



Herzverbunden Atmen

Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

In der Sommerkolumne 2024 nimmt sie dich mit auf die Reise vom Kopf ins Herz.

Mit Tipps, Tricks und Inspirationen, damit die Wunder des Lebens – mitten im Alltag – wieder sichtbar werden.



«Wenn du deinen Atem nicht spürst,
bist du zu schnell»

Es gibt Phasen, da kommen wir kaum zur Ruhe. Ständig ist irgendetwas, wir lassen uns leicht ablenken, können uns auf nichts so richtig konzentrieren und unsere Atmung macht, was sie will. Irgendwie läuft alles ein bisschen durcheinander – im Aussen und im eigenen Körper.

«Wenn du deinen Atem nicht spürst, bist du zu schnell» ... lauten von mir gern zitierte Worte von Brianna Wiest. Wie oft – oder wie selten – nehmen wir unseren Atem bewusst wahr? Viel-

leicht morgens nach dem Aufwachen, abends vor dem Einschlafen oder draussen in der Natur, an einem schönen Ort. Aber sonst? An den restlichen 16 Stunden des Tages? Meistens atmet es einfach. Gott sei Dank ist die Atmung ein automatisierter Prozess!

Es ist erwiesen, dass unsere Atmung einen direkten Einfluss auf unseren Herzrhythmus hat. Ich stell mir das so vor: Atmen wir schnell, möchte unser Herz dieser Geschwindigkeit sozusagen naheifern und schlägt entspre-

chend schneller. Atmen wir langsam, schenken wir unserem Herz und damit unserem gesamten Organismus Erholungspausen.

Eine schöne Möglichkeit ist die Atmung direkt mit dem Herzen zu verbinden, wie in der Herz-Kohärenz-Übung des Heart Math Institutes:

- Atme zweimal langsam und tief ein und wieder aus. Konzentriere dich dabei auf die Atmung und pausiere nach dem Ausatmen, bis der Kör-

per von sich aus nach dem nächsten Atemzug verlangt. So kannst du auf die „Körperbremse“ treten und den entspannenden Parasympathikus aktivieren.

- Atme weiter, langsam und tief, ohne die Atmung willentlich zu beeinflussen. Lege deine Aufmerksamkeit auf den Herzbereich. Du kannst deine Hand auf den Brustkorb legen, um den Fokus zu erleichtern.

- Jetzt stelle dir vor, du würdest durch dein Herz atmen. Stelle dir bildlich vor, wie du langsam durch dein Herz ein- und wieder ausatmest.

Die Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit und die Atmung durch das Herz bringen uns in einen Zustand der Leichtigkeit. Der Herzschlag und die Atmung gleichen sich an und werden synchron. Unser Körper kann aufatmen. Der Kopf wird durch den verlagerten Fokus automatisch ruhiger.

Fühlt sich das nicht wunderbar an? Ums Herz wird es angenehm wohligh warm...

Wir müssen nicht 24/7 in diesem Zustand sein, aber es ist hilfreich, immer wieder dahin zurückzufinden. Damit wir wieder klar sehen können, was bereits alles Schöne in unserem Leben ist.