

Durchatmen *belüftet*





.....
LUISE SCHNEEWEIß
 Redakteurin und Lehrerin
 Bogenhofen, AT

Über den Wolken

Beim Anblick des atemberaubenden Sonnenuntergangs wich die Anspannung der letzten zwei intensiven Wochen schlagartig. Die orange-rote Sonne schien mir oberhalb der weißen Schäfchenwolken ins Gesicht. *Kaum zu glauben, dass Februar ist!* So weit weg schienen die vierzehn trüben Tage in bräunlichem Schneematsch und nasskalt-ungemütlichen Temperaturen. Der junge, ehrgeizige Dozent hatte nicht nur jeden Tag acht Stunden eine unglaubliche Informationsflut auf uns niederprasseln lassen, sondern auch dafür gesorgt, dass wir Abend für Abend und jede freie Minute über den Büchern und Artikeln brüten mussten. Dieser Marathon hatte schließlich in zwei mehrstündigen Klausuren gegipfelt. *War das wirklich erst heute früh gewesen?*

«Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein ...» Mir kam unwillkürlich der bekannte Liedtext von Reinhard Mey in den Sinn, als ich endlich durchatmete und mich ein Gefühl von Freude erfasste. *Die Ängste und Sorgen bleiben darunter verborgen ... was wichtig scheint, wird nichtig und klein ...* War es nicht genau so? Meine Gedanken hoben sich mit Leichtigkeit in die Lüfte. Als wollten sie übermütig werden, wandten sie sich einer kreativen Aufgabe zu, die mir in den Tagen zuvor nicht geglückt war. Müheles flog mir Vers für Vers zu, und ich kritzelte alles auf die Rückseite meines Flugtickets. *Danke, lieber Gott!*

Atemlos

Wie sehr brauchen wir doch diese Momente des Aufatmens und der Schwerelosigkeit – und wie selten haben wir sie! Ein Termin jagt den anderen

wie in einem Staffellauf, bis wir nur noch hetzen und es uns vorkommt, als hätten wir in unserem eigenen Leben nicht mehr das Heft in der Hand. Wenn alles zu viel wird, fühlen wir uns eingeschränkt und fremdbestimmt. Wir laufen und laufen, aber wann holen wir Luft dafür?

Mit dem Sportunterricht in der Schulzeit verbinde ich nicht die besten Erinnerungen. Ich hatte mir beim Ausdauerlauf einen bestimmten Atemrhythmus angewöhnt, um nicht nach der ersten Runde schon vor Seitenstechen schlappzumachen: *ein Schritt einatmen, drei Schritte ausatmen*. Noch heute höre ich mich in monotonem «Ein-aus-aus-aus, ein-aus-aus-aus» staubige Sportplätze entlangtrotten. Endlos kam es mir vor, auch wenn wir vermutlich nie länger als 30 Minuten laufen mussten. Mit meiner «Methode» konnte ich die Läufe zwar überdauern, habe es aber weder je über ein «Befriedigend» hinausgebracht, noch den vielgerühmten Genuss des Joggens für mich entdeckt.

Wie beim echten Laufen gibt es auch beim Leben und Arbeiten so etwas wie Atemnot. Auch wir stoßen öfter mehr Luft aus, als wir einholen. Wir leben und atmen immer oberflächlicher und schneller, bis wir schließlich alles mit einem Tunnelblick betrachten. *Was ist noch zu tun? Erst das, dann das, dann das, morgen das! Irgendwie in die nächste Runde kommen. Noch weiter durchhalten!*

Wo ist eigentlich das Ziel? Egal! Durchhalten, noch eine Runde ...

Wann haben Sie zuletzt durchgeatmet? Konnten Sie Ihre To-Do-Liste einmal für ein paar Stunden beiseiteschieben, oder ist ein Gefühl der Belastung Ihnen bis in den Schlaf oder an den Urlaubsstrand gefolgt? Haben Sie noch ein klares Lebensziel vor Augen oder lassen Sie sich nur noch (an)treiben?

Ein Termin jagt den anderen wie in einem Staffellauf, bis wir nur noch hetzen und es uns vorkommt, als hätten wir in unserem eigenen Leben nicht mehr das Heft in der Hand.





Selbstverständlich

Atmen ist ein Grundbedürfnis. Es ist so elementar, dass wir kaum jemals über das Wie und Warum nachdenken. Was könnte selbstverständlicher sein als die Luft, die uns umgibt? Erst wenn sie fehlt, rückt sie kurz ins Bewusstsein, woraufhin wir schnell ein paar Fenster öffnen und wieder zur Tagesordnung übergehen. Doch viele der wichtigsten Dinge im Leben sind unsichtbar, und wir widmen ihnen nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdienen. Vergessen wir nicht: Jeder Atemzug ist ein Geschenk!

