



# Unser Atem - Das einfachste Heilmittel der Welt

Text: Maria Antonia Rappay

## Bewusstes **Atmen** gegen Schlafstörungen und Stress

**Rund 35 % aller** deutschen Erwachsenen leiden unter Schlafstörungen. Meist sind diese psychisch bedingt, durch Depressionen, Angstzustände oder Stress. Dauerstress kann wiederum zu stressbedingten Krankheiten führen. Die Lösung kann ganz nah sein: in Ihrem eigenen Atem!

Die Reaktionen des Körpers auf Stress sind uralte und entstanden, als der Mensch noch Gejagter war. Hörte er ein wildes Tier brüllen, wurde sein Körper in Sekundenbruchteilen in maximale Wachsamkeit und Kampf- bzw. Fluchtbereitschaft versetzt.

Heute laufen immer noch die gleichen Überlebensmuster in uns ab, wenn wir in Gefahr sind, aber auch dann, wenn wir uns nur in Gefahr fühlen oder anderem Stress ausgesetzt sind: Der sympathische Teil unseres vegetativen Nervenzentrums wird aktiviert. Damit erhöht sich die Herzfrequenz und die Gefäße verengen sich, so dass das Blut die Muskeln optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen kann. Gleichzeitig werden alle für

den Kampf unnötigen Prozesse (wie etwa Verdauung und Immunsystem) heruntergefahren. Der Atem wird schneller, um den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Die Erregung des Körpers fühlen wir evtl. auch als Angst.

Der Atem ist durch seine direkte Verbindung mit dem vegetativen Nervenzentrum in diese Stressreaktion eingebunden. Deshalb können wir ihn benützen, um unser Nervensystem wieder „herunterzufahren“, d.h. den parasympathischen Nervenstrang, der für Entspannung zuständig ist, zu aktivieren.

Vielleicht haben Sie schon die Erfahrung gemacht: Wenn Sie in einer Stress- oder Angstsituation bewusst langsamer und tiefer atmen, können Sie sich beruhigen und zunehmend entspannen. ▶



# Unser Atem - Das einfachste Heilmittel der Welt



## Dauerstress macht krank

Wenn wir uns allerdings in einer chronischen Stresssituation befinden, ist dies nicht mehr so leicht möglich. Das Nervensystem hängt sozusagen in seiner sympathischen Reaktion fest. Es braucht mehr als ein paar Atemzüge, um von der hohen Aktivierung herunterzukommen. Aber genau das wünschen wir uns dann sehnlichst! Stress sollte nicht zum Dauerzustand werden, weil er uns sonst krank macht – von Schlafstörungen, Reizmagen und -darm, Tinnitus und Hörsturz über Migräne, Asthma und Bluthochdruck bis hin zu Burnout, Herzinfarkt und Schlaganfall reichen die möglichen Auswirkungen. Außerdem beeinflusst er die meisten Krankheitsverläufe negativ.

Wenn man im Stress gefangen ist, wünscht man sich, abschalten und zur Ruhe kommen zu

*„Alle alten Sprachen verwenden für Atem dasselbe Wort wie für Seele oder Geist; z.B. bedeutet das griechische Wort „Psyche“ sowohl Hauch als auch Seele.“*

können. Sport, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und vieles andere mehr können helfen. Oft erscheint uns aber jedes weitere „Tun“ zu viel. Auch eine bestimmte Atemtechnik wäre eine Art Tun.

## Die gute Nachricht: Es braucht keine Atemtechnik

Es geht darum, den Atem bewusst zuzulassen und einfach nur in seinem Ein und Aus zu begleiten. Ohne ihn verändern zu wollen. Ohne Ziel. Allein schon dadurch, dass wir in unserem Tun innehalten und unseren Atem für ein paar Zyklen begleiten, bekommen wir bereits Abstand zu äußeren Stressauslösern.

