

Atemanhalten

Setz oder lege dich bequem hin und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme ca. 5 s tief ein und halte dann den Atem für ca. 15 s an. Atme dann für ca. 10 s langsam wieder aus und spüre, wie sich dein Körper dabei entspannt. Wenn du möchtest, kannst du das Ausatmen auch durch die Lippen bremsen.

Wiederhole die Übung, bis du feststellst, dass sich dein Erregungsniveau ausreichend abgesenkt hat. Meist reichen 3 bis 5 Atemzüge.

Quadratatmung

Setz dich bequem hin und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme langsam und tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. Spüre, wie die Luft deine Lungen füllt und sich weiter in den Bauch bewegt. Halte die Luft dann an, während du erneut langsam bis 4 zählst. Atme aus dem Mund ebenfalls 4 s wieder aus und spüre, wie die Luft aus deiner Lunge und dem Bauch entweicht. Halte nun den Atem für weitere 4 s an, bevor du den Vorgang wiederholst.

Für eine wirksame Stress- bzw. Emotionsregulation können Atemtechniken mit hilfreichen Vorstellungsbildern verbunden werden. Bekannte Übungen stellen die Baum-Meditation (s. „**Achtsamkeit für Therapeut*innen [T-AB]**“) oder die Lichtstromübung (s. „**Lichtstromübung [T-AB]**“) dar. Eine einfachere Variante ist es, sich vorzustellen, man würde durch den Atem ein bestimmtes Gefühl (Zielzustand) aufnehmen (Atem mit Imagination, s. unten). Hilfreich sind zudem ganz persönliche Vorstellungsbilder einer kraftvollen Situation (z. B. Umarmung einer nahestehenden Person, erfolgreicher Ausgang einer Situation) oder eines kraftvollen Ortes („Meine Oase“, s. unten).

Tiefe Atmung und Atemanhalten

Setz dich aufrecht hin und bring deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Nimm ein paar tiefe Atemzüge (mindestens 5 s ein- und 5 s ausatmen). Nimm einen weiteren tiefen Atemzug und dehne dabei deinen Bauch und die Rippenbögen aus. Halte dann den Atem für ca. 30 s an. Atme im Anschluss tief aus und lasse die Atmung für einen Moment frei fließen. Wiederhole diesen Zyklus für einige Male, bis du dich klar und energiegeladen fühlst.