

# Atmen

Atmen?

Atmen! Atmen wird unterschätzt. Klar atmen wir alle, unser Hirnstamm sorgt dafür. Auch wenn unsere bewusste Aufmerksamkeit ganz woanders ist. Doch je nachdem, was wir erleben, woran wir denken und wie wir uns dabei fühlen, verändert sich der Atem. Wenn unsere Spannung abfällt, wird er flach. Wenn die Spannung steigt, kommt er stoßweise, wird schneller. Im Schreck halten wir ihn an. Im Notfall kann der Körper so schnell umschalten und je nach Anforderung fliehen, kämpfen oder erstarren. Aber jetzt ist kein Notfall, sondern irgendetwas erinnert nur daran und löst damit alte Reaktionsweisen aus.

Also atmen. Und weil das Einatmen von selbst kommt, ist das erste: Ausatmen! Und wieder: Ausatmen! Ganz in Ruhe. Legen Sie doch mal eine Hand auf Ihren Bauch und eine auf Ihre Brust. Nehmen Sie wahr, welche Hand sich bewegt, wenn Sie atmen. Denken Sie ans Ausatmen, und achten Sie auf die Bewegung der Hände. Wenn Sie mögen, dann machen Sie die Bewegung ein klein wenig größer. Und wenn sich nur eine Hand bewegt? Das ist in Ordnung! Vielleicht haben Sie Lust, ein wenig zu experimentieren: was passiert, wenn Sie den Atem zur anderen Hand lenken? Können Sie da eine Veränderung spüren? Muss nicht sein, aber mit ein wenig Übung klappt es meist. Tun Sie das nur, wenn es sich gut anfühlt. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern darum, ob Sie es so wollen und ob es sich für Sie angenehm anfühlt.

Unser Atem kann uns zurückbringen ins Hier und Jetzt, wenn wir uns mit der Aufmerksamkeit woanders hin verirrt haben. Dann hilft es, den Atem tief und ruhig zu halten. Fangen Sie mit dem Ausatmen an, das Einatmen kommt von alleine hinterher. Und wenn Sie mögen, dann legen Sie doch immer mal wieder eine Hand auf den Bauch oder auf die Brust oder eine hierhin und eine dorthin und schauen Sie, was passiert. Und atmen Sie.

Wichtig dabei: Sie entscheiden! Ruhiger Atem kann dafür sorgen, dass Sie ganz da sind. Sie bekommen dann vielleicht mehr mit von sich und anderen um Sie herum. Das ist nicht immer nur angenehm. Entscheiden Sie daher selbst, wann ein paar tiefe, ruhige Atemzüge genau das Richtige für Sie sind.