Und wenn das Atmen nicht mehr geht? Dann ist das Leben vorbei! Wenn man Panik mit einem bestimmten Körpergefühl beschreiben müsste, wäre ihr prägendstes Merkmal wohl das Fehlen von Luft. Die Vorstellung, keine Luft mehr zu bekommen, rührt an der blanken Angst. Etliche Redewendungen zeugen davon, wie schlimm es ist, wenn mir «etwas den Hals zu-

schnürt» oder «die Luft zum Atmen nimmt».

Überlastung und Überarbeitung führen interessanterweise nicht nur zu Erschöpfung oder Depression, sondern rufen oft auch Angst hervor. Ich schlafe meistens gut, aber wenn mich doch einmal ein Albtraum plagt, folgt er meist dem gleichen «Fahrplan»: Im Zentrum stehen immer Verkehrsmittel – meist Züge – und bestimmte Zeiten, die ich einhalten muss. *Die Uhr tickt unbarmherzig, ich schaffe es einfach nicht, ich finde das richtige Gleis nicht, ich verlaufe mich immer wieder, die Zeit läuft, die Uhr tickt, es ist fast zu spät! ...* Anstatt *einmal* ein Erfolgserlebnis zu haben, wache ich natürlich auf! Ob mir das etwas sagen sollte?

Aufatmen

«Aufatmen» kann ich immer dort, wo ich einen Abstand zum Geschehen einnehmen kann. Im Sommerurlaub in Mecklenburg-Vorpommern be-

ginne ich jeden Tag mit einem Bad im See. Wenn sich die glitzernde dunkelblaue Fläche in der aufsteigenden Morgensonne vor mir ausbreitet, vermittelt das ein Gefühl der Freiheit und Frische. Diesen wunderbaren Moment möchte ich am liebsten ins ganze Jahr mitnehmen. In den Alpen genieße ich die unglaubliche Ruhe auf einem Berg. Entrückt von allem Lärm der Welt, besinnt man sich auf einmal auf das Wesentliche.

Im «normalen» Leben am Arbeitsplatz oder daheim erwartet uns kein Naturschauspiel. Aber auch hier lassen sich Augenblicke des Aufatmens einbauen. Dem seelischen Aufatmen hilft es bereits, einmal buchstäblich *körperlich* tief durchzuatmen. Durch ein paar Minuten tiefen bewussten Atmens in den Bauch hinein wird man schon merklich ruhiger und gelassener. An etwas Wertvolles zu denken, ein Gebet zu sprechen, die Gedanken auf etwas zu richten, was größer ist als man

selbst und seine Probleme – das erhebt und richtet auf. Eine gute Körperhaltung und gute Durchlüftung unserer Räume tun das Übrige!

Den Blick schärfen

Etwas, was mich an trüben Tagen sehr entspannt, ist das Puzzeln. Ich klappe meinen Teppich hoch und lasse ein Bild aus 1000 oder mehr Teilen vor mir entstehen. Beim entschleunigten Sortieren bunter Pappteilchen kann ich nachdenken und etwas Ruhe finden (eine Qualität, die übrigens sehr viele bildschirmfreie Hobbys bieten).

Eine Erfahrung mache ich beim Puzzeln immer wieder: Ich suche ein bestimmtes Teil und habe anscheinend schon alle in

Frage kommenden Stücke ausprobiert. Irgendwann höre ich auf und wende mich anderen Dingen zu ... Wenn ich später zum Puzzle zurückkomme, sehe ich auf einen Blick, was zu tun ist. Mit sicherer Hand greife ich nach einem ganz bestimmten Teil und ... *Volltreffer!*

Schon ein paar Minuten des Abstands schärfen den Blick. Was vorher nicht sichtbar war, ist auf einmal klar und eindeutig. Wer sich Zeit fürs Aufatmen nimmt, verliert nie etwas. Er geht seine Aufgaben danach treffsicher und mit neuer Kraft an.

Vielleicht ist es an der Zeit, wieder einmal einen frischen Wind durch unser Leben blasen zu lassen!

Wie kann ich etwas Abstand zu meinem Alltag herstellen? Einmal in einem anderen Raum arbeiten oder schlafen? Einen Tag völlig offline in der Natur verbringen? Bestimmte Routinen durchbrechen? Ein altes Hobby wiederentdecken? Die Welt aus einer anderen Perspektive sehen, sich weiterbilden, zuhören und dazulernen? ...

Heben Sie Ihre Augen auf! Wer noch atmet, lebt und kann sich verändern. Wer atmet, ist frei.

Vielleicht ist es an der Zeit, wieder einmal einen frischen Wind durch unser Leben blasen zu lassen! ■

Lebensweisheiten

Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele.»

Albert Schweitzer

«Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin, ein verzweifelter Geist aber schwächt die Kraft eines Menschen.»

Sprüche 17,22

«Wir sind nicht dazu da, um zu verurteilen, sondern um aufzurichten.»

Gilbert Cesbron



«Es gibt nichts Schöneres, nichts Erfüllenderes, nichts, was die Gegenwart mehr prägt und die Zukunft deutlicher verkünden könnte, als ein Liebe-volles Leben.»

Tina Tschage

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