So können wir unseren Atem präventiv nutzen, bevor wir in einem chronischen Erregungszustand festhängen. Denn in diesem Innehalten können wir uns wieder mehr spüren – wir können wahrnehmen, wenn der Körper z. B. Flüssigkeit braucht (wird im Stress oft vergessen, was zu noch mehr Stress beiträgt!) oder die Prioritäten wieder besser erkennen.

Oft sind es unsere Gedanken, die uns in einem hohen Erregungszustand oder in Angst fest- und wachhalten. Wenn Sie im Bett liegen

und Gedanken Sie am Schlafen hindern, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach auf den Atem. Anfangs werden die Gedanken zwar wie magnetisch Ihre Aufmerksamkeit wieder an sich ziehen – das ist kein Problem und ganz normal: Die Übung besteht darin, immer und immer wieder sanft zum Atem zurückzukehren. Wenn Sie nicht aufgeben, werden Sie langsam aus den Gedankenschleifen aussteigen.

## Zwerchfellatmung als Krankheitsprävention

Wenn wir unseren Atem in seinem Ein und Aus bewusst begleiten, vertieft er sich meist von alleine. Brustatmer kehren manchmal spontan zur Zwerchfellatmung zurück.

Die Zwerchfellatmung ist die physiologisch „richtige“ Atmung, denn das Zwerchfell ist der stärkste Atemmuskel unseres Körpers. Wenn er sich in unserem Bauchraum wie ein Kolben im Motor auf- und abbewegt, bekommt die Lunge nicht nur mehr Platz für ihre Ausdehnung und deshalb mehr Sauerstoff, die entstehende Atem-Druckwelle

unterstützt auch die Herz Tätigkeit, stimuliert die Verdauungsorgane und „massiert“ Gefäße und Lymphgänge. Die Zwerchfellatmung sorgt also für eine optimale Sauerstoffversorgung, fördert Stoffwechsel, Verdauung, Lymphfluss und stärkt das Herz/Kreislauf- und das Immunsystem.

Wie Sie atmen, beeinflusst daher weitgehend Ihre Lebendigkeit, Lebensfreude und Gesundheit.

## Unterstützung durch Atemtherapie

Als Anstoß für bewusstes Atmen kann eine Atemgruppe oder eine Einzelsitzung bei einem Atemtherapeuten sehr hilfreich sein. Mit etwas Unterstützung können sich eingefahrene Atemmuster und erstarre Gefühle lösen und das Nervensystem kann aus seiner Übererregung herunterfahren. Manchmal ist es aber auch so, dass sich hinter Stress-Symptomen ein Trauma verbirgt und wir deswegen über den Atem nicht zur Ruhe kommen können. Dann braucht das Nervensystem eine Entladung der traumatischen Energie, um seine natürliche Regulationsfähigkeit zurückzugewinnen. Die Traumatherapie Somatic Experiencing® bietet hierfür eine Möglichkeit.

# Mountain Float

www.mountainfloat.de

## Floating im Samadhitank Wellness - Bed & Breakfast

in einem alten Bergbauernhof hoch über Bad Reichenhall

Ein besonderer Ort für Leute, die Erholung vom Alltagsstress in familiärer Atmosphäre suchen.

Genießen Sie das Gefühl vollkommener Schwerelosigkeit in unserem großzügigen Floatingbecken - auch zu zweit (kein enger Tank mit Deckel!) auf Wunsch mit Musik und Farblichttherapie.

Sauna, Biosauna, Infrarot-Kabine, Lomi Lomi Massagen. Individuelle Anleitung und erfahrene Begleitung.



Auf Wunsch mit Bio-Vollverpflegung, auch vegetarisch oder vegan

Grosser offener Floatingpool, auch für PARTNERFLOAT  
für besondere Anlässe: Geschenkgutscheine Erlebnis schenken

Kein Massenbetrieb, bitte vorher anmelden!

