

DIE KRAFT DES ATEMS: WIE UNS BEWUSSTE ATMUNG STÄRKT

Martina Pecka

Atem- und Körpertherapeutin, Vizepräsidentin des Atemfachverbands Schweiz (AFS)



Die bewusste Atmung ist ein kraftvolles Instrument, um das Nervensystem zu regulieren, emotionale Blockaden zu lösen und innere Ruhe zu finden.

In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, wird die Bedeutung der Atmung als Quelle von Heilung und Ausgleich immer klarer. Atmung ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch eng mit unserem Nervensystem, unserem Stresslevel und sogar mit frühen Kindheitserfahrungen verknüpft. Oft spiegeln sich unverarbeitete Emotionen oder traumatische Erlebnisse in unserem Atemmuster wider. Eine stets flache, oberflächliche oder stockende Atmung kann auf innere Blockaden hinweisen. Diese subtilen Hinweise unseres Körpers können uns auf ungelöste Themen aufmerksam machen, die tief in unserem Inneren verborgen liegen.

Doch genau hier liegt auch die Chance: Durch gezielte Atemübungen lassen sich innere Anspannungen lösen, das Nervensystem sowie Emotionen regulieren und tiefsitzende Blockaden, etwa durch Entwicklungs- oder Kindheitstraumata, verarbeiten. Die bewusste Steuerung des Atems kann helfen, emotionale Prozesse in Gang zu setzen und einen heilsamen Zugang zu



verborgenen Themen zu schaffen. Mehr noch: Unsere Atmung bietet eine direkte Möglichkeit, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu stärken.



ATMUNG, NERVENSYSTEM UND REGULATION

Die Atmung steht in direktem Zusammenhang mit dem autonomen Nervensystem, das unsere körperlichen Reaktionen auf äussere und innere Reize steuert. Eine schnelle und oberflächliche Atmung aktiviert das sympathische Nervensystem, das uns in den sogenannten Stressmodus versetzt, auch bekannt als «Kampf-oder-Flucht-Reaktion». Dies war evolutionär wichtig, um in gefährlichen Situationen schnell zu reagieren, ist aber im modernen Alltag oft kontraproduktiv.



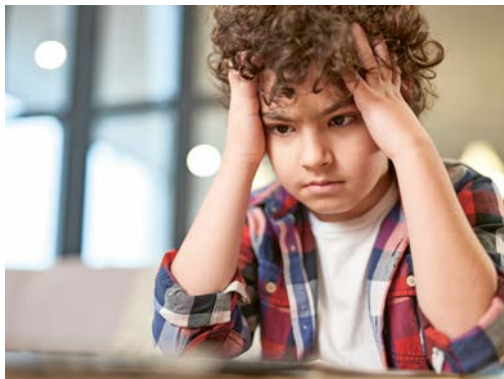
Eine langsame und ruhige Atmung hingegen ermöglicht den Wechsel in das parasympathische Nervensystem, das für Ruhe, Verdauung und Regeneration zuständig ist. Diese Regulation hat auch einen direkten Einfluss auf unsere Emo-

tionen: Durch eine bewusste, ausatemungsbetonte Atmung lassen sich Ängste lindern, Stress regulieren und das Gefühl innerer Sicherheit fördern.

Darüber hinaus wirkt sich die Atmung auf die Herzratenvariabilität (HRV) aus, ein Indikator für die Flexibilität unseres Nervensystems. Studien zeigen, dass tiefe, gleichmässige Atemzüge die HRV verbessern können, was wiederum mit besserer emotionaler Resilienz und Stressbewältigung einhergeht. So wird der Atem zu einer Brücke zwischen bewusstem Handeln und unbewussten körperlichen Prozessen.

ATEMMUSTER DURCH FRÜHKINDLICHE ERFAHRUNGEN

Schon in der frühen Kindheit entwickelt sich unser Atemmuster in Wechselwirkung mit unserer Umgebung. Sichere Bindungserfahrungen, in denen ein Kind Liebe, Geborgenheit und Vertrauen erlebt, fördern oft eine leichte, freie Atmung. Umgekehrt können frühe



Stress- oder Traumaerfahrungen wie Vernachlässigung oder emotionale Unsicherheit zu einer unbewusst flachen oder angespannten Atmung führen. Kinder, die häufig Stress oder emotionale Unsicherheit erlebt haben, behalten diese Muster oft bis ins Erwachsenenalter bei. Das hat nicht nur Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden, sondern auch auf die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren und Beziehungen zu gestalten.

Diese frühkindlichen Atemmuster können sogar körperliche Symptome wie Verspannungen, chronische Müdigkeit oder ein Druckgefühl in der Brust verursachen. Solche Muster sind jedoch nicht in Stein gemeißelt.



