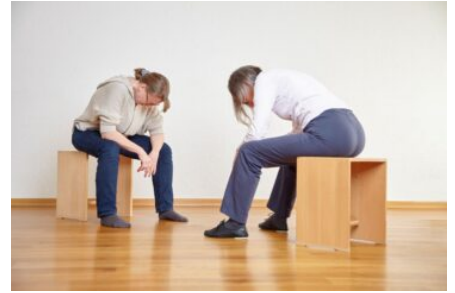


6 Tricks aus der Atemtherapie für den Umgang mit Stress

Verspannt, erschöpft, genervt? Wer "Stress" sagt, meint oft Situationen, die so belasten, dass eine unmittelbare Erholung schwerfällt. Aktivität und Ruhe sind aus dem Gleichgewicht geraten. Mit diesen 6 Tricks haben Sie die Möglichkeit auch in stressigen Situationen ganz bei sich zu bleiben.



© AFS Atemfachverband Schweiz

Trick 1: Nehmen Sie Ihre Wahrnehmung ernst

Die Expertin für Stress in Ihrem Fall sind Sie selbst. Haben Sie Geduld mit sich und behandeln Sie sich selbst mit Wohlwollen, wenn Sie unter Druck sind.

Stress kann sich beispielsweise so zeigen:

- Erschöpfung, Schlafstörungen, Müdigkeit
- Tinnitus, Lärmempfindlichkeit
- Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen
- Angst, Gereiztheit, innere Unruhe

Hören Sie auf Ihre Wahrnehmung. Dank Ihrem Atem können Sie jederzeit wieder mit sich in Kontakt kommen und sich auf Ihren Rhythmus besinnen.

Jetzt üben: Warten und vertrauen (klicken um die Übung anzuzeigen) ▼

Trick 2: Trennen Sie Beobachten und Bewerten

Blitzschnell entscheidet unser Nervensystem, eine «Stressreaktion» in Gang zu setzen: Sofort kämpfen oder fliehen kann überlebenswichtig sein. Seit der Steinzeit läuft dabei körperlich bei uns allen dieselbe komplexe Reaktion ab, auch wenn «moderner» Stress in unseren Breitengraden selten akute Lebensgefahr bedeutet.

Ist Stress schlecht?

Druck und Belastung sind an sich nicht schädlich. Aus wissenschaftlicher Sicht ist der Umgang mit Stress zu 25% genetisch bedingt, zu 25% der eigenen Prägung geschuldet und zu 50% veränderbar. Die Chance zur Veränderung liegt in der eigenen Haltung.

Stress wird verstärkt oder gedämpft aufgrund der eigenen Bewertung von belastenden Situationen. Menschen sind in ihrer Wahrnehmung einzigartig, bringen eigene Lebenserfahrungen mit und reagiert daher auch unterschiedlich auf stressige Situationen.

Jetzt üben: Wertfrei wahrnehmen ▼

Trick 3: Verbünden Sie sich mit Ihrem "Ruhenerv"

Unser vegetatives Nervensystem (VNS) ist ständig «wach» und steuert Atmung, Herzschlag und Stoffwechsel. Dafür hat das VNS zwei «Mitarbeiter»: Sympathikus und Parasympathikus. Der Sympathikus funktioniert als «Gas-Geber». Der Körper stellt blitzschnell Energie zur Verfügung:

- Schnellere Atmung
- Herz pumpt intensiver
- Muskeln spannen sich an

Der Vagusnerv

Der Parasympathikus – der bremsende Gegenspieler der Sympathikus – ist zuständig für die Phasen der Ruhe und Erholung. Der wichtigste Helfer dabei ist der Vagusnerv. Das körperliche «Gas geben» oder «bremsen» wird dabei mit Hormonen gesteuert. Diese komplexen Abläufe funktionieren grossartig! Es braucht Aktivität und Ruhe in einem ausgewogenen Masse. Wenn diese Balance auf Dauer in Schieflage kommt, können Beschwerden entstehen. Problematisch wird es, wenn die

- Hände schwitzen
- Evtl. Darmentleerung

bereitgestellte Energie nicht abgebaut wird oder sich die Stresssituationen häufen und die Erholungsphasen zu kurz kommen.

