

AUSGEBRANNT? WIE DIE ATMUNG NEUE KRAFT SCHENKEN KANN

Wenn die täglichen Anforderungen im Beruf oder im Privatleben zum Dauerzustand werden, fühlen sich viele Menschen nicht mehr nur gestresst, sondern innerlich leer und tief erschöpft. Eine Atemtherapie kann ein wirksamer Weg aus dieser Erschöpfungsspirale sein.

Das Gefühl des Ausgebranntseins kann sich im ganzen Körper zeigen: Die Muskeln sind permanent angespannt, der Schlaf bringt keine Erholung mehr, die Konzentration schwindet und die Atmung wird dauerhaft flach und schnell. Dies geschieht oft unbemerkt. Dabei ist der Atem weit mehr als die Versorgung mit Sauerstoff: Er reagiert unmittelbar auf unser Erleben, spiegelt unsere Befindlichkeit und eröffnet zugleich einen direkten Zugang zu unseren inneren Ressourcen.

Genau hier setzt die Komplementärtherapie-Methode «Atemtherapie» an: Sie unterstützt Menschen dabei, den Atem nicht zu steuern, sondern ihn bewusst wahrzunehmen und seinen natürlichen Rhythmus wiederzufinden.

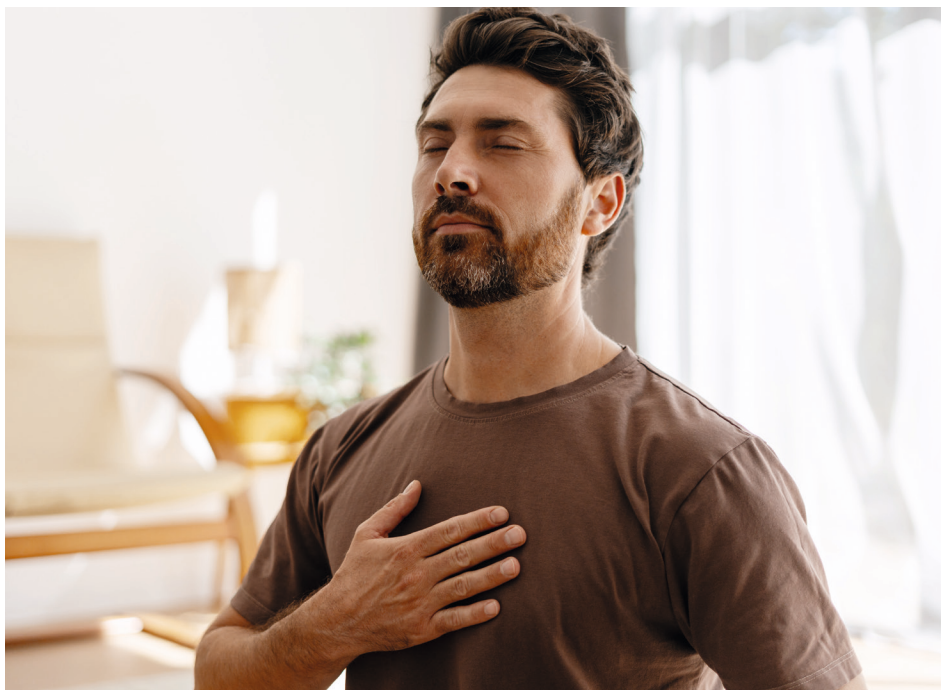
Der Atem als Brücke zur Erholung

Weil Atmung, Körperwahrnehmung und das vegetative Nervensystem untrennbar miteinander verbunden sind, ermöglicht der Atem einen direkten Zugang zur Selbstregulation. Die bewusste Hinwendung zum Atemerleben signalisiert dem überlasteten System, dass es den Modus der dauerhaften Alarmbereitschaft verlassen und Anspannung nach und nach loslassen darf. So kann wieder echte innere Ruhe entstehen.

Wahrnehmen statt kontrollieren

Gerade Menschen, die kurz vor dem Burn-out stehen, neigen dazu, sich noch mehr zu verausgaben. Nicht Kontrolle steht im Mittelpunkt der Atemtherapie, sondern das wertfreie Wahrnehmen des eigenen Körpers und das Zulassen des natürlichen Atemgeschehens. Durch achtsame Körper- und Atemarbeit, Bewegung, Berührung und das therapeutische Gespräch können sich tiefsitzende, erschöpfungsbedingte Spannungsmuster allmählich lösen: Der Atem findet ohne Zwang und Leistungsdruck zu seinem eigenen Rhythmus zurück.

Mit der Zeit wächst das Vertrauen in die Signale des Körpers. Grenzen der Überlastung werden früher wahrgenommen, was



Bewusstes Atmen kann dabei helfen, Anspannung wahrzunehmen und Körper und Geist wieder nachhaltig ins Gleichgewicht zu bringen.

ein rechtzeitiges Gegensteuern im Alltag ermöglicht. Viele Betroffene erleben dadurch wieder besseren Schlaf, neue Vitalität und eine nachhaltige Gelassenheit. Es geht nicht darum, die Erschöpfung rasch zu überwinden, sondern die eigenen Kräfte aktiv wieder aufzubauen.

Kleine Atempause zwischendurch

Schon eine kurze bewusste Pause kann helfen, das Gedankenkarussell und die körperliche Daueranspannung zu unterbrechen. Probieren Sie diese kleine Übung «Lippenbremse» aus, wenn der Druck akut zu gross wird:

Lippenbremse

- ruhig durch die Nase einatmen;
- langsam durch den leicht geöffneten Mund mit einem sanften «fff» ausatmen – ohne zu pressen und nur so lange, wie es angenehm ist;
- einen Moment warten, bis das nächste Einatmen von selbst kommt;
- einige Male wiederholen.

Körper und Geist können sich dadurch wieder sammeln. Wer lernt, den Atem bewusst wahrzunehmen, gewinnt einen verlässlichen Anker in belastenden Zeiten.

Qualifizierte Atemtherapeut*innen in Ihrer Nähe finden Sie beim Atemfachverband Schweiz AFS unter www.atem-schweiz.ch.

Barbara Spahni



Barbara Spahni

ist Präsidentin des Atemfachverbandes Schweiz (AFS) sowie Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom Atemtherapie, Psychologische Beraterin, Supervisorin.