



## **Atmen - ist mehr als nur Luftholen**

Atmen ist für jeden lebenden Menschen an sich etwas ganz Selbstverständliches.

Wir atmen ohne darüber nachdenken zu müssen und das funktioniert in der Regel immerhin jeden Tag über 20.000 Mal reibungslos.

Trotzdem ist es lohnenswert, sich doch einmal mit der eigenen Atmung zu beschäftigen, denn viele Menschen haben sich mit der Zeit falsche oder ungünstige Atemmuster angewöhnt.

Dadurch verlernt man nicht nur seine ganze Atemkapazität zu nutzen, man kann seinen Körper so tatsächlich auch falsch „programmieren“.

Unsere Atmung steht nämlich sowohl in einem direkten Zusammenhang mit unserem vegetativen Nervensystem (dieses System kann vom Menschen nicht willentlich beeinflusst werden) und dem willkürlichen Nervensystem.

Jeder hat wahrscheinlich schon die Erfahrung gemacht, wenn man sich z.B. erschrickt oder Angst hat, dann hält man unwillkürlich die Luft an oder wenn man sich in einer stressigen und aufregenden Situation befindet, dann wird der Atem flach, kurz und schnell.

Durch diese flache, kurze und schnelle Atmung wird über das vegetative Nervensystem in unserem Körper eine stark erhöhte Aufmerksamkeit hergestellt. Wir befinden uns im „Kampf- und Fluchtmodus“. Diese Reaktion, die durch unsere Atmung ausgelöst automatisch in uns abläuft, macht Sinn, wenn wir in einer tatsächlichen realen Gefahrensituation sind.

Der Körper ist in diesem Moment also in höchster Alarmbereitschaft, er ist im Stress. Wohlgermerkt, der Körper gerät immer in diese Stresssituation, wenn die Atmung kurz, flach und schnell ist, auch wenn wir dabei gerade entspannt auf der Couch sitzen und uns wundern, warum wir nicht zur Ruhe kommen. Das heißt, wer sich so ein Atemmuster angewöhnt hat, bringt seinen Körper ununterbrochen in eine Stresssituation.

Viele von uns atmen z.B. gar nicht mehr in den Bauch, weil wir unseren Bauch möglichst einziehen, damit wir vermeintlich schlanker aussehen.

Automatisch wird unser Atem flacher und kürzer. Dazu kommt noch, dass unser Atem eng verbunden ist mit unseren Gefühlen.

Haben Sie es jemals geschafft, tief und entspannt in den Bauch zu atmen und gleichzeitig haben Sie sich über etwas geärgert? Das wird nicht funktionieren. Eines von beiden wird sich verändern.

Das heißt im Umkehrschluss: Wir können mit unserer Atmung unseren Körper und unsere Gefühle gezielt positiv beeinflussen.

In einer uns scheinbar ängstigenden Situation (z.B. Prüfungsangst) können wir uns so über einen ruhigen, langsamen und tiefen Atem beruhigen.

In einer stressigen Situation können wir über unseren Atem wieder eher zur Ruhe kommen.

Allerdings muss ich dafür eine tiefe entspannte Atmung oft erst einmal wieder erlernen und ich muss sie wenigstens ab und zu üben.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung:

März 2017 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia