



«Um lange unter Wasser zu bleiben, denke ich an etwas Schönes.»

Angelo Mirabella, Freitaucher

## Erst mal tief durchatmen

Egal, ob wir im Büro vor dem Computer sitzen, im Klassenzimmer Schüler unterrichten oder einen Lastwagen fahren – gut Luft zu holen, ist wichtig. Einige Berufe aber kann nur ausüben, wer die richtige **ATEMTECHNIK** beherrscht.

Text Annette Wirthlin Fotos Basil Stücheli

### — ANGELO MIRABELLA, 46, LIESTAL BL —

Instruktor an der eigenen Freediving-Schule OnlyOneBreath

« Das Ziel der Freitaucher ist es, so lange wie möglich unter Wasser zu bleiben. Mit einem einzigen Atemzug, ohne Druckluftflasche. Bei der Disziplin Statik liegt man regungslos mit dem Gesicht nach unten

im Wasser, um wenig Energie zu verbrauchen. Meine Bestleistung liegt bei 5 Minuten, 17 Sekunden. Beim Streckentauchen schaffe ich ohne Flossen 97 Meter. Vor dem Abtauchen mache ich Atemübun-

gen, die meinen Puls runterbringen. Um lange unter Wasser zu bleiben, denke ich an etwas Schönes. Auf keinen Fall an die ablaufende Zeit. Wenn der Atemreflex eintritt, gebe ich meinem Tauchpartner ein Zeichen, damit er

mich zum Durchhalten motivieren kann. Es hilft, wenn man nicht alleine ist. Habe ich Stress, bringt mich dieser Sport sofort zur Ruhe. Meistens tauche ich mit einem Lächeln auf. Jeder kann das Freitauchen erlernen. Wenn ich Kursteilneh-

mern gezielte Atemübungen und Methoden der mentalen Entspannung zeige, verdoppeln selbst Anfänger innerhalb eines Tages die Zeit, mit der sie, ohne Luft zu holen, auskommen. »

— LINA THURNHERR, 47, RAPPERSWIL-JONA SG —

Yogalehrerin im eigenen Studio YogoLoft

« Beim Yoga ist Atmen das A und O. In der indischen Philosophie bedeutet Atem Leben. Wenn wir Yoga praktizieren, strömt nicht nur Sauerstoff in die Lunge, es fliesst auch Prana in unseren Körper – übersetzt heisst das Lebensenergie. Wer mehr Prana hat, fühlt sich frischer, energetischer, lebendiger. Im besten Fall

braucht er sogar weniger Schlaf. Bei öffnenden Yogabewegungen, also immer wenn sich der Brustkorb weitet, atme ich ein. Wenn ich mich vornüberbeuge oder seitlich verdrehe, atme ich aus. Das unterstützt die natürlichen Bewegungen der Lunge beim Atmen. Während jeder Yogastellung lenke ich die Aufmerksamkeit

bewusst auf meine Atmung. Das bringt mich automatisch weg von der Kopflastigkeit, zurück in den Körper. Ich bin dann im Hier und Jetzt, studiere nicht an Vergangenheit und Zukunft herum. So wird die Konzentration geschult, das Nervensystem beruhigt sich, und Verspannungen können sich lösen. »

«In der indischen Philosophie bedeutet Atem Leben.»

