# AUSGEBRANNT? WIE DIE ATMUNG NEUE KRAFT SCHENKEN KANN

Wenn die täglichen Anforderungen im Beruf oder im Privatleben zum Dauerzustand werden, fühlen sich viele Menschen nicht mehr nur gestresst, sondern innerlich leer und tief erschöpft. Eine Atemtherapie kann ein wirksamer Weg aus dieser Erschöpfungsspirale sein.

Das Gefühl des Ausgebranntseins kann sich im ganzen Körper zeigen: Die Muskeln sind permanent angespannt, der Schlaf bringt keine Erholung mehr, die Konzentration schwindet und die Atmung wird dauerhaft flach und schnell. Dies geschieht oft unbemerkt. Dabei ist der Atem weit mehr als die Versorgung mit Sauerstoff: Er reagiert unmittelbar auf unser Erleben, spiegelt unsere Befindlichkeit und eröffnet zugleich einen direkten Zugang zu unseren inneren Ressourcen.

Genau hier setzt die Komplementärtherapie-Methode «Atemtherapie» an: Sie unterstützt Menschen dabei, den Atem nicht zu steuern, sondern ihn bewusst wahrzunehmen und seinen natürlichen Rhythmus wiederzufinden.

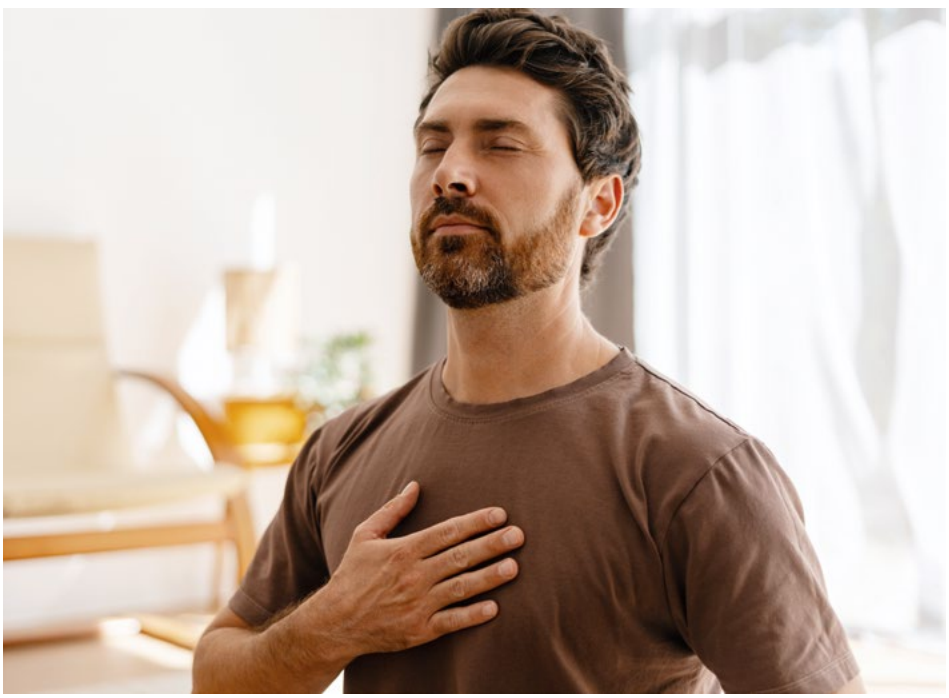
**Der Atem als Brücke zur Erholung**

Weil Atmung, Körperwahrnehmung und das vegetative Nervensystem untrennbar miteinander verbunden sind, ermöglicht der Atem einen direkten Zugang zur Selbstregulation. Die bewusste Hinwendung zum Atemerleben signalisiert dem überlasteten System, dass es den Modus der dauerhaften Alarmbereitschaft verlassen und Anspannung nach und nach loslassen darf. So kann wieder echte innere Ruhe entstehen.

**Wahrnehmen statt kontrollieren**

Gerade Menschen, die kurz vor dem Burnout stehen, neigen dazu, sich noch mehr zu verausgaben. Nicht Kontrolle steht im Mittelpunkt der Atemtherapie, sondern das wertfreie Wahrnehmen des eigenen Körpers und das Zulassen des natürlichen Atemgeschehens. Durch achtsame Körper- und Atemarbeit, Bewegung, Berührung und das therapeutische Gespräch können sich tiefsitzende, erschöpfungsbedingte Spannungsmuster allmählich lösen: Der Atem findet ohne Zwang und Leistungsdruck zu seinem eigenen Rhythmus zurück.

Mit der Zeit wächst das Vertrauen in die Signale des Körpers. Grenzen der Überlastung werden früher wahrgenommen, was ein rechtzeitiges Gegensteuern im Alltag ermöglicht. Viele Betroffene erleben dadurch wieder besseren Schlaf, neue Vitalität und eine nachhaltige Gelassenheit. Es geht nicht darum, die Erschöpfung rasch zu überwinden, sondern die eigenen Kräfte aktiv wieder aufzubauen.