## Tagesgäste willkommen

Mountain Float · Nonn 99 · 83435 Bad Reichenhall  
Telefon: +49-86518961 · Mobil: +49-15118207270  
www.mountainfloat.de · info@mountainfloat.de

Mit diesem Coupon erhalten Prisma-Leser/innen  
**25% Rabatt**  
auf einen einstündigen Probefloat\*

\*Pro Person  
nur 1x einlösbar

Dass die Heilkraft des Atems wirkt, wird zunehmend auch in unserem Gesundheitswesen entdeckt. In Kliniken wird Atemtherapie bei Herz- und Burnoutpatienten zum Abbau von Stress und Überforderungsmustern eingesetzt, in Schmerzkliniken zur Schmerzreduktion und in der Psychosomatik für einen neuen Bezug zu sich selbst und zum eigenen Körper.

### Bewusstes Atmen als spirituelle Tradition

Der Atem ist Teil unseres Körpers, gleichzeitig spiegelt er auch unsere Gefühle wider. Die Wechselwirkung zwischen Gefühl und Atem haben Sie sicher schon erfahren, wenn jemandem z.B. der Atem stockt vor Freude, jemand vor Wut schnaubt oder vor Angst hyperventiliert.

Der Atem ist aber auch ein Tor zu unserer Seele, zu unserer Spiritualität. Alle alten Sprachen verwenden für Atem dasselbe Wort wie für Seele oder Geist; z.B. bedeutet das griechische Wort „Psyche“ sowohl Hauch als auch Seele.

Auch Buddha lehrte bewusstes Atmen als Methode für mehr Bewusstsein und letztlich für Erwachen. Im Anapanasati-Sutra sagt er: „Die Methode, den Atem vollkommen bewusst wahrzunehmen, wird, wenn sie beständig entfaltet und geübt wird, reiche Früchte tragen und großen Nutzen bringen ...“

Wie kann dies geschehen? „Der oder die Übende ... setzt sich mit gekreuzten Beinen in einer stabilen Haltung nieder, hält den Körper ger-

ade aufgerichtet und übt folgendermaßen: Wenn ich einatme, weiß ich, dass ich einatme; und wenn ich ausatme, weiß ich, dass ich ausatme.“ (Das ist die erste von insgesamt 16 Anweisungen zum bewussten Atmen, zitiert aus: Thich Nhat Hanh, Das Wunder des bewussten Atmens.)

### Ich atme, also bin ich!

Vom Philosophen Descartes stammt das Zitat: „Ich denke, also bin ich.“ Doch was ist in den Zeiten, in denen ich nicht denke? Wenn ich etwa versunken bin in den Anblick eines Sonnenuntergangs?

Der Wahrheit näher ist die Aussage: „Ich atme, also bin ich!“

Unser Atem ist immer hier und jetzt. Über ihn können wir uns daher immer wieder in den Moment zurückbringen. Nehmen Sie sich jetzt ein paar Momente Zeit und begleiten Ihren Atem: Wie ist er? Wer bin ich in diesem Augenblick? Brauche ich etwas hier und jetzt? ▲

[ MARIA ANTONIA RAPPAY ]

Maria A. Rappay, Praxis für Atem- und Traumatherapie (HPG), Wolfratshauer Str. 28, 81379 München-Obersending, ☎089-7450 0353

[www.atem-ist-jetzt.de](http://www.atem-ist-jetzt.de)

Maria Rappay bietet in ihrer Praxis Atemgruppen und Einzelbegleitung an, insbesondere bei psychosomatischen Beschwerden (z. B. Migräne), Stress-/Burnout-Syndrom, Angst- und Spannungszuständen und Krisen aller Art, neuerdings auch traumatherapeutische Begleitung.

Nächste Atemgruppe: **Donnerstag, 2. Juli, 19 h.** Dann jeden ersten Donnerstag im Monat. Um Anmeldung wird gebeten.

© 2009, Maria A. Rappay, alle Rechte vorbehalten.