

Atemübungen gegen Stress

In Stress- oder Angstsituationen neigen wir zu sehr kurzer Atmung. Um diese in solchen Situationen besser kontrollieren zu können und sich selber beruhigen und entspannen zu können, gibt es verschiedene Atemtechniken. Grundsätzlich geht es bei allen darum, tiefer und bewusster zu atmen, um aus Stresssituation zu bewältigen und endlich wieder durchatmen zu können.

Positive Auswirkungen kann die Atmung auch auf die Konzentration, Herzgesundheit, Leistung und Stimmung haben.

5-6-8-Atemtechnik

Bei der 5-6-8-Atemtechnik begibt man sich in eine ruhige und bequeme Position. Wenn man möchte kann man seine Hand auf dem Bauch platzieren, um die Atmung noch bewusster zu spüren.

Als nächstes atmet man tief durch die Nase ein und zählt dabei innerlich bis fünf. (5)

Danach hält man für etwa sechs Sekunden den Atem an. (6)

Zum Schluss atmet man langsam für etwa acht Sekunden aus. (8)

Diesen Zyklus kann man beliebig oft wiederholen, je nach dem wie schnell man dazu kommt sich zu beruhigen.

Anfangs kann es schwer sein, so tief, langsam und lange zu atmen, aber je häufiger man die Übung macht desto einfacher und besser funktioniert es. Wenn man merkt, dass man mit der Zeit Probleme mit solch langen Atemzügen hat, sollte man es selbstverständlich nicht übertreiben. Dennoch funktioniert diese Übung nur, wenn man auch wirklich versucht, lange Atemzüge durchzuführen.

Die Box-Atmung

Die Box-Atmung wird oft von Athleten und Menschen in stressigen Berufen praktiziert, um in schwierigen Situationen ruhig und fokussiert zu bleiben.

Die Methode ist einfach und leicht zu erlernen. Sie besteht aus vier gleich langen Phasen:

- Einatmen (4 Sekunden): Atme langsam und tief durch die Nase ein und zähle dabei bis vier.
- Atem anhalten (4 Sekunden): Halte den Atem an und zähle bis vier.
- Ausatmen (4 Sekunden): Atme langsam und vollständig durch den Mund aus und zähle bis vier.
- Atem anhalten (4 Sekunden): Halte den Atem erneut an und zähle bis vier.

Diese vier Schritte bilden ein Quadrat, weshalb die Technik "Box-Atmung" genannt wird. Die Dauer kann je nach persönlichen Vorlieben und Erfahrung angepasst werden, z. B. kann man mit drei oder fünf Sekunden pro Phase beginnen.

Box-Atmung

4 Sekunden einatmen

4
Sekunden
halten



4
Sekunden
halten

4 Sekunden ausatmen