Bewusstes Atmen kann dabei helfen, Anspannung wahrzunehmen und Körper und Geist wieder nachhaltig ins Gleichgewicht zu bringen.

**Kleine Atempause zwischendurch**

Schon eine kurze bewusste Pause kann helfen, das Gedankenkarussell und die körperliche Daueranspannung zu unterbrechen. Probieren Sie diese kleine Übung «Lippenbremse» aus, wenn der Druck akut zu gross wird:

**Lippenbremse**

- ruhig durch die Nase einatmen;
- langsam durch den leicht geöffneten Mund mit einem sanften «fff» ausatmen – ohne zu pressen und nur so lange, wie es angenehm ist;
- einen Moment warten, bis das nächste Einatmen von selbst kommt;
- einige Male wiederholen.

Körper und Geist können sich dadurch wieder sammeln. Wer lernt, den Atem bewusst wahrzunehmen, gewinnt einen verlässlichen Anker in belastenden Zeiten.

Qualifizierte Atemtherapeut*innen in Ihrer Nähe finden Sie beim Atemfachverband Schweiz AFS unter www.atem-schweiz.ch

Barbara Spahni

**Barbara Spahni**

ist Präsidentin des Atemfachverbandes Schweiz (AFS) sowie Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Methode Atemtherapie, Psychologische Beraterin, Supervisorin.

# NATURMANGEL – DAS NATUR-DEFIZIT-SYNDROM

Wir verbringen immer weniger Zeit in der Natur. Langfristig kann das körperliche und psychische Beschwerden nach sich ziehen. Naturerfahrungen wieder vermehrt in den Alltag zu integrieren, wirkt dem entgegen und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Die zunehmende Digitalisierung und das Wachstum der Städte haben dazu beigetragen, dass wir heute immer weniger in Kontakt mit der Natur kommen. Schon 2005 prägte der Autor und Umweltaktivist Richard Louv in seinem Buch «Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder» den Begriff des Natur-Defizit-Syndroms.

Richard Louv beschreibt damit keine offizielle Erkrankung, sondern vielmehr die negativen Auswirkungen, die die zunehmende Naturentfremdung (vorwiegend) auf Kinder hat. 2011 weitete er seine Thesen im Nachfolgewerk «The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age» auf Erwachsene aus.

Unser Alltag spielt sich zunehmend in Innenräumen und vor Bildschirmen ab – bewusste Zeit in der Natur kann einen wichtigen Ausgleich schaffen.

**Naturdefizit: ein Problem unserer Zeit**

War die Natur in früheren Zeiten ein selbstverständlicher Teil unseres Alltags, ist sie mittlerweile deutlich in den Hintergrund gerückt. Diese Ansicht vertritt auch Richard Louv. Die Gründe dafür liegen auf der Hand. So tragen Städtewachstum, Dörfersterben und der Verlust von Grünflächen dazu bei, dass wir immer weniger mit der Natur in Kontakt kommen.

Unser Alltag spielt sich heute vorrangig in Innenräumen ab. Nicht zuletzt stellt der Einzug elektronischer Medien einen Wendepunkt dar. Freizeitgestaltung und Vernetzung sind nun online möglich, ohne dafür vor die Tür gehen zu müssen. Kommt es dennoch zu Naturerfahrungen, sind wir häufig abgelenkt und nicht ganz bei der Sache. Vor allem, wenn das Smartphone mit dessen Kamera dauernd benutzt wird.

**Körperliche und seelische Gesundheit stärken**

Dabei profitieren wir von «Mutter Natur», wenn wir uns nur richtig auf sie einlassen. So fördert sie nicht nur Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität, sondern sie trägt ebenfalls zu unserer körperlichen und seelischen Gesundheit bei.

Regelmässige Aufenthalte im Grünen beziehungsweise an der frischen Luft können zur Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen. Zudem können sie sich positiv auf das Immunsystem und die körperliche Fitness auswirken. Ausserdem können Bewegung im Freien und bei Tageslicht den Schlaf fördern, Stress reduzieren und sogar depressiven Verstimmungen entgegenwirken.

**Wenn der Kontakt zur Natur verloren geht**

Ein Mangel an Naturerfahrung kann sich unterschiedlich bemerkbar machen. So zei-


**Wenn alles zu viel wird, beginnt Veränderung oft mit einem Atemzug.**

afs
Atemfachverband Schweiz
atem-schweiz.ch

Die Atemtherapie unterstützt Sie dabei, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und Ihre natürlichen Ressourcen wiederzuentdecken.

Von den meisten Krankenkassen über die Zusatzversicherung anerkannt.