

# Atmen ist keine Nebensache

Bei der Geburt prägen Sonne und Mond das Atemzentrum dauerhaft – dies entdeckte Erik Wilk. Zwei Atemtypen bilden sich heraus: Der lunare schöpft Energie beim Einatmen, der solare beim Ausatmen. Wer sich seinem Atemtyp gerecht verhält, kann mit hoher Lebensqualität gesund alt werden, sagt der Arzt und Terlusologie-Lehrtrainer Christian Hagena.

Jürg Lendenmann



Für die meisten ist Atmen das Natürlichste, aber auch das Nebensächlichste der Welt. Professionell Musizierende jedoch wissen aus Erfahrung: Nur wenn Atem und Haltung stimmen, fällt das Resultat optimal aus.

## Zwei Atemtypen: lunar und solar

Wer Musik unterrichtet, wird fortgeschrittene Schüler auch anleiten «richtig» zu atmen, zu stehen und sich zu bewegen. Erich Wilk (1923–2000) hatte schon früh gemerkt, dass für seinen Körper Spieltechnik und Haltung seines Geigenlehrers ungeeignet waren. Nach Jahren des Forschens hatte Wilk Gewissheit: Bei der Geburt wird das Atemzentrum durch die Kräfte von Mond (lat. luna) und Sonne (lat. sol) dauerhaft geprägt. Dominiert die Sonne, findet eine Prägung zum solaren Atemtypus statt, ist der Mond vorherrschend, zum lunaren.

## Kraft aus dem Atem schöpfen

Der lunare Atemtyp gewinnt Energie beim aktiven Einatmen, dem sich oft eine Phase des Luftanhaltens anschliesst; er wird auch als Einatmertyp bezeichnet. Umgekehrt gewinnt der solare oder Ausatmertyp Energie beim aktiven Ausatmen. Vor einer Kraftanstrengung – etwa dem Öffnen eines Gurkenglases – wird der Einatmer Luft holen, der Ausatmer Luft rauslassen. Auch hinsichtlich weiterer Verhaltensweisen unterscheiden sich die beiden Atemtypen (s. Kasten).

## Die Terlusologie

Wilk entwickelte aufgrund dieser typenbezogenen inneren Dynamik spezielle Körperübungen für Einatmer und Ausatmer. Viele Menschen erfuhren durch seine Therapie Linderung und Heilung ihrer Leiden, so auch die Kinderärztin Dr. Charlotte Hagena. Sie begann, mit Erich Wilk zusammenzuarbeiten und entwickelte später Wilks Lehre mit ihrem Sohn, dem Arzt Christian Hagena, zur Terlusologie (aus: ter[ra] (Erde), lu[na], sol) weiter.

Interessieren sich Berufsgruppen in Pflege oder Physiotherapie für die gesundheitsfördernde Lehre? «Das Interesse nimmt zu», erklärt Christian Hagena. «Aber aus historischer Sicht betrachtet hat sich die Terlusologie zunächst nahezu ausschliesslich unter Musikern verbreitet. Das ist nicht verwunderlich, denn wenn ich einen Musiker die typenrichtige Körperhaltung einnehmen lasse, hört und empfindet er sofort die positive Veränderung. In der Medizin geht das leider meistens nicht so

schnell. Denn bis typenwidriges Verhalten sich in Krankheit bemerkbar macht, braucht es in der Regel viele Jahre. Entsprechend dauert die Gesundung bei typenrichtigem Verhalten auch eine Zeit. In unserer Versicherungsmedizin ist für zeitaufwendige Methoden kein Raum, zumindest gegenwärtig.»

## Die Gesundheit in die Hand nehmen

Die Erkenntnisse der Terlusologie sind unlängst auch in zwei für die Vorbeugung von Krankheiten wichtige Lehren eingeflossen: Taijǐ (Frieder Anders) und Hatha-Yoga (Anne Trökes, Margarete Seyd); bei beiden Systemen kann die Auswirkung des Atems auf die innere Energie unmittelbar erfahren werden.

Prävention ist denn auch für Christian Hagena ein zentraler Aspekt der Terlusologie: «Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand. Besinne dich zu deinem Atemtyp zurück und werde mit hoher Lebensqualität gesund alt.» Atmen ist keine Nebensache. ■

## Welcher Atemtyp bin ich?

Welche von den folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vor dem Heben eines schweren Gegenstands atme ich kräftig ein. | <input type="checkbox"/> Vor dem Heben eines schweren Gegenstands atme ich kräftig aus. |
| <input type="checkbox"/> Ich sitze gerne angelehnt, mit rundem Rücken.                  | <input type="checkbox"/> Ich sitze gerne frei, mit geradem Rücken.                      |
| <input type="checkbox"/> Ich schlafe auf dem Rücken oder rechtsseitig.                  | <input type="checkbox"/> Ich schlafe auf dem Bauch oder linksseitig.                    |
| <input type="checkbox"/> Ich bin Spätaufsteher / abends am aktivsten.                   | <input type="checkbox"/> Ich bin Frühaufsteher / morgens am aktivsten.                  |
| <input type="checkbox"/> Nach Stress brauche ich Bewegung.                              | <input type="checkbox"/> Nach Stress brauche ich Ruhe.                                  |
| <input type="checkbox"/> Mein rechtes Bein ist Stand- und Sprungbein.                   | <input type="checkbox"/> Mein linkes Bein ist Stand- und Sprungbein.                    |
| <input type="checkbox"/> Ich trage gerne flache Schuhe.                                 | <input type="checkbox"/> Ich gehe gerne in Schuhen mit Absätzen.                        |
| <input type="checkbox"/> Ich kann gut auf einer Leiter arbeiten.                        | <input type="checkbox"/> Ich arbeite gern am Boden.                                     |

Die Aussagen in der linken Spalte treffen auf Einatmer zu, die in der rechten auf Ausatmer. Je grösser der Unterschied zwischen den Einflüssen von Sonne und Mond zum Zeitpunkt der Geburt ist, desto ausgeprägter ist das natürliche Empfinden für den eigenen Atemtyp. Sind die Kräfte von Sonne und Mond nahe zu gleich gross (Fragezeichen-Typ), kann sich der eine oder andere Atemtyp ausbilden. Ihr Ergebnis können Sie auf [www.terlusologie.de](http://www.terlusologie.de) überprüfen.