

FREITAG, 25. FEBRUAR 2005

3 ??? Fragen

An: Alexa Hahn,
Atemtherapeutin und
Vhs-Dozentin



Den Stress einfach wegatmen?

Sie zeigen, wie man Stress durch Atmen besser bewältigen kann. Was versteht man unter „richtigem“ Atmen?

Es geht darum, sich des Atems bewusst zu werden und den persönlichen Rhythmus zu finden. Fehlhaltungen, Anspannungen, aber auch falsch verstandene Schönheitsideale führen dazu, dass wir den Atem – oft sogar über einen längeren Zeitraum – nicht fließen lassen.

In welchem Zusammenhang stehen überhaupt Stress und Atem?

Der Atem reagiert sensibel auf alle Einflüsse, die uns berühren, und zwar auf der körperlichen, ebenso wie auf der seelisch-geistigen Ebene. Redewendungen drücken das deutlich aus: Da stockt der Atem vor Schreck oder jemand hat einen langen Atem.

Vermindert sich durch eine bestimmte Atemtechnik nur die Aufregung oder schwächen sich auch die negativen körperlichen Stressauswirkungen ab?

Prüfungsangst oder andere aufregende Situationen können mit einfachen und unauffälligen Übungsweisen besser gemeistert werden. Das setzt voraus, dass man mit der Wahrnehmung des Körpers und des Atems vertraut ist. Wird der Atem im ureigenen persönlichen Rhythmus erfahren - in den Kursstunden und im Alltag - lösen sich Festhaltungen und Blockierungen, sodass auch langfristig die Seele aufatmen kann. Die VHS bietet zwei Kurse zur Stressbewältigung mit dem Erfahrbaren Atem an: 15./16. April und 10./11. Juni; Telefon: 09561/8825-0