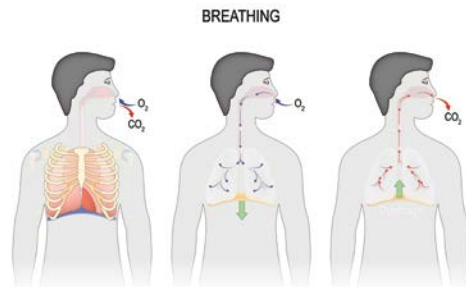
Die gute Nachricht: Das Atemmuster ist veränderbar. Durch achtsam durchgeführte Atemübungen kann der Körper lernen, alte Schutzmechanismen loszulassen und wieder in einen natürlichen, entspannten Rhythmus zu finden.

Dieser Prozess erfordert Geduld, kann aber tiefgreifende Veränderungen in der Art und Weise bewirken, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum wahrnehmen.

ATEMÜBUNGEN ZUR STRESSREDUKTION UND TRAUMABEWÄLTIGUNG

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um den Atem bewusst für emotionale Prozesse zu nutzen. Hier sind einige be-

währte Ansätze, die sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet sind:



- **Zwerchfell- bzw. Bauchatmung:** Diese einfache Technik ist ein Einstieg in die bewusste Atmung. Lege eine Hand auf den Bauch, atme tief durch die Nase ein, sodass sich der Bauch hebt, und lasse die Luft langsam leicht und leise durch die Nase entweichen. Diese vertiefte Atmung in den Bauch und das verlangsamte Ausatmen aktivieren den Parasympathikus, entspannen das Nervensystem und helfen, Stress abzubauen. Schon wenige Minuten täglicher Übung können spürbare und nachhaltige Effekte haben.
- **Summen oder Tönen beim Ausatmen:** Beim Ausatmen ein sanftes «Mmm» oder ein tiefes «Om» erzeugen. Dies stimuliert den Vagusnerv, der eine zentrale Rolle in der Entspannung und Regulation des Nervensystems spielt. Diese Technik wird auch in Yogapraktiken verwendet und kann besonders beruhigend wirken.
- **4-6-2 Atmung:** Atme 4 Zählzeiten lang ein, atme 6 Zählzeiten lang aus und verweile 2 Zählzeiten in der

Atempause, der Atemstille. Diese Methode ist ideal, um in akuten Stresssituationen schnell zur Ruhe zu kommen oder vor dem Schlafengehen den Geist zu entspannen.

EINE BEWUSSTE UND VERTIEFTE ATMUNG IM ALLTAG



Um die Kraft der Atmung langfristig zu nutzen, lohnt es sich, regelmässig kleine Atempausen in den Alltag einzubauen. Zum Beispiel kannst du morgens und abends einige Minuten bewusst und achtsam atmen, um den Tag ruhig zu beginnen und auch abzuschliessen.

In stressigen Momenten hilft es, kurz innezuhalten und einige Atemzüge über die Nase in den Bauch zu lenken, um den Fokus wiederzufinden. Eine weitere Möglichkeit ist es, Atemübungen mit Bewegung zu kombinieren, etwa bei einem Spaziergang, indem du deine Schritte mit deinem Atemrhythmus synchronisierst.

Es kann auch hilfreich sein, einen festen Ort für Atemübungen zu schaffen – sei es ein gemütlicher Sessel, ein Platz am Fenster oder ein Meditationskissen. Solche Rituale fördern die Regelmässigkeit und machen es leichter, die Praxis in den Alltag zu integrieren. Wer beginnt, sich mit dem eigenen Atem auseinanderzusetzen, entdeckt nicht nur einen Zugang zu tieferen Schichten des eigenen Erlebens, sondern auch

eine Möglichkeit, aktiv zu mehr Wohlbefinden beizutragen.

Darüber hinaus kann es lohnend sein, Atemtechniken mit anderen Methoden wie Meditation, Yoga oder Achtsamkeit zu kombinieren, um ihre Wirkung zu verstärken. Für Menschen, die tiefere emotionale Themen bearbeiten möchten, kann die Begleitung durch eine/n Atemtherapeuten/-therapeutin sinnvoll sein, um die Übungen gezielt einzusetzen und emotionale Prozesse sicher zu begleiten.

ATEM GEZIELT EINSETZEN

Die bewusste Atmung ist weit mehr als eine Technik, sie ist ein Schlüssel zu innerer Heilung und emotionaler Freiheit. Indem wir lernen, unseren Atem gezielt einzusetzen, können wir nicht nur Stress reduzieren, sondern auch tiefsitzende Blockaden lösen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst herstellen. Der Atem ist immer bei uns, jederzeit verfügbar und kostenlos – ein Geschenk, das darauf wartet, genutzt zu werden.



AUTORIN

Martina Pecka ist Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat Oda-KT-Methode Atemtherapie mit Praxen in Remigen bei Brugg sowie in Baden. Sie ist Vizepräsidentin des Atemfachverbands Schweiz (AFS). Ein Termin kann online auf www.sanasearch.ch angefragt werden.