Der Atem ist eine Brücke zum vegetativen Nervensystem.

Jetzt üben: Atem zum Beruhigen nutzen ▼



Trick 4: Gönnen Sie sich erholungswirksame Pausen

Nützen Sie Erholungspausen, damit Ihr Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe wiederhergestellt wird. Es gehört zum Zeitgeist, den Phasen für Ruhe und Entspannung weniger Platz im Leben einzuräumen, obwohl bekannt ist, wie wichtig Pausen sind.

Kennen Sie dieses Hochgefühl?

- Atmung und Puls sind ruhig
- Warme, trockene Hände
- Entspannte Gesichtszüge
- Keine Schmerzen

Wann haben Sie sich zum letzten Mal so gefühlt? Der moderne Mensch ist eher in einem Zustand des Dauer-Gasgebens.

Stress abbauen mit Bewegung

Bei Stress setzt der Körper viel Energie frei, die für Kampf oder Flucht überlebenswichtig war. «Passives Entspannen» reicht deshalb nicht für eine natürlich gesunde Regulation. Deshalb ist es im Alltag so wichtig, sich regelmässig Bewegung zu gönnen, besonders bei Stress.

Jetzt üben: Die natürlichste Pause der Welt kennenlernen ▼

Trick 5: Pflegen Sie Dankbarkeit und Wertschätzung

Gewisse Umstände, die Stress verursachen, lassen sich nur schwer ändern. Umso wichtiger ist ein bewusster Umgang damit.

Ressourcen im Umgang mit Stress

Wann fühlen Sie sich lebendig? In welchen Situationen blühen Sie auf? Das echte Erleben von Dankbarkeit und Wertschätzung verwandelt uns. Indem Sie Atem und Herz verbinden, gewinnen Sie einen direkten Draht zu natürlich stärkenden Vorgängen. Im Körper werden hilfreiche Signale erzeugt, um eigene Kräfte – auch solche der Selbstheilung – in Gang zu setzen.

Jetzt üben: Das Herz pflegen ▼

Trick 6: Lassen Sie es gut sein: Jetzt!

Klopfen Sie sich auf die Schultern. Gut gemacht. Das reicht! Lassen Sie es gut sein. Schauen Sie auf das, was Sie geschafft haben und geniessen Sie ein zufriedenes Lächeln!

Jetzt üben: Etwas tun, das Freude macht 

KomplementärTherapeut*innen der Methode Atemtherapie begleiten Sie dabei Ihre Atemkraft zu entwickeln und unbewusste Atemmuster wahrzunehmen. Damit können vielfältige Beschwerden erleichtert oder gelöst werden und Sie erfahren eine ganzheitliche Stärkung.

Therapeut*innen in Ihrer Nähe

Autorin:

Susanne Wagner, KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom, Methode Atemtherapie, Niederhasli
AFS Atemfachverband Schweiz, www.atem-schweiz.ch

Quellen (die Zahlen beziehen sich auf die im Text aufgeführten Tricks):

- 1: Middendorf, Ilse. Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. ISBN 978-3-87387-218-9
- 2, 3: Bamberger, Christoph M. Stress-Intelligenz: Stress besser meistern - Lebensenergie gewinnen. ISBN 978-3426798126.
- 3, 5: Schnack, Gerd. Der große Ruhe-Nerv. 7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout. ISBN 978-3451611391.
- 4: Mach mal Pause! Podcast von Reena Thelly. 11.12.2022. SRF-Archiv: <https://www.srf.ch/audio/input/mach-mal-pause?id=12298174>