiden, wie sich Ihre Zuhörer fühlen. Hier sprechen wir vom Carpentereffekt. Das bedeutet, dass wir jedes Mal mitatmen, wenn wir jemandem zuhören. Wir übernehmen automatisch dessen Atemrhythmus. Dies ist genau der Grund, warum die Mütter bei einer Schulaufführung ihrer Kinder meistens genauso aufgeregt sind wie die Kinder bei der Schulaufführung selbst. Die Mütter hängen ihnen an den Lippen und hören genau zu, atmen also mit ihrem Kind mit. Und wenn das Kind aufgeregt ist, ist es die Mutter automatisch auch.

Dies ist auch der Grund, warum wir ab und an einem Redner nicht folgen können. Sie kennen doch sicherlich Vorträge, in denen Sie fast einschlafen. Und dies, obwohl Sie genug geschlafen haben, Sie der Inhalt interessiert und der Sauerstoffgehalt im Vortragsraum stimmt. Dieses „Müdewerden“ ist keine richtige Müdigkeit. Die redet Ihnen Ihr Kopf ein, weil er keine Lust auf Stress hat. Wenn Sie bei jemandem mitatmen, der sehr aufgeregt ist, dann stresst diese hektische Atmung Ihren Körper. Da Ihr Körper aber genau darauf keine Lust hat, lenkt er Sie ab. Entweder indem er Ihnen einredet, dass Sie hundemüde sind, oder aber indem er Sie immer wieder mit anderen Gedanken vom Vortrag ablenkt. Ständig schweifen Ihre Gedanken ab und Sie können nicht mehr folgen, müssen also auch nicht mitatmen. Wenn die schlecht atmende Vortragende allerdings eine gute Freundin ist, dann werden Sie mit ihr mitatmen und sich genauso kribbelig fühlen wie Ihre Freundin auf der Bühne.

Dies bedeutet natürlich auch, dass Sie dafür sorgen können, dass sich Ihre Zuhörer wohlfühlen. Egal, wie Sie sich fühlen, versuchen Sie, so tief und ruhig wie möglich zu atmen, damit Ihre Zuhörer Ihren Atemrhythmus gerne übernehmen. Vor allem, wenn Sie Personen vor sich haben, die sehr aufgeregt sind, können Sie schnell für mehr Entspannung sorgen. Reden Sie. Denn die Atmung überträgt sich vom Redner auf den Zuhörer. Und atmen Sie beim Reden tief und ruhig. Hört die hysterische Person Ihnen zu, dann wird sie mit Ihnen mitatmen und automatisch ruhiger. Es liegt also an Ihnen, wie entspannt Ihre Zuhörer sind.