

Tief durchatmen

Leben: Wir machen es Tausende Male am Tag, ohne darüber nachzudenken – atmen. Erst wenn es nicht funktioniert, die Luft wegbleibt, nehmen wir den Atem bewusst wahr. Dabei können Atemübungen jedem helfen

Von Anne Wunsch

Ein und aus. Etwa 22.000 Mal am Tag. Über das Atmen machen sich die meisten Menschen nicht viele Gedanken. Wir tun es automatisch. Wir atmen eben einfach. „Es gibt erst einmal kein richtiges oder falsches Atmen. Denn jeder Mensch atmet richtig und zwar so, wie ihn es das Leben gelehrt hat. Wer zum Beispiel viel Stress hat, hält den Atem an, um das auszuhalten. Und so etwas kann zu einer Gewohnheit werden“, sagt die Münchener Atemtherapeutin und Autorin Helga Segatz, die in ihrem neuen Buch Tipps für Atemübungen im Alltag gibt. „Der Atem ist insofern besonders, weil er unbewusst funktioniert und wir ihn aber genauso bewusst steuern und einfach mal tief durchatmen können. Es geht also darum, den Atem zu beobachten und kennenzulernen.“

In der Atemtherapie gibt es verschiedene Ansätze. Menschen mit Lungenerkrankungen wie zum Beispiel Asthma kann eine Atemphysiotherapie helfen. „Die Betroffenen lernen Atemtechniken, die dabei helfen, bei Atemnot ruhig zu bleiben und aus der Situation wieder herauszukommen“, erklärt Atemtherapeutin Helga Segatz. Ebenso komme die Atemtherapie in der Geburtsvorbereitung, in Hospizen sowie auch in der Psychoanalytik zum Einsatz.

»Einmal in der Woche die Gedanken still stehen lassen«

„Der Großteil der Menschen kommt aber, um mal inne zu halten und sich wieder zu spüren. Um einen Tag in der Woche zu haben, an dem es nur um sie selbst geht“, berichtet Helga Segatz aus ihrer täglichen Arbeit. „Es kommen zum Beispiel Manager in meine Gruppen, die sagen, dass sie einmal in der Woche ihre Gedanken still stehen lassen wollen.“ Der Bedarf nach spirituellen Erfahrungen und Auszeiten aus dem stressigen Alltag ist groß. Trotzdem kämpfe die Atemtherapie häufig um Berechtigung. „Ich finde es merkwürdig, dass in der Prävention Yoga und Thai Chi teilweise von Krankenkassen bezahlt werden, Atemtherapie jedoch nicht“, sagt Helga Segatz dazu.

Inwiefern falsches Atmen krank oder richtiges Atmen gesund machen kann, ist wissenschaftlich nicht



Einfach mal bewusst atmen: Atemübungen können dabei helfen, im stressigen Alltag inne zu halten.

FOTOS: ISTOCK, PRIVAT

Zur Person und zum Buch



◆ Helga Segatz, Jahrgang 1960, ist Atemtherapeutin und Autorin. Sie lebt und arbeitet in München. Sie hat ihre eigene Praxis und gibt verschiedene Seminare rund um das Thema Atmen und Selbsterfahrung.

◆ Ihr Buch „Einfach atmen. Der leichte Weg zur inneren Ruhe“ ist Mitte Februar erschienen (Rowohlt Taschenbuch, 12,99 Euro, E-Book: 9,99 Euro, ISBN 978-3-499-63327-0). In dem Buch erfahren Leser Wissenswertes und Interessantes rund um das Thema Atmen und wie man den eigenen Atem beobachten kann. Außerdem erklärt die Autorin einfache Übungen, die der

Leser direkt selbst ausprobieren und in den Alltag integrieren kann, um selbst zu erfahren, ob ein bewusstes Atmen zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit verhilft.



hinreichend erforscht. Für Menschen, die nicht an Atemwegs-erkrankungen leiden, kann es jedoch laut der Münchener Atemtherapeutin darum gehen, die Lebensqualität positiv zu beeinflussen. Wer bewusst (durch-)atmet, verbessere sein Selbstbewusstsein und komme in stressigen Situationen besser zurecht, sagt Helga Segatz. Auch immer mehr Studenten kommen in ihre Sitzungen, um die nervenaufreibenden Prüfungsphasen zu überstehen. „Die Art und Weise, wie man im Leben steht und den Dingen begegnet verändert sich – so würde ich es beschreiben.“

»Es ist wichtig, sich diese kleinen Auszeiten im Alltag zu nehmen«

Und hat das Ganze nun etwas Esoterisches? Nein, sagt die Atemtherapeutin. „Überhaupt nicht. Ich bin der Meinung, dass es sinnvoll ist, seinen Körper in verschiedenen Situationen bewusst gut mit Sauerstoff zu versorgen. Manche Atemstunden sind dann aber wirklich auch große philosophische Stunden. Es ist immer auch ein Stück Selbsterfahrung mit dabei.“ Was dann jeder in seiner persönlichen Atemstunde erlebe, sei völlig unterschiedlich. Die meisten fänden jedoch das, wonach sie suchen: Ruhe. „Es ist wichtig, sich diese kleinen Auszeiten im Alltag zu nehmen. Das ist wie mit einem kleinen Spaziergang zwischendurch, bei dem man den Kopf freibekommt. Ich hatte auch mal einen Teilnehmer, der sich ‚10 Minuten atmen‘ in den Terminkalender geschrieben hat. Man kann aber auch eine Übung beim Warten an der Supermarktkasse machen.“

Und nun für Sie ein kleiner Vorgeschmack für eine einfache Atemübung am Montagmorgen aus dem Buch „Einfach atmen“ (siehe Kasten links): „Sorgen Sie dafür, dass Sie für die Dauer der Übung ungestört bleiben. Setzen Sie sich gerade, aber entspannt auf einen Stuhl, die Füße fest auf dem Boden. Schließen Sie nun die Hände zu sanften Fäusten und legen Sie sie entspannt auf die Oberschenkel. Wenn Sie einatmen, öffnen Sie die Hände langsam wieder. Tun Sie dies für ein paar Minuten und beobachten Sie dabei Ihren Atem. Spüren Sie, wie der Brustraum sich weitet und sich mit jedem Atemzug mehr aus seiner Enge befreit? Beobachten Sie, wie Ihr Atem allmählich tiefer geht...“