

**Krank machender Stress gehört laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den größten Risikofaktoren des 21. Jahrhunderts. Das erstaunt nicht. Denn solange in unserer westlichen Gesellschaft alle immer perfekt funktionieren, flexibel und belastbar sein müssen, wird Stress die Hauptursache für viele Erkrankungen und Beschwerden bleiben.**



## Yoga und gezieltes Atmen können helfen

Foto: Nicolsea/shutterstock.com

# STRESSABBAU

Viele von uns schlafen immer weniger. Die Mehrheit kommt pro Nacht nur noch auf etwa fünf bis sieben Stunden Schlaf. Vor hundert Jahren lag die Schlafdauer im Schnitt noch bei neun Stunden. Sorgen und Stress am Arbeitsplatz sind häufige Gründe dafür, dass viele nachts grübeln statt zu träumen. Der Schlaf ist aber wichtig, weil sich der Organismus regenerieren kann. Im Schlaf nimmt die Herzfrequenz ab, Blutdruck und Körpertemperatur sinken, die Atmung wird langsamer und das Nervensystem ist weniger erregbar.

Auch der Hormonhaushalt kommt in Schwung: Der Neurotransmitter Serotonin ist verantwortlich dafür, dass wir einschlafen können. Das Hormon Melatonin lässt uns dann in süße Träume fallen. Die Produktion des Hormons Renin, das für die Nierenfunktion wichtig ist, läuft in den ersten Stunden auf Hochtouren, wie auch die des Wachstumshormons Somatotropin. Dabei wird das Stresshormon Kortisol gesenkt. Bringen wir den

Körper um diese Erholung, wird die Immunabwehr geschwächt, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab. Wer dauernd zu wenig schläft, gefährdet zudem sein Herz, den Hormonhaushalt und den Blutzuckerwert.

### Stress hat auch einen Sinn

Obwohl der Begriff Stress heute vor allem negativ besetzt ist, hat Stress auch einen Sinn, nämlich den Körper blitzschnell auf Unvorhergesehenes einzustellen – was vor einigen hundert Jahren noch lebensnotwendig war. Stress kann zudem auch beflügeln und uns beispielsweise helfen, außergewöhnlichen Anforderungen mit einem Höchstmaß an Präsenz zu begegnen. Diesem positiven Eustress verdanken wir jeden persönlichen Fortschritt – sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistig-emotionalen Ebene.

Stress wirkt sich erst dann negativ auf unseren Organismus aus, wenn die hohe Spannung, die er erzeugt, auf Dauer bestehen bleibt (Disstress). Erentsteht, wenn

das Maß der Anforderungen die eigenen momentanen Fähigkeiten übersteigt. Hinzu kommt, dass Stresssymptome auch oft hausgemacht sind, wobei jeder einzelne Mensch ganz unterschiedliche Faktoren als Stressauslöser betrachtet:

- **Soziale Stressoren können sein:** Erniedrigung, Geringschätzung, Kränkung, Missachtung, Erwartungen, Entscheidungen, Leistungsdruck.
- **Psychische Stressoren können sein:** Angst, Frustration, Ärger, Wut, Verzweiflung, Resignation.
- **Physikalische Stressoren können sein:** Lärm, Hitze, Kälte, Strahlung, schlechte Gerüche.

Die Zündschnur vieler Krankheitsbilder liegt heute im Stress. Mit anderen Worten: Können wir den täglichen Stress bewältigen, dann wird die Lunte nicht gezündet. Die Prädisposition oder die Schwachstelle ist zwar da (erworben oder geerbt), aber das Feuerzeug ist letztendlich die mangelnde Stressbewältigung.

Leben wir ein Leben auf der Überholspur, kann das unser Körper zwar lange buchstäblich wegstecken, auf längere Sicht aber brennen wir die Kerze sozusagen an beiden Enden ab – die Folgen sind absehbar: Burnout. Die Symptome sind unter anderem Müdigkeit, Schlaptheit, Konzentrationsstörungen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Herzrhythmusstörungen, Mangel an Motivation und Visionen sowie Angstzustände.

### Bewusstes Atmen hilft in Stresssituationen

Viele von uns haben einen hohen Anspruch und große Erwartungen an sich selbst. Das schafft enormen Druck und zudem ständig das Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht genug Zeit zu haben und es nicht zu schaffen. Abstriche machen wir dann meist bei uns. Yoga beispielsweise ermutigt uns, einen Gang zurückzuschalten, uns dadurch den Druck zu nehmen und unser Leben zu entschleunigen.

Auch wenn die Forschung gerade viele neue Erkenntnisse in Bezug auf das Atmen und die verschiedenen Regulationsysteme des Körpers gewinnt, so gilt es als gesichert, dass atemregulierende Übungen das Immunsystem stärken. Ähnliche Erkenntnisse gibt es in Bezug auf die im Yoga praktizierten Atemübungen und ihre Wirkung auf das hormonelle Regulationssystem der weiblichen Geschlechtsorgane sowie die hormonell gesteuerte Einstellung des Blutzuckerspiegels.

Die Atmung reagiert als Erstes auf Stress, was unsere Gehirnchemie negativ beeinflusst. Sind wir im Stress, kann sich unser Denken und Handeln nicht mehr adäquat an äußere Umstände anpassen. Es kann eine Kettenreaktion entstehen, die unseren Glauben, „es zu schaffen“, sehr negativ beeinflussen kann. Mit diesem Wissen können wir aber auch äußerst positiven Einfluss mit aktiver Atmung im Sinne einer „Ent-Stressung“ nehmen und damit wieder mit steigendem Bewältigungsglauben in allen Bereichen unseres Lebens in Fluss kommen.

