



## Factsheet Schlüsselbein

### Das Schlüsselbein in der Atmung

Das Schlüsselbein (*clavicula*) ist ein S-förmiger, paariger, etwa handlanger Röhrenknochen des vorderen, oberen Rumpfes. Es verbindet das Brustbein mit der Schulterhöhe und gehört zum knöchernen **Schultergürtel**.



Am Schlüsselbein haben wichtige **Einatemhilfsmuskeln** ihren (teilweisen) Ursprung. Der m. sternocleidomastoideus hebt bei fixiertem Kopf das Schlüsselbein. Auch der m. pectoralis major dient (bei aufgestützten Armen) als Einatemhilfsmuskel zur Weitung des Brustkorbes. Auch der m. subclavius wirkt bei festgestelltem Schultergürtel rippenhebend. **Das aktive Hochziehen des Schlüsselbeins und damit der ersten Rippe bzw. des Brustkorbs mit der Einatemhilfsmuskulatur verbraucht sehr viel Energie.** Grund: Da die Atemhilfsmuskulaturen eigentlich andere Aufgaben haben, müssen sie festgestellt werden, um den Brustkorb aufdehnen zu helfen.

Die muskuläre Aufhängemechanik des Schultergürtels dient der Entlastung des Brustkorbs in der Atemmechanik. Die Haltung und Form der (Hals-)Wirbelsäule bestimmt massgeblich den äusseren Atemapparat und dessen Funktionsspielraum. **Fehlhaltungen des Schultergürtels** wirken sich auf die Atmung aus, z.B. indem der Schultergürtel die Rippen in eine eingeeengte Bewegung zwingt oder diese sogar verhindert. Die aufrechte Haltung und somit die **Entlastung des Brustkorbs vom Gewicht der Schultern und Arme ist für die Atmung äusserst wichtig.** Bei der Ausatmung ist es zentral, dass sich die Muskeln lösen dürfen und der Brustkorb absinken kann, ein verspannter Schultergürtel verhindert dies aber.

### Das Schlüsselbein in der Atemtherapie

Die Schlüsselbeine gehören in der Atemtherapie zum **oberen Atembewegungsraum**, der den oberen Rumpf sowie Hals, Kopf und Arme/Hände beinhaltet und wo sich Erfahrungsqualitäten von Helligkeit/Feinheit in Gestaltung und Entfaltung zutragen können.

Bei der «lebensgesetzlich richtigen Atmung» – also der Bauch- bzw. Vollatmung – sind die Schlüsselbeine das obere Ende des Spektrums der Atembewegung im Rumpf, die vom Zwerchfell ausgehend via Beckenboden den ganzen Rumpf durchschwingt. Dies ist an neugeborenen Kindern zu sehen in «der vom Schambein bis zum Schlüsselbein sich erstreckenden aktiven Rumpfwandhebung» (Johannes Ludwig Schmitt)

### Erlebe selbst

Wende dich zu deinem Schlüsselbein hin und forsche zum Atemgeschehen:

Was nehme ich wahr, wenn ich die Hand auf die Schlüsselbeinregion lege?

Was erlebe ich, wenn ich meine Finger auf den Übergang von Brustbein zu Schlüsselbein bzw. auf die Schulterhöhe lege und meinen Arm in verschiedene Richtungen bewege?

Welche Muskeln und Höhlungen kann ich in der Schlüsselbeinregion ertasten?

Wie erlebe ich das Schlüsselbein in Einatem – Ausatem – Atempause?

Kann ich Aufspannung des Schultergürtels und Absinken der Schulterblätter spüren im aufrichtenden Ausatem?

Welche Erinnerungen verbinde ich persönlich mit meinem Schlüsselbein und was bedeutet es mir?

Folge mir auf Pinterest:

