

Kurze Atementspannung für den Alltag

Atmung und An- sowie Entspannung stehen in engem Verhältnis. Sind wir angespannt, ist unsere Atmung eher kurz und flach. Sind wir entspannt, ist die Atmung vergleichsweise lang und tief. Sportler atmen lange ein und stoßweise aus, um sich auf bevorstehende Leistung zu aktivieren. Umgekehrt können wir mit einer langsamen Atmung mit einer verlängerten Ausatmung uns beruhigen, denn: wenn wir Ausatmen ist unser Erholungssystem (parasymphatisches Nervensystem) aktiver als beim Einatmen.

Übungen zur Atementspannung:

Ein praktischer Tipp für die Durchführung: In einer Minute machen wir ungefähr vier bis fünf tiefe Atemzüge. So können Sie sich bei der Entspannung auf die Atmung konzentrieren (in Gedanken bei jeder Ausatmung die Atemzüge mitzählen) und müssen nicht zwischendurch auf die Uhr schauen.

7 zu 11 Atmung: Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Versuchen Sie mit einer leicht verlängerten Ausatmung zu atmen. Zählen Sie hierzu beim Einatmen auf 7, beim Ausatmen auf 11.

Anmerkung: 7 & 11 sind nur eine grobe Richtlinie. Gerne können Sie die Zahl auf Ihre Bedürfnisse anpassen: Nicht das genaue Verhältnis ist wichtig, sondern, dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen.

Achtsame Atemübung: Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Erlauben Sie Ihrem Körper in seiner eigenen Geschwindigkeit zu atmen. Nehmen Sie wahr, wie der Atem durch die Nase ein- und durch Mund oder Nase ausströmt. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Brust und Ihr Bauch im Rhythmus der Atmung heben und wieder senken.

*Anmerkung: Wenn Ihre Gedanken abschweifen, ist dies nicht schlimm. Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Atmung zu richten. Manchmal kann es hilfreich in Gedanken „mitzusprechen“, um die Aufmerksamkeit besser fokussieren zu können: **„ein“ beim Einatmen, „aus“ beim Ausatmen.***