

Atemübungen

Atmung und Stress sind eng miteinander verknüpft. Oft wird in Situationen mit Anspannung, Angst und Stress sehr oberflächlich und schnell geatmet oder es tritt ein Gefühl von Atemnot auf. Atmen ist meist ein unbewusster Vorgang, den man aber auch willentlich beeinflussen kann. Über eine bewusste Vertiefung und Verlangsamung der Atmung kann die Entspannung gefördert werden. Auf diesem Merkblatt haben wir zwei einfache Atemübungen aus unserer klinischen Erfahrung zusammengestellt, die akut z.B. bei Nervosität, Angst oder Stress eingesetzt werden können, aber auch präventiv im Alltag zur Reduktion des allgemeinen Anspannungsniveaus.

Tiefe Bauchatmung

1. Suche Dir eine bequeme und entspannte Position im Sitzen oder Liegen. Lege die Hände auf den Bauch.
2. Versuche nun langsam, bei der Einatmung die Luft hinter Deine Hände in den Bauch «fliessen» zu lassen. Der Bauch wölbt sich nach vorne, die Hände werden voneinander weg bewegt.
3. Lasse los und atme aus, der Bauch bewegt sich wieder nach innen, die Hände nähern sich einander an.
4. Wenn Du vollständig ausgeatmet hast, versuche mit dem nächsten Einatmen zu warten, bis Du das Bedürfnis dazu verspürst.

Verlängerte Ausatmung

1. Suche Dir eine bequeme und entspannte Position im Sitzen, Liegen oder Stehen, bei der Bauch und Brust nicht eingeengt werden.
2. Versuche, Deine Atmung wahrzunehmen, z.B. wie die Luft durch die Nase oder den Hals fliesst oder wie sich der Brustkorb oder der Bauch bewegen.
3. Verändere jetzt den Rhythmus von Ein- und Ausatmung. Versuche, bei der Einatmung langsam bis 4 zu zählen und bei der Ausatmung langsam bis 6. Versuche dabei, tief in den Bauch zu atmen.
4. Mach Dir keinen Druck, wenn Du ab und zu durch Gedanken abgelenkt wirst oder aus dem Rhythmus fällst. Das ist normal, setze einfach beim nächsten Atemzyklus wieder ein. Je mehr Übung Du hast, desto einfacher wird es. Wichtig ist, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung.
5. Zur Beendigung kannst Du langsam wieder loslassen und die Atmung wieder natürlich fließen lassen.

Nachspüren

Versuche wahrzunehmen, wie sich die Atmung vertieft und verlangsamt hat, wie sich Dein Körper oder auch Dein Puls verändert haben.

Du kannst die Übungen jederzeit beenden, wenn Du Dich nicht wohl dabei fühlst.

Anwendung und Häufigkeit

Diese Übungen können sehr effektiv als Soforthilfe in Stresssituationen sein, wobei Du sie überall und ohne Vorbereitung und Hilfsmittel einsetzen kannst. Du kannst die Übungen über einige Atemzüge oder über mehrere Minuten durchführen, wie es gerade für Dich passt.

Du kannst sie auch gut in den Alltag integrieren und zum Beispiel beim Kochen, vor dem Einschlafen oder beim Bedienen der Kaffeemaschine üben.

Informationen und Literatur

- Schmid GB: *Optimale Atmung für die Entspannung: Die 4- bis 6 Atemtechnik*. Schweiz Z Ganzheitsmed 2011;23:84–86.
- *Atemübung* des Instituts für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspitals Zürich (Mind Body Medicine)
- *Atemübung* des National Health Service (England und Wales, englisch)

Weitere Literatur:

- Jerath, R., Crawford, M.W., Barnes, V.A. et al. *Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety*. Appl Psychophysiol Biofeedback 40, 107–115 (2015).
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). *How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing*. Frontiers in human neuroscience, 12, 353.

Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.