

Die Kraft des Atems nutzen



Wer im Sommer ab und zu auf konventionelle Weise grillt oder gemütlich am Lagerfeuer sitzt, weiss: Ohne Sauerstoff kein Feuer und keine schöne Glut. Wedeln, Pusten oder der Blasebalg kommen zum Einsatz. Auf ähnliche Weise ist auch das „Feuer“, also der Energieumsatz, im menschlichen Organismus auf reichlich Sauerstoff angewiesen. Mit Abstand am meisten Energie setzt das Gehirn um, daher benötigt es auch besonders viel Sauerstoff: Denken, sich konzentrieren, Sinnesreize verarbeiten, entscheiden usw. sind wahre Sauerstofffresser. Ist zu wenig davon vorhanden, ermüdet das Gehirn und der gesamte Organismus kommt in Stress. Es hilft also, richtig zu atmen und regelmäßig Sauerstoff zu tanken. Dazu gehört regelmäßiges Lüften der Räume und Bewegung an der frischen Luft, auch im Winter, sowie eine tiefe Bauchatmung. Wer einen zusätzlichen Sauerstoffkick möchte, beispielsweise vor einer anspruchsvollen Aufgabe, erreicht dies mit der sogenannten „Feueratmung“: Am geöffneten Fenster oder draußen atmet man stoßweise schnell und gut hörbar aus, so kräftig, dass sich die Bauchdecke dabei deutlich nach innen zieht. Die Einatmung lässt man sodann ganz von selbst geschehen. Der Bauch wölbt sich dabei wieder nach außen. Sobald die Luft wieder eingeströmt ist, beginnt man von vorn. Bereits nach 20 oder 50 solcher Atemzüge steigt der Energielevel meist spürbar an. Mit der Zeit kann dies leicht auf 300 Atemzüge oder mehr gesteigert werden. Anfänglich kann ein leichtes Schwindelgefühl aufkommen, doch das legt sich schnell, wenn man die Übung einfach sanft beendet. Oft verlangt der Körper bald regelrecht nach dieser Sauerstoffdusche. Regelmäßig belohnt er den minimalen zeitlichen Einsatz mit gesteigerter Wachheit, Leistungsfähigkeit und seelischer Ausgeglichenheit. Für besonders tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit sorgt auch die Wechselatmung, die man beispielsweise in einem Yoga- oder Meditationskurs oder auch in einem Stressmanagement-Seminar oder Coaching erlernen kann.

Einen langen Atem wünscht Ihnen

Kirsten Susanne Andrä

Dieser Beitrag erscheint am 7. März 2015 in der Badischen Zeitung.