

Wenn Stress die Luft abdrückt



Kirsten Susanne Andrä / Andrä Coaching / Stressmanagement-Coaching in Bonn und Freiburg

15.09.2014 17:52:33 - **Andrä Coaching gibt Tipps anlässlich des Deutschen Lungentages am 20. September 2014**

„Mir bleibt die Luft weg“ sagt der Volksmund, wenn Angst, Erschrecken, Schock oder Wut spontan auf die Lunge schlägt. Nun haben Wissenschaftler der Harvard Medical School herausgefunden, dass zwischen der emotionalen Verfassung und der Lungenfunktion tatsächlich ein messbarer Zusammenhang besteht. Zwar geht das Lungenvolumen mit dem Älterwerden fast automatisch zurück. Die Forscher entdeckten jedoch, dass bei Menschen, die sich oft

aufregen und viele feindselige Gefühle hegen, die Lungenkapazität noch viel schneller nachlässt, als bei positiv gestimmten Menschen. Dies wurde bei drei Messungen über einen Zeitraum von acht Jahren bestätigt.

„Wer beispielsweise Yoga oder Qi Gong übt und daher mit Atemübungen vertraut ist, kennt das aus eigener Erfahrung: Je ausgeglichener man sich gerade fühlt, desto leichter und länger fließt der Atem. Stress lässt den Atem stocken. Zum Glück können gezielte Atemübungen die Emotionen und das Stressempfinden genauso stark beeinflussen, wie umgekehrt der Stress den Atem – allerdings positiv!“ sagt Stressmanagement-Coach Kirsten Susanne Andrä.

Wer diese Kraft des Atems für seine Gesundheit nutzen möchte, kann fast immer und überall mit kurzen Atemübungen auftanken. Freilich eignet sich ein Garten, Wald oder Park besonders gut und Hauptverkehrsstraßen sind eher ungeeignet, um die Lunge mit einem Frischekick zu verwöhnen. Doch selbst wer mitten in der Großstadt auf Bus oder Taxi wartet, kann mit einigen bewussten Atemzügen den Stress reduzieren und seinen Kopf wieder frei bekommen.

„Die einfachste Form besteht darin, den eigenen Atem zu beobachten, ohne ihn zu beeinflussen. Sie können im Gehen, Sitzen oder Stehen spüren, wie Ihr Atem ein- und ausströmt. Ob Sie sich dabei auf die Nasenlöcher, die Bauchdecke oder den gesamten Weg konzentrieren, den Ihr Atem im Körper nimmt, ist Geschmacksache und bleibt völlig Ihnen überlassen. Es kommt nur darauf an, dem Atem bewusst und mit sanfter Aufmerksamkeit zu folgen. Wenn Sie merken, dass Sie einem Gedanken nachhängen und der Atem dabei Ihrem Bewusstsein entwischt ist, kommen Sie einfach unbeirrbar mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atemstrom zurück. Das Schöne ist: Ihr Atem ist immer nur den Bruchteil einer Sekunde von Ihrer Wahrnehmung entfernt,“ erklärt Kirsten Susanne Andrä und ergänzt: „Es kann sehr hilfreich und angenehm sein, sich vorzustellen, dass Ihr innerer Beobachter wie ein Vogel im Wind auf dem Atemstrom dahin gleitet.“

Der Deutsche Lungentag findet jährlich im September statt. Ziel ist unter anderem, die Öffentlichkeit über Atemwegs- und Lungenkrankheiten aufzuklären sowie Forschung und Lehre im Fachgebiet Pneumologie (Lungenheilkunde) zu stärken. Der Verein Deutscher Lungentag e.V. richtet den 17. Deutschen Lungentag am 20. September 2014 unter dem Motto "Gesunde Lunge - Grundlage des Lebens" aus.

Andrä Coaching unterstützt Firmen, Organisationen und Einzelpersonen in Fragen des Stressmanagements, der Lebens-Arbeits-Balance, der Gesundheitsprophylaxe, der verbindenden Kommunikation und des Werte orientierten Veränderungsmanagements.

Kontaktinformation: **Andrä Coaching**

Kirsten S. Andrä
Plittersdorfer Str. 25
53173 Bonn