

# Tief Luft holen gegen Stress



Luft holen, tief einatmen!  
© plainpicture/Cultura/Christine Schneider

Eine Atem-Expertin erklärt, warum es wichtig ist, bewusst zu atmen.

## Automatisches Atmen

Unsere Atmung geht ganz automatisch – und das ist auch gut so. Wie sonst könnten wir um die 20.000-mal am Tag Luft holen? Dabei hat unsere Psyche einen großen Einfluss auf das Atemzentrum. Angst, Ärger, Freude: Unsere Emotionen verändern die Atmung. So ist es auch nicht verwunderlich, dass dauerhafter Stress sich negativ auf unsere Atembewegung auswirkt – wir atmen schneller, flacher und hektischer.

## Achtsames Atmen bei Stress

Atemtherapeutin Veronika Langguth erklärt: „Eine gesunde Atmung besteht aus der Kombination von Brust- und Bauchatmung und bezieht den

gesamten Körper mit ein. Dabei sind das Ausatmen und die anschließende Atempause mindestens genauso wichtig wie das Einatmen.“ Veronika Langguth praktiziert den Erfahrbaren Atem nach Professor Ilse Middendorf®.



Veronika Langguth aus Berlin ist Atemtherapeutin und war Gründerin und langjährige Leiterin des Ilse-Middendorf-Instituts in Oberzent im Odenwald.  
© Norbert Stute

Worum es dabei geht? Sich des Atmens bewusst werden, aber ohne ihn mit Techniken zu beeinflussen – gerade in Stress-Phasen ist das wichtig. Um sich ganz auf den Atem zu konzentrieren, ihn zu erfahren, empfiehlt die Atem-Expertin: „Dehnen Sie sich sanft bis in die Finger- und Zehenspitzen. Das können Sie im Sitzen oder Stehen machen. Beim Dehnen der Muskeln spüren Sie den Atem fließen. Beim Lockerlassen lösen sich die Anspannungen im ganzen Körper, und der Atem entweicht. Bekommen Sie ein Bewusstsein für Ihre Atmung, indem Sie anschließend Ihre Augen schließen, Ihre Hände auf die Körpermitte legen und nachspüren.“

## Langfristige Auswirkungen

Jeder Atemzug zählt. Denn ungesundes Atmen hat in vielerlei Hinsicht negative Auswirkungen: Schlafprobleme, Nervosität, Konzentrationsmangel, um nur ein paar zu nennen. Achtsames Atmen kann dabei helfen, ungesunde Atemmuster zu erkennen. Denn Stress kann Auswirkungen auf den Atemrhythmus haben und die Sauerstoffversorgung hat umgekehrt auch Einfluss auf die Produktion der Stresshormone.