

EINATMEN-AUSATMEN: MIT BEWUSSTER ATMUNG ZU MEHR ENTSPANNUNG



Angie Wuffli,
Geschäftsinhaberin von
W Real Estate AG in Bern

Atmen ist ein essenzieller Prozess, der uns am Leben hält. Das Atmen geschieht normalerweise automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken müssen – zum Glück. Bewusstes Atmen hingegen kann auch zu einem wunderbaren Werkzeug werden, um Stress abzubauen und negative Gedanken loszulassen.

Wie hast du das bewusste Atmen entdeckt?

Ich interessiere mich grundsätzlich für Themen, die mit Körper und Geist in Zusammenhang stehen. So bin ich auf die Methodik der bewussten Atmung gestossen. Ich habe darüber gelesen

und es vereinzelt ausprobiert, doch den Mehrwert für mich zum damaligen Zeitpunkt noch nicht erkennen können. Meinen Ausgleich hatte ich bis anhin immer im Sport gefunden, was auch heute grösstenteils noch so ist. Doch wir alle kennen intensive Zeiten, in denen die Gedanken kreisen und wir den Off-Knopf nicht mehr finden – so zumindest habe ich mich jeweils gefühlt. Dann kam der Moment, da ich mich wieder dem bewussten Atmen annahm.

Wann nutzt du das bewusste Atmen, und was macht es mit dir?

Ich benutze die Atemtechnik vor allem vor dem Einschlafen, wenn es mir Mühe bereitet, zur Ruhe zu kommen, oder mich Themen nachts wachhalten. In diesen Phasen kann ich mich dank dem bewussten Atmen relativ rasch beruhigen. Mittlerweile habe ich verschiedene Atemtechniken ausprobiert und die passenden für mich entdeckt. Wenn ich mich auf die Atmung konzentriere, spüre ich, wie sich mein Nervensystem beruhigt und meine Gedanken leichter werden. Nicht selten schlafe ich während der Übung ein oder zumindest kurz danach. Natürlich gibt es Momente, in denen das nicht auf Anhieb gelingt. Trotzdem fand ich mit der Atemtechnik ein Ritual, auf das ich vertraue – ich weiss, dass ich jederzeit und ganz egal, wo ich bin, darauf zurückgreifen kann. Auch im Alltag tut es gut, ab und zu mal einfach richtig tief durchzuschlafen.

Machst du das täglich? Und welchen Stellenwert hat das Atmen nun in deinem Alltag?

Ich nutze die Atemtechnik vor allem in sehr intensiven Zeiten, in denen die berufliche oder emotionale Belastung

«Wenn ich mich auf die Atmung konzentriere, spüre ich, wie sich mein Nervensystem beruhigt und meine Gedanken leichter werden.»

gross ist und mir das Schlafen schwerfällt. Das bewusste Atmen gibt mir die nötige Ruhe und Halt, wenn die Gedanken und Gefühle unkontrolliert sind. Zum Glück sind es Phasen, die absehbar sind und auch wieder vorbeigehen. Ich bin dankbar, dass ich den Mehrwert des bewussten Atmens kennen lernen konnte und davon profitiere. Zudem ist es für mich einmal mehr die Bestätigung, dass wir mit unserem Körper und Geist so vieles selbst regulieren können. Dazu dürfen wir vermehrt auf unsere Fähigkeiten vertrauen.

