

Der Atem verändert sich je nach Befindlichkeit: Bei Stress, Angst und Ärger wird er schneller und flacher. Kommen wir zur Ruhe, wird die Atmung langsamer und tiefer. Diesen Zusammenhang können wir bei den Patient*innen nutzen und Atemtechniken zur Stress- und Emotionsregulation einsetzen. Während entspannender Atemübungen sollte von Brust- auf Bauchatmung umgeschaltet und die Atmung verlangsamt werden, wobei insbesondere die Ausatmung sowie die Pausen zwischen den Atemzügen ausgedehnt werden. Dadurch tritt zum einen eine natürliche Entspannungsreaktion auf, zum anderen vermitteln die Bewusstmachung und Beeinflussung der sonst unbewussten Atmung ein Gefühl von Kontrolle und fördern die Distanz zu Emotionen und (stressfördernden) Gedanken. Atemübungen sind nicht nur einfach zu erlernen, sondern können auch schnell, unauffällig und ohne Aufwand (kein Hilfsmittel benötigt) durchgeführt werden. Insofern sind sie ein praktikables und wirksames Mittel.

Atemübungen Patient*innen

Im Folgenden soll eine Auswahl an geläufigen und bewährten Atemübungen vorgestellt werden. Eine sehr einfache Technik ist das Atemzählen, das für wenige Sekunden bis Minuten angewandt werden kann. Das Zählen bindet die Aufmerksamkeit zusätzlich und hilft, Distanz zu schwierigen Gedanken aufzubauen (s. Atemzählen 1 bis 10). Alternativ können auch Silben, Wörter oder Sätze (z. B. Mantras) verwendet werden (z. B. bei Einatmung: „Ganz ...“, bei Ausatmung: „... ruhig.“).

Atemzählen 1 bis 10

Setz dich aufrecht hin. Lasse die Schultern locker fallen und balanciere den Kopf aus. Die Hände liegen entspannt im Schoß. Die Füße stehen nebeneinander flach auf dem Boden. Schließe, wenn möglich, die Augen.

Nun atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch Mund oder Nase wieder aus – am besten mit einem kleinen Seufzer. Achte darauf, wie sich der Bauch- und Flankenbereich beim Einatmen weiten. Beim Ausatmen achte darauf, wie sich dein Körper mehr und mehr entspannt. Atme dann nur noch durch die Nase ein und aus. Lasse deinen Atem frei fließen und entspanne deinen Körper.

Und während du spürst, wie dein Atem kommt und geht, beginnst du, ihn zu zählen. Beim nächsten Einatmen zählst du in Gedanken 1. Beim nächsten Ausatmen zählst du 2. Dann 3 beim nächsten Einatmen und 4 beim Ausatmen usw., bis du bei 10 angelangt bist. Dann beginnst du beim nächsten Einatmen wieder bei 1. Du kannst aber auch nur die Ausatmungen zählen und beim Einatmen „schweigend“ den Atemfluss beobachten bzw. spüren.

Bliebe mit deiner Aufmerksamkeit beim Atem. Wenn du merkst, dass du abgelenkt bist, bringe deine Aufmerksamkeit einfach wieder zum Atemzählen zurück. Fange wieder bei 1 an, wenn du nicht mehr weißt, wo du aufgehört hast.