

MIT ATEMÜBUNGEN ENTSPANNEN

Damit steuert man Stress entgegen und findet Ruhe. Lesen Sie, warum in diesem Fall auch ein Friedensprojekt dahintersteckt.



Foto: PheelingsMedia - stock.adobe.com

Körperliche und seelische Überlastung hat wohl jeder bereits erlebt. Die wenigsten von uns können sich aber vorstellen, wie furchtbar es ist, in einem Kriegsgebiet zu sein oder aus einem solchen zu flüchten. In Fällen wie diesen zumindest ein wenig Hilfestellung zu bieten, war die Initialzündung für ein Sozialprojekt:

Während eines Lehrgangs für Meditation und Achtsamkeit erzählte eine der Teilnehmerinnen – die aus der Ukraine stammende und seit mehreren Jahren in Österreich lebende Oľia Schelest –, dass sie zu Kriegsbeginn stark unter Angst und innerer Unruhe litt. Auch, weil sie sich um ihre dort lebende Familie sorgte. Atemübungen haben ihr geholfen, wieder zu entspannen.

Kursleiterin Mag. Nicole Hobiger-Klimes entwickelte daraufhin die Idee, die besten Übungen zu vertonen: „Ganz bewusst und symbolisch als Zeichen für ein friedliches Begegnen haben wir – abh – an – da – und Rus-



Foto: Majordesign

Dieses Team hat sich ehrenamtlich darum gekümmert, dass die Atemübungen nicht nur auf Deutsch (oberer QR-Code), sondern auch Ukrainisch kostenlos abrufbar sind. Einfach Code scannen und los geht's.



sich herausgebracht.“ Eine weitere schöne Idee dahinter: „Wenn wir auch nicht den äußeren Frieden herbeiführen können, sollten wir dennoch versuchen, dass die geflüchteten Menschen wieder mehr zu innerem Frieden finden“, berichtet die Expertin für Meditation.

Aber Atemübungen können natürlich jedem Gestressten – unabhängig von seiner Herkunft und dem Erlebten – zu Entspannung verhelfen (bei schwerwiegenden Problemen jedoch keinen Arzt oder Therapeuten ersetzen!).

Probieren Sie einfach Folgendes aus – oder sehen Sie sich diese mittels der oben abgebildeten QR-Codes an:

• **Atemdehnung:** Im Sitzen die Augen schließen. Mehrmals tief durch die Nase ein- und ausatmen, in den Bauch hinein. Der Mund bleibt geschlossen. Beobachten Sie das Ein- und Ausströmen der Luft. Der Atem fließt dabei ganz frei. Er kommt und geht, wie er möchte. Dehnen Sie ihn nun aus, in dem Sie innerlich zu zählen beginnen: Beim Einatmen „Eins, zwei“, ebenso beim anschließenden Ausat-

men. Diesen Rhythmus für 5–7 Atemzüge beibehalten, danach steigern, indem man bis 3 zählt. Erneut für 5–7 Atemzüge in diesem neuen Rhythmus bleiben. Beim nächsten Einatmen „Eins, zwei, drei, vier“ denken, dasselbe beim Ausatmen. Beibehalten. Dann noch bis 5 ein- und ausatmen. Hierauf den Atem frei fließen lassen. Geräusche bewusst wahrnehmen. Augen langsam öffnen.

• **Die Lippenbremse:** Durch die Nase einatmen und den gespitzen, leicht geöffneten Mund etwas länger mit einem „pff“-Laut wieder ausatmen (etwa so, als ob man einen Luftballon aufbläst).

• **Pranayama:** Diese Technik kann etwa in folgender Variante angewendet werden: Im Sitzen oder Liegen innerlich langsam bis 4 zählen, dabei sanft und lange einatmen. Dann die Luft anhalten und bis 2 zählen, bei der anschließenden Ausatmung bis 6. Insgesamt mehrere Minuten lang durchführen.

Mag. Monika Kotasek-Rissel

ANGEBOT SPEZIELL FÜR FLÜCHTLINGE

Gratis Atemübungen online

Unternehmensberaterin Nicole Hobiger-Klimes hat mit einem elf-köpfigen Team mehrere kostenlose Entspannungsvideos für Flüchtlinge gedreht.

TULLN Das Herz rast, das Atmen fällt schwer, der ganze Körper ist angespannt – das ist eine normale Reaktion, wenn man in einer Stresssituation ist. Kriegsflüchtlinge, also z. B. Geflüchtete aus der Ukraine, betrifft das besonders.

Daher hat die Unternehmensberaterin Nicole Hobiger-Klimes gemeinsam mit der Ukrainerin Oľia Schelest zwölf Entspannungs-Videos gedreht, die sie nach und nach gratis auf YouTube veröffentlichen (bit.ly/NHKYoutube).

Initiatorin Hobiger-Klimes meint: „Wir möchten mit den Atem- und Entspannungsübungen vielen Flüchtlingen beim ersten Durchatmen helfen.“ Daher sind die Aufnahmen auf Ukrainisch und Russisch

vertont. Dabei halfen die beiden ukrainischen Flüchtlinge Marharyta Kuvyk und Veronika Lavreniuk. Die Audiodateien dauern zwischen sieben und 40 Minuten.

Die Ukraine-stämmige Schelest habe „selbst Angst und starke Unruhe seit Beginn des Krieges verspürt.“ Für sie seien die Atemübungen sehr hilfreich gewesen. Insbesondere die „Lippenbremse“: Dabei atmet man durch die Nase ein und über einen dünnen Spalt in den Lippen wieder aus – als würde man einen Luftballon aufblasen. Das Ausatmen sollte etwas länger dauern und ohne Druck erfolgen. Diese Abfolge kann man dann mehrmals mit offenen oder geschlossenen Augen wiederholen.



▲ Ein elf-köpfiges Team hat die kostenlosen Entspannungsübungen auf YouTube produziert: Katharina Brozek, Oľia Schelest und Nicole Hobiger-Klimes (vorne) Ebenfalls beteiligt waren Marharyta Kuvyk, Ramona Petrovitsch, Jasmin Reif-Medani, Veronika Lavreniuk, Petra Varga und Marcus Weber (hinten) Foto: the Majordesign