

Ich wache über dich

Na, endlich bist du eingeschlafen.

Ich weiß, denn ich erlebe es bei dir sehr häufig, auch du gehörst zu den Menschen, die nicht zur Ruhe kommen, die nicht abschalten können, die über Gott und die Welt grübeln und grübeln.

Du hast dich wieder ungefähr 2 Stunden lang in deinem Bett schlaflos hin und her gewälzt. Das kenne ich von dir und oftmals mache ich mir Sorgen um dich, aber ich passe immer darauf auf, dass du nicht in arge Schwierigkeiten gerätst

ich, das Atemzentrum in deinem Gehirn.

Ich spüre immer genau, in welcher Situation du dich gerade befindest, ob du gestresst bist oder entspannt und vorhin warst du sehr gestresst. Dir hatte, bei den schockierenden Bildern im Fernsehen, im wahrsten Sinne des Wortes, der Atem gestockt. Entsetzt stelltest du fest, die Terrorgefahr ist überall. Du fragtest dich, werden Wut, Verzweiflung und Angst nun auch deinen Alltag bestimmen? Du fragtest dich, wer bei diesen schrecklichen Taten überhaupt noch ruhig schlafen kann, denn es herrscht weltweites Entsetzen.

Dein Atem ging gleich schwerer, als du an deine Kinder dachtest, die im Ausland leben. Du fragtest dich: Sind sie dort noch sicher? Du hattest ein mulmiges Gefühl im Bauch und hieltest sogar viel zu lange die Luft an.

Ich bekam direkt Angst um dich. Atme, atme, pochte ich durch deine Schläfen, denn ich, dein **Atemzentrum** habe die Aufgabe, über dich zu wachen. Ich arbeite unermüdlich und Sorge dafür, dass du immerfort mit Sauerstoff versorgt bist und Kohlendioxid abgeben kannst.

Ich hatte echt zu tun, dir in deiner aufgeregten Verfassung genügend Sauerstoff zukommen zu lassen. Der Bedarf war enorm hoch. Aber, wie immer, habe ich mich um dich gekümmert und die Atemfrequenz und das Atemvolumen deiner Situation angepasst.

Die Messstellen in deinem Körper haben dann über die Nervenbahnen sichergestellt, dass der Gasaustausch in deiner Lunge optimal funktionieren konnte.

Schließlich ist es für dein **Überleben** außerordentlich wichtig, dass du immer über genügend Sauerstoff verfügst. Im Gegenzug muss das Kohlendioxid als Abfallprodukt deiner Zellatmung auch wieder richtig ausgeschieden werden.

Was auch immer du tust, ich passe deine Atmung stets deinen Anforderungen an. Das mache ich ganz automatisch. Du bekommst es kaum mit, machst dir darüber auch keine Gedanken.

Du weißt es wahrscheinlich auch gar nicht, dass ein Erwachsener etwa 12 Atemzüge pro Minute macht, aber gehört oder gelesen hast du schon, dass eine ganz **bewusste Atmung** viele Beschwerden lindern kann.

Wie lebenswichtig die eigene Atmung ist, darüber machst du dir erst dann Gedanken, wenn Gefahr droht, wenn dir der Stress buchstäblich die Luft abschnürt und wenn dir vor Schreck der Atem stockt. Wenn das eigentlich selbstverständliche Luftholen Probleme bereitet, wenn die Atmung nicht mehr von allein fließt, erst dann dringt sie in dein Bewusstsein.

Viele negative Gedanken waren durch dein Gehirn gerast, haben dir das ruhige Atmen und das Einschlafen unmöglich gemacht. Zum Glück hast du dich endlich an das autogene Training erinnert, das du einmal gelernt und schon erfolgreich angewendet hast. Nun hast du dich nur auf deine Atmung konzentriert, hast deinen Atem bewusst durch deinen Körper fließen lassen und schon hatten andere Gedanken keinen Platz mehr.

Denn ein Mensch kann immer nur an eine Sache gleichzeitig denken.

Diese regelmäßige, ruhige, konzentrierte Atmung hat deine Nerven endlich beruhigt und schließlich bist du eingeschlafen.

Das hat mich sehr gefreut und ich habe den Sauerstoffbedarf runtergefahren und die von dir abgeatmete Kohlendioxidmenge hat deinen Kohlendioxidspiegel wieder in normale Bereiche gebracht.

Du atmest jetzt gleichmäßig aus und ein, dein Bauch hebt und senkt sich. Dieses nehme ich mit Wohlwollen wahr.

Ich wünsche dir, so ausgeglichen einige Stunden ohne Unterbrechung atmen zu können, dann wirst du am Morgen ausgeruht aufwachen und kannst dann deine Gedanken ganz in Ruhe neu sortieren.

Alles ist gut.

Ich wache über dich.

Ich bin immer bei dir, bei Tag und bei Nacht, ich dein Atemzentrum.

Marlies Matz, 2018