

## Atempausen

### Rund ums Atmen

Gönne – oder besser verordne – dir besonders in hektischen Zeiten deines Lebens immer wieder eine Atempause. Die können darin bestehen, einfach mehrmals im Tag, alles für einen kurzen Moment stehen und liegen zu lassen, die Augen zu schliessen und 10 bewusste und tiefe Atemzüge zu nehmen. Also mit tief meine ich: bis hinunter in den unteren Bauch und maximales Atemvolumen – ohne zu «knorzen». Und wichtig: die Luft auch komplett wieder ausatmen.

Über die Atmung kann ich so viel positiv beeinflussen – unser Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und hört auf mit dem letzten. Und dazwischen vergessen wir ziemlich oft, dieses Geschenk zu nutzen. Ausser, wenn unsere Atmung irgendwie beeinträchtigt wird: es uns den Atem raubt, die Luft abstellt oder uns die Luft sprichwörtlich ausgeht, wie unser Leben (oder zumindest unsere Lebensqualität) davon abhängt. Und gerade jetzt ist dies doch eine gute Chance, seiner Atmung etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken – sein Atemraum zu hegen und pflegen.

### Atem und Stressreduktion

Jemand, der unter Stress steht atmet in der Regel automatisch oberflächlicher und schneller. Dies wiederum ist ein Stresssignal für den Körper, der wiederum mehr Stresshormone ausschüttet. Diese wiederum schwächen unser Immunsystem – man bedenke: Wenn der Steinzeitmensch vor einem Berglöwen flüchten musste, war die Abwehr von einem Grippevirus nicht der oberste Punkt in der Dringlichkeitsliste unseres Organismus. Sondern möglichst viel Pfupf in den Beinen (ganz nach dem Motto: Gring ache u secklä 😊) und Armen (um dem Berglöwen im schlimmsten Falle eins auf die Nase zu hauen). Heute «secklen» wir nicht mehr unbedingt vor Berglöwen davon, produzieren aber so ziemlich viel anderen Stress...

Also: Was tun um sein Immunsystem unverzüglich hochzufahren? Atmung vertiefen – ab in den Bauch 😊 Machst du etwas Gutes für deine Atmung, so machst du auch etwas Gutes für dein Immunsystem (und deine Verdauung, dein Herz-Kreislauf, deine Entspannung, ...). Bei jedem tiefen Atemzug bekommen deine Organe eine nette kleine Massage – sie danken dir.

### Einatmung und Ausatmung

Hier geht's nicht um eine detaillierte Beschreibung – nur um ein paar wichtige Fakts.

Einatmung:

Die Luft strömt ein und der Brustkorb weitet sich, das Zwerchfell senkt sich nach unten, der Bauch wölbt sich nach aussen. Herzfrequenz und Blutdruck steigen leicht an. Der Sauerstoff wird übers Blut in den Körper verschickt und versorgt deine Organe und Muskeln mit Sauerstoff.

Ausatmung:

Abgestandene Atemluft strömt nach aussen (das, was du eh nicht mehr gebrauchen kannst), Brustkorb senkt sich, Zwerchfell hebt sich wieder an, Bauchdecke senkt sich. Die Herzfrequenz und der Blutdruck senkt sich leicht.

Wenn der Stresspegel hoch geht: Gut und lange ausatmen... 😊

## Zwerchfell

Das Zwerchfell (Diaphragma) ist unser wichtigster Atemmuskel. Sie ist eine riesige Kuppe (genauer eine linke und rechte Kuppe), die Brust- und Bauchraum voneinander trennt. Befestigt ist es an unserem Rippenbogen und an Teilen der Brust- und Lendenwirbelsäule. Faszial gesehen liegt das Zwerchfell in unsere Tiefen Frontallinie und ist ein wichtiger Faktor für unsere Kernstabilisation – dem Core. Speise- und Luftröhre gehen via kleine Öffnungen durchs Zwerchfell durch. Die untere Seite des Herzbeutels ist mit dem Zwerchfell verwachsen.

