



Bewegung, Sport & Wohlbefinden

## Ach seufz ... herrje, ächz, stöhn – was ist denn los?

Michael Meurer



Hallo liebe Männers!

Wie geht es Euch? Alles im Fluss oder ist es doch besser, erst einmal tiiiiief durchzuatmen?!?

Kürzlich, beim Hören einer Morgenandacht, ging es um das Seufzen. Allein das Wort hat in mir eine unglaubliche Resonanz ausgelöst, Erinnerungen, Gefühle, Bilder.

»All mein Sehnen liegt offen vor dir; mein Seufzen ist dir nicht verborgen« (Psalm 38,10). Hier wird eine große Sehnsucht beschrieben, eine Sehnsucht nach Nähe, Sicherheit. Das war es aber nicht, worüber ich »gestolpert« bin, sondern der Hinweis, dass es bei Kindern ein Seufzen gibt als Zeichen von tiefer Entspannung. Dies wird als Teil eines biologischen Entwicklungsprozesses betrachtet.

Kinder atmen in der Regel, wenn sie schlafen, sehr gleichmäßig. Doch ab und an, so nach 40-60 Atemzügen, gehen ein oder mehrere tiefe Atemzüge durch den Körper, es hört sich an und sieht aus wie das Seufzen eines Erwachsenen. Der Sinn dieses Seufzen ist nach wissenschaftlicher Ansicht noch nicht völlig eindeutig. Eine Interpretation war bisher, dass das Seufzen ein mechanischer Reflex ist, um die Lunge in ihrer Funktion zu stabilisieren. Das Ausdehnen und anschließende Zusammenziehen führt zur Kräftigung der Lunge. Die Alveolen - die Lungenbläschen - werden, mechanistisch gedacht, kurz vor dem Kollabieren mit Luft vollgepumpt. Aber warum ist das so?

Aus Sicht der Bewegung haben so genannte metrische Strukturen - bum



bum bum - ihre Funktion in der Kraft und Stärke, sie sind aber weniger flexibel. Die Rhythmisierungen setzen Akzente, Gegengewichte, und als Folge wird der gleichmäßige (Atem-)Rhythmus stabiler. Es findet somit ein Wechsel zwischen metrischen und dynamischen Strukturen statt. Wie im Schlager von Bully Buhlan. Da wird der gleichmäßige Herzschlag beim Anblick der Angebeteten zwar aus dem emotionalen Gleichmaß gebracht - aus dem bumbum, bumbum wird bumbudibuuu, bumbudibuuu, bumbudibuuu - die Folge ist aber ein Mehr an Lebendigkeit, der Atem- und Lebensrhythmus wird gestärkt.

Sprachlich gesehen, haben bereits die Brüder Grimm eine Spur herausgearbeitet: »SEUFZEN, verb. 'geschieht auf zweyerley weise, entweder dasz man den athem stark und meistens unterbrochen zurückzieht ..., oder denselben samt der stimme von sich heraus stöszt'. gewöhnlich sind beide bewegungen bei seufzen verbunden. ahd. sūftōn ist verwandt mit dem starken verb. sūfan, nhd. saufen, eigentlich schlürfen (ohne unedlen nebensinn), bezeichnet also zunächst das einschlürfen der luft.« Das Seufzen ist al-



©ph1201/photocase.com

so ein aktiver Vorgang des Ausatmens - nach oder auch vor dem Einatmen. Die Luft wird förmlich »reingeschlürft«. Wunderbar, was die deutsche Sprache so hergibt!

Seufzen steht meistens in Verbindung mit starken Gefühlen. Das bringt uns so nicht nur nah an unsere Gefühle, sondern auch an die von anderen heran. In Momenten der Trauer, der Verzweiflung, wenn dann endlich die erlösende Wirkung des Weinens eingesetzt hat und irgendwann abgeklungen ist, kommt kurz danach dieses rhythmische Ein- und stoßweise Ausatmen. Und erst dann kommt der Körper in die wohltuende Entspannungsphase, nichts wird mehr kontrolliert, vollkommene Ergebenheit in die Situation, vollkommenes Vertrauen in die Person, die einen vielleicht gerade begleitet. Da ist dann auch die innere Verbindung zum kleinen Kind zu spüren, denn nur hier kann dieses Seufzen Seufzen sein.

Ein Körper, der durch größten Stress, unerhörte Anstrengung, tiefste Trauer oder Vermeidung von Angst extrem angespannt ist, fühlt sich im Bauch- und Rückenbereich steinhart an. Diese Region ist mit dem Zwerchfell besonders gut verbunden, es gibt sogar eine gegenseitige Beeinflussung: flach gehaltene Atmung und Rücken- und Bauchschmerzen hängen direkt zusammen. Damit sind dann auch psychosomatische Zusammenhänge angesprochen: es hilft keine Rückenübung, wenn innere Prozesse nicht gelöst sind!

Wenn ich Comic-Zeichner wäre, würde ich jetzt einen Schreiberling zeichnen

### Michael Meurer

Diplom-Sportlehrer, »Feldenkrais«ler, Gewaltberater, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung & Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung. Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Postfach 21 02, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.

nen und ihm ein »ächz, stöhn und seufz« in den Mund legen. Aber da ich das nicht bin, atme ich so tief und lang ein wie ich nur kann, und schon geht es mir viel besser. Und jetzt du!

Euch eine schöne Zeit und genießt schön! Ciao belli!

*Michael da Pottenhausen*

### Quellen

<http://de.wikipedia.org/wiki/Seufzen>  
[http://www.vidya.com/vol6/v6i227\\_7.htm](http://www.vidya.com/vol6/v6i227_7.htm)  
<http://wissenschaft.de/wissenschaft/news/309505.html>  
<http://www.kiwel.cn/health-de/sauglinge-seufzt-mai-reset-mechanismus-regulierung-der-atmung-sowie-hilfe-lunge-entwickeln-NzEwMzc.html>

An dieser Stelle einen warmen Gedanken für Haydar, mit dem ich manche Doppelseite im »Switchboard« geteilt habe und viele Momente einer herzlichen Begegnung.

*Michael*

