Wilder Herzschlag?

Wer kurz vor einem wichtigen Termin sehr aufgeregt ist, kann sich so beruhigen:

Im Stehen mit dem Einatmen damit beginnen, das Gewicht langsam von einem Fuß auf den anderen zu verlagern, so dass beim Ausatmen das ganze Gewicht auf dem anderen Fuß angekommen ist. Dabei spüren, wie das Gewicht (und alles Gewichtige) auf dem Weg Gramm für Gramm abgegeben wird. Mit dem Einatmen wieder auf den Weg zur anderen Seite machen...

TIPP: Das klappt auch gut, wenn wir gerade in Warteschlangen stehen und uns einfällt, was man an sich noch alles zu tun hätte.

STECKER RAUS

EINEN TIEFEN ZUG ZU DIR SELBST

Wer zuviel Stress hat im Leben, innere Unruhe oder Lampenfieber kann dies alles lindern durch BEWUSSTES ATMEN, so Buchautorin* und Atemtherapeutin Helga Segatz

INTERVIEW DANIELA STOHN

Jeder Mensch atmet, ganz von selbst. Warum ist es so wichtig, das bewusster zu steuern, um sich gut zu fühlen?
Weil der Atem Körper, Seele und Geist verbindet. Sie können weder Ihre Körpertemperatur oder den Herzschlag bewusst steuern, aber übers Atmen, und nur darüber, ist es möglich, auf das vegetative Nervensystem einzuwirken: Der Herzschlag beruhigt sich, das Hormon Oxitocyn wird ausgeschüttet, Wohlbehagen enststeht und geht's gut.

Was muss ich denn machen, um richtig zu atmen?
Geraten Sie nicht gleich in eine Selbstoptimierung... Man kann nicht eine Schleuse aufmachen und sagen: »Jetzt atme ich perfekt!«

Sondern?
Dem Atem muss man sich annähern wie einem Freund. Schauen Sie mal, wie Sie unter Stress atmen oder wenn Sie etwas Unbekanntes tun. Und wie, wenn Sie sich wohl fühlen. Und wohin genau atmen Sie? Es gibt drei prägnante Atemräume in uns: den oberen bis unter die Brust, den mittleren bis zum Ende der Rippenbögen und den unteren bis zum Schambein. Oft nutzen Menschen nur zwei Zimmer im oberen Atemraum. Sie könnten aber locker das ganze Haus ausfüllen.

Ein schönes Bild.
Denken Sie an dieses Lebensprinzip: Mein Einatmen kommt etwas Neues in Sie hinein. Je mehr Sie sich öffnen, desto mehr kann hinein. Beim Ausatmen geben Sie Verbrauchtes ab, und zwar bis zur Zellebene. Ich atme aus, lasse los, entspanne. Je mehr ich mir das erlaube, umso mehr Raum wird sich der Atem nehmen.

Gelingt das auch, wenn ich irgendwo sehr verspannt bin?
Ja, oder bei Schmerzen. Wenn Ihr Herz zum Beispiel bedrängt ist von Schwierigkeiten, hilft es, die Hand aufs Herz zu legen und zu sagen: »Ich sehe dich, Herz.« Der Atem reagiert unmittelbar auf alles, was Sie innerlich und äußerlich bewegt.

Und ich dachte, man müsse nur tief Luft holen…
Im Großen kann man schon sagen: Wenn Sie Energie brauchen, sollten Sie tief einatmen. Wenn Sie lange ausatmen, bringen Sie sich in Ruhe und in die Konzentration. Es ist aber auch wichtig zu sehen, wo es in mir eng wird beim Atmen. Dann braucht es dort oft nur eine kleine Bewegung, wir atmen automatisch tief ein und Raum wie Ruhe kommen dazu.

Boomt die Atemtherapie gerade so, weil der Stress in der Gesellschaft immer mehr zunimmt?
Ja, die Menschen sind Tag und Nacht leistungsfähig, wir sind einer Flut an Reizen ausgesetzt, im Job werden Pausen ausgemerzt... Wir brauchen es aber, mal vor uns hin zu starren und dann mit unserer inneren Welt anzudocken. Heute haben damit nicht nur Erwachsene Probleme wie vor 20 Jahren, auch Studenten oder Kindern sind schon aus dem Rhythmus.

*„EINFACH ATMEN" VON HELGA SEGATZ, ROWOHLT TB, 12,99 EURO

FOTOS STOCKSY, PRIVAT