Verspannungen und Stress im Zwerchfell können Einfluss haben auf unsere Atmung, Verdauung und Herzkreislauf. Und nicht zu vergessen: auf unsere Kernstabilisation.

Von einer Mobilisation im Zwerchfell kannst du also in vielfacher Hinsicht profitieren.

Wer nun seinen Atemraum etwas konkreter weiten, erforschen, trainieren und optimieren will, findet unter Atemraum ein paar Übungen dazu. Ich lade dich herzlich dazu ein, sie auszuprobieren. Erfahre selbst, was es mit dir und deiner Atmung macht.

## Zu Beginn: Bestandesaufnahme – Es ist gerade, wie's ist...

Lege dich entspannt auf den Rücken – falls nötig ein flaches Kissen unter den Kopf und die Beine angewinkelt (oder ein Kissen unter die Knie). Dies geht natürlich auch im Sitzen oder Stehen - die Haltungsmuskulatur kann sich aber liegend entspannen und du kannst sicherlich einfacher in den Bauch atmen. Achte auf bequeme Kleidung – nichts sollte deine Atmung zusätzlich einengen. Im Minimum also einfach mal Gürtel lösen und Hosenkнопf auf 😊.

Beobachte nun ganz bewusst deine Atmung für 8-12 Atemzüge – ohne sie zu forcieren.

Wo atmest du hin? Wo nimmst du eine Bewegung (Dehnung, Hebung) wahr?

Fühlt sich deine Atmung frei und fließend an?

Wie einfach ist es für dich deine Atmung zu beobachten, ohne etwas daran zu verändern?

Wie entspannt/angespannt fühlst du dich in diesem Moment?

Wie aktiv ist es in deinem Kopf? Ist es da ruhig? Oder rasen die Gedanken unentwegt? Ist dein Kopf noch im Organisationsmodus?

Wie leicht ist es für dich mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner Atmung zu bleiben? Schweifst du mit deinen Gedanken leicht ab? Sollte dies der Fall sein, einfach zur Kenntnis nehmen und zurück zur Atmung.

**Was immer du auch wahrnimmst – es ist völlig in Ordnung. Es ist halt, wie's gerade ist (und das ist gut so 😊).**

Vertiefe nun deine Atmung für die nächsten 8-12 Züge zu 80-100% deines Atemvolumens. Lasse die Luft langsam durch deine Nase einströmen – nein, nicht wie Grenouille in «Das Parfum» 😊: deine Nasenflügel sollte es nicht zusammenziehen und die Muskeln von Hals und Brustkorb sollten entspannt bleiben – die Atmung sollte kaum hörbar sein – und über den Mund ausatmen. Lasse deine Kiefermuskulatur entspannen, denn so ist der Mund leicht geöffnet (auch bei der Einatmung). Deine Augen kannst du sanft geschlossen halten (nachdem du den Text gelesen hast 😊) oder den

Blick entspannt in die Ferne schweifen lassen. Und beobachte nun aufmerksam, wie sich deine Atmung anfühlt. Kannst du dein ganzes Volumen ausnützen? Entsteht irgendwo Spannung und Enge?

Schon entspannter? Zwar geht's hier erstmal nur um eine Bestandesaufnahme – aber die kann meist schon als erstes ausreichen, dass wir uns schon ruhiger und entspannter fühlen. Und wo es ein bisschen geht, geht auch noch mehr 😊.

## **Das Ende ist auch der Anfang (von etwas Neuem)**

Am Ende jeder Übung nimmst du dir idealerweise nochmals Zeit für eine Bestandesaufnahme. Nimm bewusst wahr, was sich verändert und wie es sich verändert hat. Und spüre hinein, was diese Veränderung nun mit dir macht – und nimm es wahr... 😊.

😊 Happy Breathing 😊