

Wenn Menschen Angst haben, dann atmen sie flach. Wer erschrickt, dem stockt der Atem. Ist jemand gestresst, schnauft er gehetzt – er sollte jedoch mal tief Luft holen, um Spannung abzubauen.

Die Atmung verrät viel über die Gefühlslage eines Menschen. Und so lässt sie sich – bewusst eingesetzt – auch nutzen, um den Gemütszustand zu beeinflussen. Sie ist insbesondere für eine wirksame Entspannung ganz wichtig.

„Aus Sicht der Psychotherapie ist der Atem ein sehr feiner Messfaktor. Nicht umsonst misst zum Beispiel ein Lügendetektor mit einem Brustgurt die Atemfrequenz“, sagt Björn Husmann, erster Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren. Jeder seelische und jeder körperliche Zustand habe Einfluss auf die Atmung – egal, ob jemand schwere Kisten schleppt oder eine komplexe Matheaufgabe lösen muss.

Laut Husmann ist der Atem ein Bindeglied zwischen Körper und Seele. So bietet eine bewusst verlangsamte Atmung eine Art Erste Hilfe bei aufkommenden Ängsten, erklärt der psychologische Psychotherapeut. Denn die Atemfrequenz hat auch Einfluss auf die Herzfrequenz. Wer ruhig durchatmet, dessen Herz pocht weniger wild.

Die Atmung gehört zum vegetativen Nervensystem. Menschen können sie willentlich beeinflussen, anders als

Ausatmen gegen Stress

Bewusstes Luftholen hilft bei der Entspannung

Von Nina C. Zimmermann

Blutdruck und Herzschlag. Diesen Effekt machen sich Entspannungsverfahren oft zunutze. „Wenn ich meinen Atem einfach nur beobachte, dann verändert er sich schon“, erklärt die Diplom-Psychologin Ilka Pundt vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen.

Im Yoga bezeichnet der Begriff Pranayama das bewusste Beeinflussen des Atems. Um sich schnell zu beruhigen, ist es günstig, die Ausatmung etwas zu verlängern. Dafür kann man beim Luftholen zum Beispiel bis vier, beim Ausatmen bis sechs zählen. Solche Methoden helfen beim Abschalten und Entspannen, denn dann sind Betroffene zunächst mit dem Zählen beschäftigt und nicht mit Grübeleien über den nächsten Termin.

Viele Meditationstechniken nutzen die Beobachtung des Atems. Die bekannteren sind Zen und die Vipassana-Meditation. Bei ihnen geht es darum, zunächst nur die Reaktionen des Körpers beim Atmen zu beobachten. Wo lässt sich der Atemzug zuerst spüren? Wie weit lässt er sich im Körper verfolgen? Diese Mechanismen haben eine entspannende Wirkung, weil man sich ausschließlich auf seinen Körper konzentriert und dabei keine störenden Gedanken im Kopf herumspuken.

Viele Menschen haben ein natürliches Luftholen weitgehend verlernt und schnaufen viel zu flach. „Beobachten Sie stattdessen mal ein Baby, da geht der Bauch beim Atmen rauf und runter wie bei einem Blasebalg“,

schwärmt Husmann. Auch Erwachsene könnten sich eine gesunde Technik wieder aneignen. Nach Ansicht der Experten ist die Atem-Entspannung viel leichter zu erlernen als jede andere Entspannungsmethode.

Die Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler beginnt meist mit einer Bauch-Atmung: Dabei legen die Kursteilnehmer ihre Hände auf den Magen, atmen ein und spüren wie sich die Bauchdecke hebt. Beim Ausatmen sollten sie wahrnehmen, wie sich der Bauch durch die Bewegung des Zwerchfells zurückzieht. Bei der Bewegungs-Atmung stehen die Teilnehmer und strecken beim Einatmen beide Arme seitlich nach oben. Beim Ausatmen bewegen sich die Arme nach unten. Diese Phase soll jedes Mal etwas länger dauern.

Wer lernen will, sich mit Hilfe seines Atems zu entspannen, muss solche Übungen immer wieder in seinen Tagesablauf einbauen. „Kurz, aber häufig, und nur so lange man sich konzentrieren kann“, rät Björn Husmann. Sportlehrerin und Autorin Höfler sieht das ähnlich: Sie empfiehlt, acht Wochen lang möglichst täglich zehn bis 15 Minuten zu üben. Anschließend reichen zwei bis drei wöchentliche Wiederholungen. Wer allerdings ständig großem Stress ausgesetzt ist, dem genügen ein paar Atemübungen meistens nicht. Laut Husmann brauchen Betroffene dann ein systematisches Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Taijiquan.