VERBANDSBEITRAG

Die Kunst des Innehaltens

Stress, Sorgen oder schlaflose Nächte bringen uns manchmal aus dem Gleichgewicht. Doch unser Körper verfügt über Kräfte, die uns zurück in die Ruhe führen. Der Atem spielt dabei eine besondere Rolle.

Wer einen Stein ins Wasser wirft, kann beobachten, wie sich die Oberfläche kräuselt und sich nach einer Weile wieder glättet. Ähnlich ist es bei uns Menschen. Belastungen, Sorgen oder ein hektischer Alltag bringen uns manchmal aus dem Gleichgewicht. Doch in uns wirkt gleichzeitig eine Kraft, die immer wieder nach Ausgleich sucht.

Wir funktionieren, organisieren, reagieren. Oft merken wir erst dann, dass etwas aus der Balance geraten ist, wenn die innere Unruhe bleibt, der Schlaf leichter wird oder die Erholung ausbleibt.

Ein gesunder Organismus zeichnet sich dadurch aus, dass er beweglich bleibt und nach Belastungen wieder ins Gleichgewicht findet. Wie ein Baum im Wind, ohne die Verwurzelung zu verlieren. Diese Fähigkeit nennen Fachleute Selbstregulation.

Die stille Kraft des Atems

Eine wichtige Rolle spielt dabei die Atmung. Sie begleitet uns ein Leben lang und verändert sich mit jedem Erleben. Freude, Anspannung, Ärger oder Erleichterung – all das hinterlässt Spuren im Atem.

Gleichzeitig vermag der Atem etwas, das nur wenige Körperfunktionen können: Er schlägt eine Brücke zwischen dem, was wir bewusst wahrnehmen, und dem, was unbewusst in uns abläuft. Wer seinem Atem Aufmerksamkeit schenkt, entdeckt oft einen erstaunlich direkten Zugang zum eigenen Befinden.

Vielleicht liegt darin eine stille Form der Prävention: rechtzeitig wahrzunehmen, was uns guttut, was uns Kraft raubt und was uns wieder in unsere Mitte bringt.

Atemtherapie macht genau das zum Thema und begleitet Menschen behutsam zurück zu sich selbst. Vom Aussen ins Innen.

Begleitung finden Sie hier:
atem-schweiz.ch/atemtherapeutin-finden

ZUR AUTORIN

Martina Pecka
Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat Oda KT, Methode Atemtherapie, Vize-Präsidentin Atemfachverband Schweiz AFS
www.atem-schweiz.ch