

Lebenselixier für Körper und Geist

Vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch begleitet uns der Atem durch den Alltag. Wer ihn bewusst pflegt, stärkt das Immunsystem und fördert die Lebensqualität.



Dieser Augenblick am frühen Morgen – er gehört ganz ihr. Wenn Sabine Keller ihren Wecker ausschaltet, steht der Zeiger auf sechs Uhr: Zeit, um aufzustehen und das Fenster zu öffnen. Die frische Luft ist Teil ihres täglichen Rituals. Keller nimmt ein paar tiefe Atemzüge, fokussiert auf ihr Inneres und erforscht den Luftstrom in ihrem Körper. Wohin fließt der Atem? Welchen Weg bahnt er sich? Und wo stösst er an eine Grenze? Es gibt Tage, da spürt die Managerin eines Grosskonzerns die Bewegung ihres Atems bis ins Becken hinunter. In feinen Wellen breitet er sich aus und bringt ihr Inneres zum Schwingen. An anderen Tagen stoppt der Strom des Einatmens bereits im Oberbauch. Dann weicht das Gefühl der Weite, und die Enge nimmt Überhand. Denkt die 53-Jährige gleich nach dem Aufstehen an eine bevorstehende Marathonsitzung oder an die To-Do-Liste, die sich täglich wie von selbst füllt, ist die Entspannung dahin. Der Atem flattert, der Puls schnell in die Höhe, Stress pur!

Ein kleiner Ball für alle Fälle

Das Morgenritual, das Sabine Keller auch bei ihren Reisen ins Ausland begleitet, ist der Geschäftsfrau heilig. Es hilft ihr, achtsam in den Tag zu starten. Mittlerweile hat sie gelernt, ihren Atem nicht nur zu beobachten, sondern ihn auch zu lesen. Wie ein feiner Sensor führt er sie durch den Alltag und zeigt ihr an, welche Situationen sie ganz relaxt managt, wann ihre Aufregung sich gut anfühlt und wo der Stresspegel steigt. Dann ist Zeit, auf die Bremse zu stehen und sich eine kleine Auszeit zu

◀ Weitet den Atem: Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin

nehmen. In der Atem- und Körpertherapie, die sie seit ihrem Burnout vor drei Jahren regelmässig in Anspruch nimmt, hat Sabine Keller gelernt, was ihr in solchen Momenten guttut. Merkt sie nach einem schwierigen Telefonat mit einem Kunden, dass ihr Atem stockt, legt sie eine kurze Pause ein und geht in den Flur, auf den Balkon oder aufs Klo. Dort ist sie ungestört und kann sich ganz auf sich selbst konzentrieren.

Nicht immer gelingt es ihr, sich mitten aus einer anstrengenden Situation heraus achtsam dem Atem zu widmen. Dann wendet sie einen Trick an. Den kleinen Schaumstoffball hat sie stets in der Tasche mit dabei. In stressigen Situationen nimmt sie ihn in die Hand und macht eine einfache Übung. Beim Einatmen drückt sie mit voller Kraft zu, beim Ausatmen lässt sie wieder los. Nach ein paar Wiederholungen hat sich ihr Atem merklich verlangsamt. Sie spürt die Verbundenheit mit ihrem Körper und kann wieder klar denken.

Nervenstärke im Ausatmen

Seit Sabine Keller den Fokus auf den Atem in ihren Alltag einbaut, begegnet sie dem Stress gelassener. Sie weiss, wie sie sich entspannen kann. Das hat zur Folge, dass sie sich weniger in der Arbeit verliert und sich und ihr Wohlbefinden wieder mehr ins Zentrum stellt. Sensibilisiert auf ihre Atmung, kann sie in herausfordernden Situationen unmittelbar reagieren und Gegensteuer geben. An ihrem Atem kann Sabine Keller nicht nur erkennen, was sie in Aufregung versetzt oder in die Enge treibt, sondern auch ablesen, was ihr guttut. Spaziert sie durch den Wald, holt sich ihr Körper ganz von selbst mit tiefen Atemzügen frische Luft – und bringt ihre Lebendigkeit zurück. Durch die Atemtherapie, eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie, hat Sabine Keller gelernt, auf ihren Körper zu hören und schneller auf seine Symptome zu reagieren. Sie fühlt sich nicht nur besser, sondern ist auch seltener krank.

Die Bedeutung der Atmung fürs Immunsystem ist auch wissenschaftlich erwiesen. Ganz unmittelbar wirkt der Atem aufs Nervensystem ein. Wer tief einatmet und lange ausatmet, entspannt sich automatisch. Der Parasympathikus wird aktiviert, was sich positiv auf Blutdruck und Herzfrequenz auswirkt. Auch stressbedingte Schlafstörungen, Apnoe und Hyperventilation vermag die Atemtherapie zu lindern. Und nicht umsonst gilt die Nase als «Wächter des Immunsystems». Ihre feinen Härchen wirken wie ein Filter und verhindern, dass Staubpartikel, Bakterien und Viren die Lunge erreichen. So versorgt der Atem den Körper zuverlässig und stetig mit frischer Luft und neuer Energie – und ist damit Lebenselixier pur.

www.atem-schweiz.ch



Atemtherapie lindert Leiden – ganzheitlich.

Endlich kann ich wieder durch den Wald laufen – und auftanken.

Boris Schwendener, Asthmatiker

Von Krankenkassen anerkannte Fachleute finden Sie bei uns:

ATEMFACHVERBAND SCHWEIZ AFS www.atem-schweiz.ch / ATEMINSTITUT SCHWEIZ www.ateminstitut-schweiz.ch

BILDUNGSINSTITUT ATLPS www.atlps.ch/ IKP INSTITUT FÜR KÖRPERZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE www.ikp-therapien.com

LIKA FACHSCHULE FÜR ATEM, BERATUNG UND THERAPIE www.lika.ch