Bei den Atemübungen schaltet unser System vom Sympathikus (verantwortlich für Aktion, Anpassung an körperliche Belastungen oder Bedrohungen) auf den Parasympathikus (sorgt für die Entspannung und Regeneration des Organismus). Wir lernen auch, mit Stress – oder besser: den

Herausforderungen – umzugehen. Außer dem erkennen wir zunehmend, was unsere Stressauslöser sind, und können unsere ungünstigen Denk- und Verhaltensmuster aufdecken und die inneren Widerstände entkräften, die nicht förderlich sind und uns zu viel Energie kosten.

Unser Verstand denkt, analysiert, vergleicht und bewertet gerne. Er verwickelt sich dabei in Gedankengänge und verliert sich manchmal darin. Zeitweise steigert er sich auch regelrecht in „Worst-Case-Szenarien“ hinein. Yoga zeigt uns Wege auf, wie wir lernen können, uns weniger von Problemen beherrschen zu lassen. Yoga geht sogar so weit zu sagen, dass die meisten unserer Probleme selbst gemacht sind und sich deshalb die Lösung auch in uns selbst findet – so, wie es auch unser Wortgebrauch darstellt: „Ich mache mir Sorgen.“ Wenn Sie sich aufregen, stellen Sie sich die Fragen: „Ist meine innere Haltung gerade förderlich, damit ich mich gut fühle?“ „Ändere ich damit etwas an der Situation?“ „Macht es mich innerlich eng oder weit?“ Durch die Beantwortung der Fragen steigen Sie aus

### Die Atmung und ihre Wirkung

- Atemübungen sind eine wirkungsvolle Methode, um Stress zu reduzieren.
- Die Einatmung wirkt von der Tendenz her vitalisierend, energetisierend und stimmungsaufhellend.
- Die Ausatmung wirkt tendenziell reinigend, beruhigend und entspannend.
- Ein bewusstes und tiefes Atmen unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers.
- Ein gleichmäßiges, langes und ruhiges Atmen wirkt klärend auf den Geist und lässt ihn still werden.
- Das optimale Entleeren und Füllen der Lungen verhindert ein ungünstiges Gasgemisch, was in unserer Gesellschaft der „Flachatmer“ im Sinne einer O<sub>2</sub>-Anreicherung wirken kann.
- Dadurch ergibt sich eine Entsäuerung des Körpers durch positive Beeinflussung des Blut-Gas-Gemisches.
- Die Atmung reagiert als Erstes auf Stress, was wiederum unsere Gehirnchemie negativ beeinflusst. So hat die bewusste Atmungslenkung einen äußerst positiven Einfluss auf den Körper im Sinne einer „Ent-Stressung“ und fördert damit wieder einen steigenden Bewältigungsglauben in allen Bereichen unseres Lebens.

dem Gedanken- und Gefühlskarussell aus und werden wieder handlungsfähig. Manchmal gilt es aber auch zu erkennen, dass die Kontrolle gewisser Dinge nicht in unserer Hand liegt und Vertrauen nötig ist, um loszulassen.

### Von der Hektik zur Gelassenheit

In den Mythologien verschiedener Kulturen taucht die Geschichte von den drei Schicksalsgöttinnen auf, die uns Menschen zu Beginn des Lebens eine bestimmte Anzahl von Atemzügen zuteilen. Die Entscheidung, wie lange wir damit auskommen, treffen wir, indem wir uns mit langen Atemzügen ruhig und kraftvoll durchs Leben tragen lassen oder aber uns kurz und schnell hindurchhecheln. Und weil der Atem von so großer mythologischer Bedeutung ist, erstaunt es nicht, dass verschiedene Kulturen über die Jahrhunderte Atemübungen entwickelt haben, die das Bewusstsein beeinflussen.

Der Grund, weshalb Yoga-Atemübungen so effektiv sind, ist die enge Verbindung des Atemrhythmus mit dem komplexen Netz des vegetativen Nervensystems. Die moderne Forschung zeigt, dass viele Regulationssysteme unseres Körpers in einer äußerst engen Beziehung zu unserer Atmung stehen. Das hat vor allem damit zu tun, dass das vegetative Nervensystem direkt mit dem Atemzentrum verknüpft ist. Das Vegetativum wiederum beeinflusst fast alle Körperfunktionen.

Im Yoga lenken wir zuerst die Aufmerksamkeit auf die Atmung, betrachten sie achtsam und machen sie uns bewusst. In einem nächsten Schritt dehnen wir die Atmung aus, indem wir alle Atemräume weiten; in einem weiteren Schritt verlängern wir das Ausatmen, bis wir schließlich über verschiedene Rhythmisierungen zu einem regelmäßigen, langen und feinen Atem finden.

Lucia Nirmala Schmidt



Lucia Nirmala Schmidt – Yoga-Lehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Buchautorin. Ihre Schwerpunkte sind DetoxYoga, ChiYoga – Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten, ChangeYoga – Yoga für die hormonelle Balance, Kashmirischer Yoga, Pranayama sowie Yoga-Philosophie. Für modulare und mehrjährige Ausbildungen: [www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)