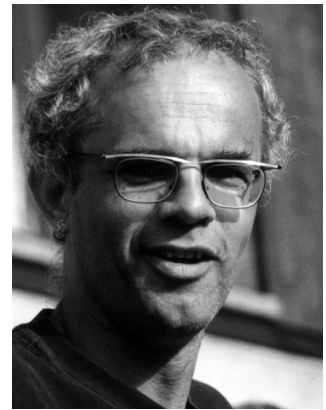


Michael Meurer

ist Diplom-Sportlehrer, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung die Vielfalt, die sich für Jungen und Männer - auch für eine Identitätsbildung jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit den „MännerKörperereien“ gibt es einen Mix aus Fragen der Leser und „Erwähnenswertem“ des Autors rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.



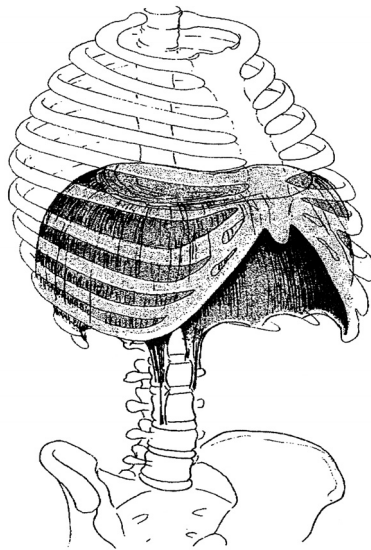
Hallo liebe Mäners!

Wie ist es so gelaufen im heißen Sommer des Jahres 2003? Hat es Euch den Atem verschlagen ob der heißen Temperaturen? Lagt Ihr ermattet in der Hängematte im Schatten irgendwelcher Bäume oder an warmen Seen oder am frischen Meer, umweht von salziger Luft und das ganze Leben entspannt im Blick? Ich hoffe Ihr konntet Tun und Nichts-Tun geniessen! Jetzt, wo der Sommer zu Ende gegangen ist, trudeln wieder die Angebote der Fitnessstudios ein, und das Bedürfnis, nach den faulen Monaten wieder etwas aktiv für das körperlich-seelische Gleichgewicht zu tun, steigt. Vielleicht kann die Anfrage von M.J. aus L. sinnvoll an den Ausblick der letzten Folge anknüpfen: Ersuchte eigentlich Übungen für den Bauch, aber die Verbindung zur Atmung stand im Vordergrund: "... weil nicht so richtig in den Bauch atmen zu können, also der Bauch viel weniger nach vorne rauskommt, auch wenn ich bewusst in den Bauch atme (und diese Zwerchfellatmung auch klar spüre)". - Ich greife also den Aspekt der Atmung heraus.

Die Begriffe "gute" Atmung und "schlechte" Atmung führen einmal mehr nicht weiter. Für einen Weltklasse-Ski-Abfahrer wie dem "Herminator" Hermann Meier aus Österreich ist eine "gute" Atmung entschieden eine andere als für Herrmann Mayer aus Dortmund beim Kohleabbau im Stollen oder für "Hermi" Majä beim Joggen in Vorbereitung auf den Köln-Marathon. Der "Herminator" muss bei größ-

ter körperlicher Anstrengung durch die hohe Geschwindigkeit sicherstellen, überhaupt atmen zu können und die Muskulatur mit Sauerstoff zu versorgen. Im Stollen bei großer Hitze und körperlicher Anstrengung sowie immenser Staubentwicklung ist die ideale Atmung eher ruhig und flach, um nicht übermäßig Staub zu atmen. Während "Hermi" eher so atmen sollte, dass er keine Sauerstoff-"schuld" eingeht - also ein gleichmäßiges und tiefes Ein- und Ausatmen, verteilt über mehrere Laufschriffe.

DIE optimale Atmung ist also an die entsprechende Situation angepasst! Das Kriterium, woran ich erkennen kann, dass ich DAS Optimum gefunden habe, ist z.B.: nicht zu schnell zu ermüden, kein Seitenstechen zu haben, das Gefühl „richtig durchatmen“ zu können und am Ende der Belastungsphase eines Bewegungsablaufes nicht nach Sauerstoff hecheln zu müssen. Das gilt übrigens auch bei Arbeitssituationen am Schreibtisch: nach PC-Arbeiten aufzustehen und das dringende Bedürfnis tiefen Ein- und Ausatmens zu haben legt die Vermutung nahe, während der Arbeit eben nicht "gut" geatmet zu haben.

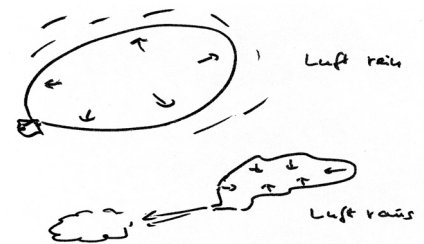


Zeichnung aus dem sehr guten Buch *Anatomie der Bewegung* von Blandine Calais-Germain (Wiesbaden: Fourier Verlag 1999)

Das Zwerchfell, oder auch Diaphragma genannt, ist sowohl an den unteren Rippen auf der Innenseite als auch an den Lendenwirbeln befestigt und trennt Brustkorb und Bauchraum

voneinander - aber so, dass eine Bewegung im Brustkorb einen Einfluss auf den Bauchraum hat und umgekehrt. Das Zwerchfell ist sowohl an der Atmung, beim Schreien, beim Husten beteiligt als auch beim Entleeren des Darmes, bei der Geburt oder beim Schluckauf.

EINE Möglichkeit, die Atmung deutlich und angenehm zu spüren ist, sie bewusst zu machen. Die Vorstellung eines Luftballons im Bauch, der sich beim Einatmen in *alle* Richtungen ausweitet - nach vorne im Bauch wahrnehmbar, ebenso an den seitlichen Rippen, aber auch im Lendenwirbelbereich - und sich beim Ausatmen, zwar nicht gleichzeitig, jedoch überall, wieder zusammenzieht.



Genau betrachtet teilt sich die Atmung nicht nur in das Ein- und Ausatmen, sondern in zusätzlich Phasen, die zwischen der Ein- und Ausatmung noch Zeit für etwas Anderes, gern Übersehenes lassen. Was das ist? Tipp: sich einmal entspannt hinlegen oder hinsetzen und auf die Übergänge achten. Dann diese Zwischenphasen mit Zählen verlängern: Einatmen, und wenn diese Phase beendet ist (also Nichts passiert), z.B. bis 5 zählen; danach die Ausatmung beginnen, und wenn ausgeatmet ist (wenn also gerade wieder Nichts passiert), nochmals bis 5 zählen; mit der Einatmung erneut beginnen etc. Zweck der Übung: dem Zwerchfell und den Muskeln, die das Zwerchfell halten, Zeit zur Bewegung geben! Und wie gehabt: Alles nur soweit und solange es sich angenehm anfühlt. Also ran an die Beobachtung!

Euch einen bunten, luftigen Herbst!

Michael da Pottenhausen

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden... Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.

Michael Meurer • Fax 05232. 929063  
Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen  
michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de