

Neue Kraft mit frischem Atem

Jeder von uns kennt die wohltuende Wirkung eines freien ruhigen Atmens auf Körper, Geist und Seele. Doch im Alltag sind wir oft atemlos, manche haben das Gefühl, angesichts von den Anforderungen, die der Tag an sie stellt, nicht mehr frei atmen zu können. So wie der freie Atem positiv auf Körper, Geist und Seele wirkt, so macht der eingeschränkte Atem diese auf Dauer krank. Schon mit einfachen Entspannungsübungen können wir im Alltag „wieder zu Atem kommen“.



- ◆ Wichtig ist, dass sie selbst in stressigen Situationen innerlich kurz „Stopp“ sagen, auf ihren Atem achten und die Übung, die für sie passt durchführen.
- ◆ „Das ist heute zum Haare raufen!“ Die Finger beider Hände jeweils rechts und links auf den Scheitelpunkt des Kopfes legen und sanfte kleine Klopfbewegungen auf der Kopfoberfläche ausführen.
- ◆ „Mir wächst alles über den Kopf!“ (Die Arbeit sortieren) Aufrecht stehen: Beine stehen hüftbreit fest auf dem Boden, Knie leicht gebeugt, Körpergewicht liegt schwerpunktmäßig auf den Vorderfüßen, leicht hin- und her wippen. Dabei richtet sich die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, Nacken und Kopf werden gerade, Blick geht in die Weite. Ein paarmal langsam durchatmen. Diese Übung kann auch gut im Sitzen durchgeführt werden.
- ◆ Aufrechtes Gehen. Füße abrollen beim Gehen, hat die gleiche Wirkung und bringt auch neuen Schwung.
- ◆ Tragen Sie ein Handspray oder eine Handcreme mit einem für Sie wohltuenden Duft bei sich. Zwischendrin auftragen, über die Hände und Finger streichen. Hände zu der Nase führen und tief einatmen.
- ◆ „Das schlägt mir auf den Magen.“ (Sorgen, Stress und Einschlafprobleme) Daumen halten.
- ◆ „Loslassen“: Mit der rechten Hand den linken Ellenbogen umfassen, Daumen liegt auf der Innenseite. Die linke Hand wird rechts auf die Seite unterhalb des Zwerchfellbogens gelegt.
- ◆ „Die Augen sind so müde.“ Hände aneinander reiben und dann auf die Augen legen.
- ◆ Kugelschreiber oder Bleistift nehmen und einfach auf einem Blatt Papier loskritzeln.
- ◆ Erstellen Sie mit Ihren Kollegen/innen und Bewohner/innen eine „Playlist“ der Lieder, die Ihnen guttun. An trüben Tagen, zwischendrin immer wieder mal kurz eingespielt, holt man sich die Sonne ins Haus.

Margaretha Wachter, Gemeindefereferentin in der Altenseelsorge im Bistum Augsburg, Atempädagogin
Fortbildungsangebote zum Thema: „Entspannt Atmen“ unter margaretha.wachter@bistum-augsburg.de