

Wenn Stress den Atem nimmt

Erschöpfung beginnt oft unmerklich – und zeigt sich im Atem. Wie Atmung zu mehr Ruhe und psychischer Stabilität beitragen kann.

Es beginnt oft schleichend: steigender Druck im Job, kaum noch echte Pausen, ständige Erreichbarkeit. Jede zweite Person in der Schweiz erlebt im Laufe ihres Lebens eine psychische Krise – häufig ausgelöst durch anhaltenden Stress und zunehmende Erschöpfung.

Wenn der Druck steigt, verändert sich unser Atem: Er wird flach, schnell und unregelmässig. Dieser «Stressatem» hält den Körper in Alarmbereitschaft – ein Kreislauf aus Anspannung, innerer Unruhe und wachsender Erschöpfung entsteht.

DEN KREISLAUF DURCHBRECHEN

Hier setzt die Atemtherapie an. Sie ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie, die Körper und Geist verbindet. In der Begleitung lernen Menschen, ihren Atem bewusst wahrzunehmen und zu regulieren – und so direkt auf ihr Nervensystem einzuwirken.

Wird der Atem ruhiger und tiefer, reagiert auch der Körper: Der Parasympathikus, insbesondere der Vagusnerv, wird aktiviert. Puls und Stresshormone sinken, Anspannung kann sich lösen, und ein Gefühl von Stabilität entsteht.

Atemtherapie bedeutet dabei nicht, etwas leisten zu müssen. Vielmehr geht es darum, den natürlichen Atemfluss wieder zuzulassen und die Selbstregulation zu stärken.

KLEINE PAUSE, GROSSE WIRKUNG

Gerade im Alltag zeigt sich die Stärke dieses Ansatzes: Ein Moment des Innehaltens – etwa zwischen zwei Meetings, im Zug oder vor einem anspruchs-



Gönnen Sie sich ab und zu eine kurze Pause.

vollen Gespräch – kann helfen, den Stresskreislauf zu unterbrechen.

Wer die Signale seines Körpers frühzeitig erkennt, kann gegensteuern, bevor aus Belastung Erschöpfung wird. Der Atem ist jederzeit verfügbar – ihn bewusst zu nutzen, kann ein entscheidender Schritt zurück zu mehr Ruhe, Klarheit und neuer Kraft sein.

Der Atemfachverband Schweiz setzt sich für Qualität, Information und professionelle Atemtherapie in der Schweiz ein.

ZUR AUTORIN



Barbara Spahni

eidg. dipl. Komplementärtherapeutin, psychologische Beraterin und Präsidentin des Atemfachverband Schweiz AFS
www.atem-schweiz.ch