



Abtauchen

„10 bis 15 Minuten Atemübungen täglich helfen uns schon, besser mit unserem Stress und unseren Emotionen zurechtzukommen“, erklärt Atem-Coachin Christine Schmid

SOUL **20** SISTER

EINFACH WEITER- ATMEN

Deine Atmung ist mehr als ein automatischer Prozess in deinem Körper, sie ist der direkte Weg in dein Unterbewusstsein. Wir erklären dir, wie du deinen Atem gezielt gegen das Chaos im Kopf einsetzen kannst

TEXT:
YASMINA FIEGE



on Termin zu Termin hetzen, niemandem gerecht werden – schon gar nicht sich selbst. Das Leben und der Alltag rütteln und zeren am eigenen Nervenkostüm, oft ist man emotional überfordert, gestresst und einfach ausgelaugt.

Christine Schmid kennt dieses Gefühl nur zu gut, denn erschöpft und ausgebrannt landen viele bei ihr auf der Matte. Sie hilft dann mit gezielten Atemübungen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und vor allem auch zu bleiben. Schmid ist seit vielen

Jahren eine der führenden Atemexpertinnen im deutschsprachigen Raum. „Vor über 12 Jahren habe ich Breathwork, also die Arbeit mit unserem Atem, als ein Tool entdeckt, das mein ganzes Leben verändert hat.“ Seitdem praktiziert und unterrichtet sie selbst Breathwork. Sie ist leidenschaftlich bei der Sache. Ihr Ziel: mehr Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit ins Leben ihrer Klienten zu bringen.

Die meiste Zeit wirst du deinen Atem kaum bewusst wahrnehmen, denn der Körper regelt das schon: frische Luft rein, verbrauchte Luft raus. Aber obwohl unsere Atmung ohne großes Zutun »

Atemarbeit
Die meisten Atemtechniken beinhalten die tiefe Bauchatmung, auch langsame Bauchatmung oder Zwerchfellatmung genannt, die den Vagusnerv stimuliert und unsere Stressreaktion und Entzündungen in unserem Körper senken kann.

funktioniert, nutzen wir nur einen Bruchteil unseres Lungenvolumens. Wer aber immer wieder zu schnell und oberflächlich atmet, versorgt seinen Körper mit weniger Sauerstoff, während gleichzeitig auch zu wenig Kohlendioxid abgeatmet wird. Schmerzhaft: Die Muskelspannung steigt, was zu Verspannungen und Kopfschmerzen führen kann. Und es ist nicht nur der Stress, der den Atem negativ beeinflusst, sondern auch unsere Körperhaltung. „Tiefes In-den-Bauch-Atmen haben wir verlernt, weil wir ständig den Bauch einziehen. Höchste Zeit, alte Verhaltensmuster abzulegen und es neu zu erlernen“, erklärt Schmid. „Mit kleinen Änderungen und vor allem einer bewussten Regulierung der Atmung kann man so viel für die Gesundheit tun.“ Schmid zeigt in ihren Atem-Klassen, wie man den Atem nutzen kann, um raus aus dem Stress und rein in die innere Ruhe zu kommen. „Breathwork

ist ein kraftvolles Mittel, um auf natürliche Weise an verschiedenen Punkten im Körper und in der Psyche anzusetzen, um das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.“

VOM KOPF IN DEN KÖRPER

Das Spannende dabei: Du kannst die Funktionen des vegetativen Nervensystems allein durch deine Atmung beeinflussen. Es besteht aus dem so genannten sympathischen Nervensystem, das für Fluchtreflexe zuständig ist und damit den Körper in Alarmbereitschaft versetzt, die Atmung schneller werden lässt und den Puls zum Rasen bringt. Der Gegenspieler ist das parasympathische Nervensystem. Es entspannt diese Funktionen, beruhigt den Körper und auch unsere Psyche. Der Parasympathikus, der auch als Ruhenerv be-

zeichnet wird, sorgt für Erholung. Variierst du die Atemfrequenz oder die Tiefe einzelner Atemzüge, kannst du das Nervensystem beeinflussen und beruhigen.

Wir können durch unsere Atmung alte Glaubenssätze, Blockaden und Emotionen lösen. Schon nach wenigen Wochen bewussten Atmens wirst du einen Effekt spüren. Und das Beste: Du kannst für jede Situation die passende Atemübung finden. Zu Hause, in der U-Bahn, im Wartezimmer oder am Arbeitsplatz. Ein paar Minuten am Tag, die du dir jederzeit nehmen kannst. Dein Atem hilft dir dann, vom Kopf in den Körper zu kommen. Verdrängte Emotionen und Gefühle können so verarbeitet werden. Dein Nervensystem reguliert sich und sorgt für mehr Stressresilienz. Du fühlst dich mit jeder Atem-Session ausgeglichener und entspannter.

