

**Vortrag mit Veronika Langguth:**

## **„Mehr Mut: Atemkraft contra Angst und Stress“**

### **- Selbststärkung über den „Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf®“**

Die derzeitige unruhige und schnelllebige Zeit, verbunden mit der verstärkten Zuwanderung von Flüchtlingen, wird von vielen Menschen als Bedrohung empfunden. Bewusste und unbewusste Ängste werden geweckt, die förmlich “die Luft abschnüren“ können.

Angst (*latein. angustus/angustia = Enge, Beengung, Bedrängnis*) bewirkt Anspannung, Verkrampfung und „Tunneldenken“, was sich in Luft- anhalten, flachem oder hektischem Atmen äußert. Das wiederum kann die Angst bis hin zur Panik verstärken – ein Teufelskreis. Der Organismus wird ungenügend mit Sauerstoff = Lebenskraft versorgt, die Widerstandskraft sinkt und physische und/oder psychische Leiden und Krankheiten werden begünstigt.

„Der Erfahrbare Atem“ hilft, wieder gut durchzuatmen, den Körper optimal zu versorgen und wieder zu mehr Ruhe, Gelassenheit und klarem Denken zu kommen. Die eigene individuelle Atembewegung von selber zuzulassen und sich wieder besser in der eigenen Lebendigkeit zu spüren, vermittelt das Vermögen, sich besser abgrenzen zu können und sich so vor Panikmache zu schützen. Selbstvertrauen, Zutrauen und Mut werden gestärkt. Mit diesem Schutz der Selbststärkung atmen wir “die Welt“ ein, ohne uns in unzuträglichem Maße erschüttern zu lassen. Wir bleiben in den unterschiedlichsten Situationen handlungsfähig. Die Qualität des Atmens bestimmt entscheidend über unsere Lebensqualität.

© Veronika Langguth