

6.3.3.5 Atemrhythmisierung

Ein ganz entscheidender Punkt in der Atemarbeit ist die Atemrhythmisierung, die aus Einatmung, Ausatmung und Atempause besteht. Sie hat sowohl im Einsatzgeschehen wie auch in der Regenerationsphase eine zentrale Bedeutung.

Mit der Atemrhythmisierung verbindet sich automatisch auch eine Atemberuhigung. Über die Rhythmisierung kann also ein regenerierendes „Zu-sich-selbst-kommen“ erzielt werden („Stehe still und sammle dich“). Die Atemrhythmisierung ermöglicht eine vom Bauch her ausstrahlende innere Ruhe.

Um zu einer guten Atemrhythmisierung zu gelangen, ist als erstes das Beobachten des eigenen Atemgeschehens und der Bewegung der Bauchdecke erforderlich. Es gilt, die drei Atemphasen Einatmung, Ausatmung und Atempause wahrzunehmen, sie durch Handauflegen oder auch gedanklich, nachzuvollziehen.

Es sei hier noch einmal daran erinnert, die Übungen erst in Ruhe zu probieren, dann evtl. mit der Einsatzkleidung und schließlich in Bezug auf einsatzrelevante Situationen.

Zum Erlernen des Atemrhythmus ist es oft hilfreich, eine dreiteilige Bewegung zu finden und zu nutzen. Im Folgenden sind zwei Möglichkeiten beschrieben:

- Eine Gehweise, die aus zwei Schritten während der Einatmung, vier Schritten während der Ausatmung und ein bis zwei Schritten während der Atempause besteht.
- Eine Handbewegung, die einen dreiteiligen Rhythmus beschreibt, z.B. in der Einatmung die Hand zur Faust ballen, in der Ausatmung die Hand extrem strecken und in der Atempause die Hand locker halten.

Die angegebenen Zahlen variieren je nach Körperbau und Kondition der Einsatzkräfte.

Jeder Feuerwehrangehörige muss seinen eigenen Rhythmus finden.

6.3.3.6 Nasen-/Mundatmung

Die Nasenatmung ist die effektivste Form der Atmung. Das Gegenteil von Nasenatmung ist Mundatmung. Während die Nasenatmung eine gute Zwerchfellsenkung (Bauchatmung) begünstigt, fördert die Mundatmung die Brustatmung (eingeschränkte Alveolarventilation). Die Einsatzkräfte müssen während des Übens diesen Unterschied zwischen Mund- und Nasenatmung beobachten. Sie trainieren dann auch eine Mundatmung mit gewährleisteter Bauchatmung.

Wenn beide Atmungsformen in Kombination mit der Bauchatmung möglich sind, spricht nichts dagegen, im Einsatz unter erhöhter Belastung die Mundatmung zu Hilfe zu nehmen.