Die 4-7-8-Atmung ist beispielsweise perfekt zum Runterkommen und braucht keine große Vorbereitung. Am wichtigsten ist dabei das Anhalten des Atems. Dadurch wird der Körper in einen ruhigen, entspannten Zustand versetzt. Drücke die Spitze deiner Zunge am oberen Gaumen kurz vor den Schneidezähnen locker an. Atme ruhig durch die Nase ein und zähle bis 4, halte den Atem für 7 Sekunden an, atme dann langsam und tief – doppelt so lange, wie du eingeatmet hast – durch den Mund wieder aus.

BLOCKADEN LÖSEN

„Atmen ist unsere Superpower“, erklärt Schmid. Sie ist die Mitbegründerin vom „Intesoma Breathwork Teacher“-Training. Zusammen mit ihrer Partnerin bildet sie seit 2021 Menschen im Breathwork aus. Sie unterrichten unterschiedliche Techniken, die individuell an verschie-

„Tiefes In-den-Bauch-Atmen haben wir verlernt, weil wir ständig den Bauch einziehen. Höchste Zeit, alte Verhaltensmuster abzulegen und es neu zu erlernen“

Box-Atmung
Diese Übung ist ideal, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Sie beruhigt in wenigen Atemzügen das Nervensystem, und du wirst dich danach entspannter und fokussierter fühlen.

1.

Hierfür nimmst du einen aufrechten Sitz auf einem Stuhl ein. Setze dich eher vorne auf die Stuhlkante. Spüre gut deine Füße. Deine Beine stehen parallel. Nimm deine Schultern nach oben zu den Ohren, dann nach hinten unten. Dein Brustkorb ist entspannt und offen.

2.

Beginne mit sanften, kleinen Atemzügen über die Nase. Eher so, dass ein leichter Atemhunger entsteht, du also das Gefühl hast, du würdest gern tiefere Atemzüge machen.

3.

Nimm erst mal ein paar Atemzüge und beginne dann mit der 4-4-4-4-Boxatmung. Das heißt: Du atmest 4 Sekunden lang ein, und hältst dann 4 Sekunden den Atem an. Dann atmest du 4 Sekunden lang aus und hältst wieder 4 Sekunden inne. Du kannst dir gerne deine Hände an den seitlichen Rippenbögen zur Hilfe nehmen. Das entspannt dein Zwerchfell, und dein Atem kann freier fließen.



Innehalten

Wer regelmäßig Yoga macht oder meditiert, weiß, wie wichtig die richtige Atmung für unser Wohlbefinden ist. Höchste Zeit, unsere Atmung auch im Alltag gezielter einzusetzen.

denste Anliegen angepasst werden können. Neben den das Nervensystem regulierenden Atemübungen unterrichten sie auch tiefgreifende Atem-Sessions in der so genannten verbundenen Bauchzwerchfellatmung. Diese Sessions helfen dem Körper, Stresszyklen abzuschließen und mehr zu entspannen. Verspannungen und chronische körperliche Beschwerden können beispielsweise von unterdrückten oder unverarbeiteten Emotionen kommen. In tiefgreifenden Atem-Sessions kann man sie in einem sicheren Umfeld erneut durchleben und dadurch Spannungen auflösen.

IM FLUSS SEIN

„Im Unterschied zu anderen Atemmodalitäten arbeitet Intesoma Breathwork mit dem so genannten Touch-Assisted Breath Align-

ment, kurz TABA. Das ist eine Art Akupressurmethode mit ganz gezielten Körperberührungen. Sie hilft, den Atem kontinuierlich fließen zu lassen, Schmerzen und Verspannungen im Körper zu lösen und den Druck leichter loszulassen“, berichtet Christine Schmid aus ihrer Atempraxis.

Mitte Oktober erscheint ihr erstes Buch „Atme. Jetzt“. Sie versteht es als Wegbegleiter für stressige Zeiten, als Work-Book. Breathwork hilft beim Loslassen. „Jede Atemübung fühlt sich für mich wie ein Reset an: Ich erlebe mentale und emotionale Entspannung.“ Also, nimm einen tiefen Atemzug und los! ☺

„Breathwork ist eine wirksame Möglichkeit, negative Emotionen, Traumata und blockierte Energie im Körper zu verarbeiten“