

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Gesund bleiben durch gezieltes Atmen. Gegen Blockaden, für einen frischen Kopf

„Atmen tun wir doch ganz von allein.“ Stimmt schon. Aber atmen wir auch zielgerichtet? Diese vier Atemtechniken helfen Dir dabei, fit und entspannt durch den Tag zu kommen.

### 1. Seufzen hilft!

Wenn Menschen etwas belastet, dann seufzen sie. Diese Atemweise verschafft kurze Linderung des „Seelendrucks“. Willst du also etwas vorübergehend loswerden, schließe für eine Sekunde die Augen, atme tief durch die Nase ein und atme hörbar durch den Mund aus. (Das klingt wie /h/ -> /v/)

Wiederhole diese Übung ein paar Mal.

**Du kannst beobachten, wie Dir manches auf einmal leichter fällt.**

### 2. Quadratatmung

Willst du nach oder vor einer anstrengenden Sitzung kurz zu Dir kommen und ein bisschen Kraft tanken? Dann setz Dich und schließe die Augen. Stelle Dir vor, vor Dir liegt ein Ball. Mit Deinem Atem bewegst Du ihn entlang der imaginären Kanten eines Quadrats, von Ecke zu Ecke.

In den Ecken des Quadrats ruht der Ball kurz, während Du tief (durch die Nase) einatmest. Mit der Ausatmung schiebst Du dann den Ball entlang der Kante zur nächsten Ecke.

Probiere zwei bis drei Umrundungen des Quadrats.

**Du spürst, wie du zur Ruhe kommst.**

### 3. Kreuzatmung

Du sitzt in einem wichtigen Meeting und bist etwas nervös. Versuche die Kreuzatmung, um Dich zu sammeln. (Keine Sorge, das merkt keiner!) So geht's: Atme tief durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus. Dann umgekehrt. Rechts: ein, links: aus. Immer im Wechsel.

**Du merkst, wie sich die Aufregung legt.**

### 4. Selbstverständliches

Sauerstoff ist das wichtigste Lebensmittel der Welt. Ohne ihn läuft nichts! Stehe bewusst mehrmals am Tag vom Schreibtisch auf und öffne das Fenster soweit es geht. Verweile für einen Moment, schau in die Ferne und atme dabei tief ein. Es sind oft die Kleinigkeiten, die Selbstverständlichkeiten, an die wir uns erinnern müssen.

**Du wirst überrascht sein, wie gut das tut.**

Alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <https://parteischule-wiki.spd.de>