

# Atemtechniken

Seit Jahrtausenden verwenden Menschen in aller Welt Atemtechniken, um bestimmte Effekte zu erzielen - sei es in Bezug auf körperliche Leistungssteigerung, Gesundheit, seelische Entspannung oder spirituelle Tiefung.

Aus meiner beruflichen Erfahrung heraus empfehle ich hier eine Reihe von Übungen.

Diese können Sie mit weiteren Techniken aus meiner Selbsthilfetrue kombinieren. Sie können Sie in Ruhe oder auch bei Aktivitäten, z. B. Spazierengehen, Joggen oder auch Putzen einsetzen.

Seien Sie kreativ und achten Sie darauf, was sich für Sie gut anfühlt.

Wenn während der Atemübung ein Gähnen auftaucht, so fördern sie dieses - Mund weit aufmachen, ausgiebig Gähnen und dann erst die Technik wiederaufnehmen. Dies entspannt die Kaumuskulatur um die Kiefergelenke und Tinnitus entsteht erst gar nicht.

## 1) Den Atem wahrnehmen

**Wenden Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem, verändern Sie nichts, nur wahrnehmen, kein Kommentar, nicht werten.**

Effekt: Der Atem beruhigt sich von selbst, die Aufmerksamkeit wird von der Außenwelt und von inneren Gedankengängen auf die Wahrnehmung des Körpers gerichtet. Damit wird ein Stück der Entfremdung des Verstandes vom Körper und Selbst aufgehoben.

Anmerkung: Diese Übung ist immer möglich, auch wenn Sie im außen beschäftigt sind.

## 2) Die Ausatmung betonen

**Wenden Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem, betonen Sie die Ausatmung, beginnen Sie diese, etwas zu verlängern.**

Effekt: Durch die Verlängerung der Ausatmung wird der Parasympathikus aktiviert. Dies ist der Anteil des vegetativen Nervensystems, der für die Entspannung zuständig ist.

Anmerkung: In den meisten Atemtechniken wird im Alltag eine Frequenz um die 6 Atemzüge/Minute als optimal angesehen. Je höher der Stress/Angstpegel ist, desto mehr erhöht sich die Frequenz. Reduktion der Atemfrequenz kann helfen das Stressniveau zu senken.

### **3) Atmen und Zählen**

a) 4-4 Atmung: Zählen Sie während des Einatmens bis 4 und ebenfalls während des Ausatmens bis 4.

b) 4-6 Atmung: Einatmung bis 4 zählen, Ausatmung bis 6.

c) 4-8 Atmung: Einatmung 4, Ausatmung 8 usw., aber bitte nicht übertreiben.

Effekt: Die Aktivierung des Parasympathikus, die Beruhigung des vegetativen Nervensystems, wird verstärkt.

Anmerkung: Das zusätzliche Zählen hilft die Konzentration auf den Atem zu stärken, auch und gerade wenn wiederholende quälende Gedankengänge das Leben schwer machen.

d) 4-4-4-4 Atmung (Kastenatmung): 4 Zeiteinheiten einatmen, 4 Zeiteinheiten Atempause, 4 Zeiteinheiten ausatmen, 4 Zeiteinheiten Atempause.

Anmerkung und Effekt: Ursprünglich aus dem Yoga kommend, wird diese Technik u.a. von den Kampfschwimmern der US Navy, den Seals, trainiert, um im Einsatz Angst zu vermindern und den Schlaf auch im Ernstfall zu ermöglichen.

### **4) Atemtechniken als Zugang zu meditativen Ebenen**

Am Ende der Ausatmung, in der Ausatempause, besteht eine gute Möglichkeit, ins Nichtdenken einzusteigen.

Dieser umfassende Aspekt der Atemtechniken soll der Vollständigkeit halber aufgeführt sein und wird zu einem späteren Zeitpunkt genauer erläutert.