

## **Buchbesprechung**

Helga Segatz: Einfach Atmen, der leichte Weg zur inneren Ruhe  
(Rowohlt Taschenbuchverlag)

Pro Tag machen wir ungefähr 20.000 Atemzüge, in aller Regel automatisch, ohne darüber nachzudenken. Mal schneller, mal langsamer, mal oberflächlicher, mal tiefer. Unser Atemzentrum regelt das für uns. So gesehen sollte es nicht schwer sein, einfach zu atmen.

Und doch – als Pneumologe erlebe ich tagtäglich, wie der Atem hängen bleibt, unruhig wird oder gar panisch hetzt.

Wir können den Atem nach Belieben anhalten oder beschleunigen, abflachen oder vertiefen und so nimmt es nicht wunder, dass der Atem auch widerspiegelt, was in uns vorgeht. Andererseits können wir den Atem nutzen, um auf unseren Körper und unsere Psyche einzuwirken – wenn wir dazu kundig angeleitet und in die Lage versetzt werden.

Damit startet die Autorin in ihr Buch, das als Handreichung für einen leichten Weg zur inneren Ruhe gedacht ist. Und das gelingt ihr auch vortrefflich. Der Leser fühlt sich wie auf einem Lehrpfad nach innen, der alle paar Schritte einlädt, inne zu halten und eine der vielen, kompetent und gleichwohl leicht verständlich präsentierten Übungen mit zu machen, die diesen Weg anschaulich und bunt säumen.

Schnell verliert man sich in dem lesenswerten Buch von Helga Segatz, die mit vollen Händen aus einem tiefen Erfahrungsschatz schöpft und entsprechend umsetzbar eine Vielzahl von Übungen für den Alltag integriert, ein wahrer Schatz für jeden, der sich spürsam mit dem Atem beschäftigen will. Das Buch kommt ganz ohne Grafiken und Bilder aus, die Übungen sind so bildhaft beschrieben, dass sie gleichwohl oder vielleicht gerade deshalb problemlos durchgeführt werden können. Überhaupt lebt das Buch von einer einzigartig bunten, plastischen Darstellungsstärke, die den Effekt von Übungen bereits beim Lesen spüren lässt und Lust macht, es doch gleich mal schnell auszuprobieren.

Dabei setzt das Buch nichts anderes voraus, als wache Bereitschaft, sich auf den Atem einzulassen und wahrzunehmen, was mit einem passiert, wenn man eine der einfachen und doch tiefgehenden Übungen probiert.

In ihrem letzten Kapitel beschreibt Frau Segatz, „wie ich zum Atem kam“. Ich könnte mir vorstellen, dass nach dem Lesen dieses Buches auch viele andere „wieder zu Atem“ kommen.

**Dr. Michael Barczok, Pneumologe**