Lina Thurnherr, Yogalehrerin

— HAMZA BOZBOGA, 26, SPREITENBACH AG —

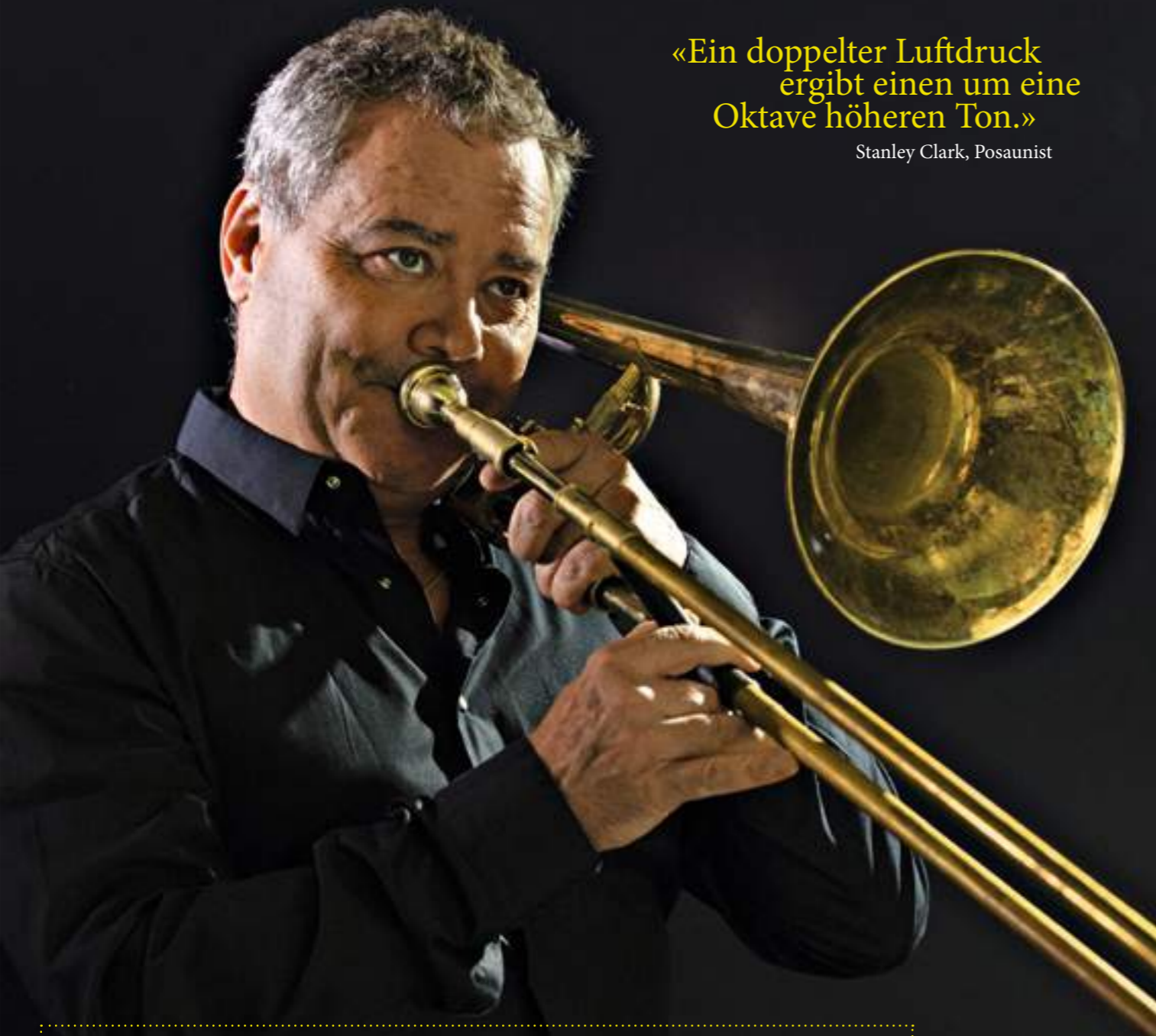
Zügelmann bei SwissTransport

« Ich mache täglich einen Umzug, manchmal zwei kleinere. Letzte Woche liess ich einmal von einer Smartphone-App meine Schritte zählen – während eines Morgens legte ich in einem Haus umgerechnet 19 Kilometer zurück. Das Anstrengendste sind Privathaushalte, weil es oft keinen Lift gibt. Schlimmstenfalls Wendeltreppen bis in den fünften Stock. Wenn du da einmal mit einer schweren Kiste hochrennst, bist du fixfertig. Die Beine zittern, das Blut pocht im Kopf, du kriegst kaum noch Luft. Ich zwing mich deshalb immer, langsam zu gehen und tief und regelmässig ein- und auszuatmen. Wenn man nicht ruhig atmet, ist man

automatisch unkonzentriert, lässt Dinge fallen, und die Verletzungsgefahr steigt. Manchmal erleichtern wir uns die Arbeit, indem jeder die Kisten nur über ein Stockwerk schleppt. Das gibt uns immer wieder kleine Verschnaufpausen. Wenn ich erkältet bin, fühle ich mich wie ein halber Mensch. Mit verstopfter Nase bringt man unmöglich die gleiche Leistung wie sonst. »

«Mit verstopfter Nase bringt man unmöglich die gleiche Leistung wie sonst.»

Hamza Bozboga, Zügelmann



«Ein doppelter Luftdruck ergibt einen um eine Oktave höheren Ton.»

Stanley Clark, Posaunist

— STANLEY CLARK, 60, HEITENRIED FR —

Professor an der Hochschule für Musik und Theater in Zürich sowie Solo-Posaunist im Berner Symphonieorchester

« Die Posaune ist eines der Instrumente, die am meisten Luft brauchen. Sie zu spielen, erfordert Kraft, aber forcieren darf man es nicht, sonst leidet der Klang, und man wird schnell müde. Das grosse Lungen-

volumen von etwa 6 Litern, das ich mir antrainiert habe, kommt mir entgegen. Aber wichtiger ist die Technik: schnell einatmen wie beim Auftauchen aus dem Wasser, der Hals ist dabei ganz offen. Dann die Luft in einem langsamen und kontinuierlichen

Strom von unten herauspressen. Dies soll von der Bauch-, Rücken- und Zwischenrippen-Muskulatur ausgehen und nicht etwa vom Hals. Die Tonhöhe reguliere ich durch die Menge der Luft, die ich durch die Lippen lasse, und den Druck, mit dem

ich sie ausblase. Ein doppelter Luftdruck ergibt einen um eine Oktave höheren Ton. Ich mache fast jeden Tag 15 Minuten Atemübungen ohne Instrument, um die Technik zu automatisieren. Das hilft auch gegen Lampenfieber. »



«Atme ich am falschen Ort ein, verliere ich das Publikum.»

Linda Gunst, Schauspielerin

— LINDA GUNST, 30, BERN —

Schauspielerin in Ausbildung an der Hochschule der Künste Bern

« Wie Atmung funktioniert, war vom ersten Tag meiner Ausbildung an ein wichtiges Thema. Denn beim Sprechen auf der Bühne ist sie das Fundament. Wer auch in den hintersten Zuschauerrängen noch gehört werden will, muss den Atmungsapparat richtig handhaben. Vor einem Bühnenauftritt aktiviere ich mit Atemübungen eine entspannte, tiefe Atmung. Ich nehme etwa die Embryostellung ein und atme bewusst in die Flanken. Beim Spielen baue ich jeweils mit dem Einatmen eine Spannung auf, die meine Stimme

während des Ausatmens «trägt». Würde man alle Luft auf einmal rauslassen, käme am Satzende nur noch ein Pieps heraus. Gerade bei komplexen klassischen Texten muss ich den Atem gut einteilen. Grob gesagt gilt: ein Gedanke, ein Atemzug. Atme ich am falschen Ort ein, geht der Spannungsbogen verloren, und ich verliere das Publikum. Jede Gefühlsregung hat ihre eigene Atemqualität. Nervosität zum Beispiel. Man atmet flacher, schneller. Das muss ich mir vergegenwärtigen, wenn ich Julia spiele, die aufgeregt auf ihren Romeo wartet. »