

Atemübungen wirken insbesondere dann entspannend, wenn wir die Ausatmung in die Länge ziehen: Der Parasympathikus wird aktiviert und Puls und Herzschlag werden ruhiger. Bekannte Übungen zur Verlängerung des Ausatmens sind die 4-zu-6-Atmung und die Lippenbremse.

Atemzählen 4 zu 6

Setz dich aufrecht hin und konzentriere dich auf deine Atmung. Du atmest tief und spürst, wie sich deine Bauchdecke dabei langsam hebt und wieder senkt. Unterstütze deine Atmung durch Zählen. Zähle beim Einatmen bis 4 und beim Ausatmen bis 6. Sollte dir das zu lang oder kurz sein, kannst du die Zahl auch anpassen (z. B. 3 und 5 oder 5 und 7). Wichtig ist nur, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Zum Abschluss lässt du den Atem wieder frei fließen. Spüre nach, ob und was sich ggf. durch diese kleine Übung verändert hat.

Noch weiter verstärkt werden kann der Entspannungseffekt durch das Anhalten des Atems. Kombiniert mit einer verlängerten Ausatmung, eignet sich das Atemanhalten daher auch gut als Einschlafhilfe.

Atemzählen und Lippenbremse

Setz dich aufrecht hin. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf deinen Unterbauch legen, um eine tiefe und bewusste Bauchatmung zu unterstützen.

Konzentriere dich auf die Ausatmung und versuche, sie länger werden zu lassen. Dabei kannst du das Ausatmen bremsen, indem du die Luft durch einen kleinen Spalt der Lippen presst.

Wenn du möchtest, kannst du das Ausatmen durch Zählen begleiten und dabei mit jedem Mal eine Zahl ab 3 hinzunehmen (1-2-3, 1-2-3-4 ...), bis du bei 8 angelangt bist (1-2-3-4-5-6-7-8). Dann kannst du wieder bei 3 beginnen (1-2-3, 1-2-3-4 ...).

Führe die Atemübung auf diese Weise weiter, bis du merkst, dass du deutlich ruhiger wirst.

Eine tiefe und kraftvolle Atmung (ohne Verlängerung des Ausatmens) mit anschließendem Atemanhalten kann uns hingegen neue Energie liefern (Aktivierungsstrategie). Dabei wird zunächst viel Sauerstoff eingeatmet, der dann in der Atempause effektiv vom Körper aufgenommen werden kann.