

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Zeit zum Durchatmen!

Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, konzentrierter werden – für all das haben wir ein Instrument, das uns immer begleitet: die eigene Atmung.

VON ANKE NOLTE

 13. MÄR 2019

Was immer geht, wenn (fast) nichts mehr geht: Atmen! Diese Erfahrung hat Margit Wendisch gemacht, als sie vor 15 Jahren einen Bandscheibenvorfall erlitt. Sie konnte sich kaum bewegen, und der Arzt sagte ihr, sie solle erst mal nur abwarten. „Ich war fassungslos – war ich doch darauf konditioniert, dass ich immer etwas dafür tun muss, damit es mir bessergeht“, erzählt die heute 60-Jährige, die in Berlin als Trainerin für Kommunikation arbeitet. Ein paar Tage lang lag sie verzweifelt zu Hause auf der Couch, da entdeckte sie ihren Atem. Oder vielmehr: „Mein Körper fing an, den Atem zu erleben.“ Ein. Aus. Und wieder ein. Und wieder aus. Der Atem bewegte sich ganz rhythmisch in ihrem Körper, und sie nahm wahr, wie und wohin er strömte. „Das hat mich beruhigt“, sagt Margit Wendisch. „Und ich habe eine Möglichkeit gefunden, auf eine sanfte, fast passive Art aktiv zu sein.“

Die Atmung ist wandlungsfähig

Auch wenn wir ihn meistens nicht bemerken: Der Atem ist immer da. Ganz selbstverständlich, ganz natürlich. Er erhält uns am Leben, indem er, wenn wir einatmen, den ganzen Körper in jede Zelle hinein mit Sauerstoff versorgt. Der Sauerstoff wird in den Zellen verbraucht, und als Abfallprodukt entsteht Kohlendioxid, das über das Blut zurück in die Lunge und von dort beim Ausatmen in die Umwelt gelangt. Auf den Atem können wir uns vollkommen verlassen: Über die Bahnen des vegetativen oder autonomen Nervensystems sorgt das Atemzentrum im Hirnstamm dafür, dass wir automatisch immer weiteratmen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
