

Atemtechnik 1: Tief in den Bauch atmen

Die bewusste, tiefe Bauchatmung eignet sich, wenn du eine kurze Phase der Entspannung benötigst oder wenn du dich sammeln möchtest. Es ist eine einfache, überall anwendbare Atemtechnik, die du sowohl zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Schule oder auch in der Bahn anwenden kannst. Je nachdem wo du gerade bist, kannst du dich dafür auf den Rücken legen oder dich mit geradem Rücken hinsetzen.

- Lege die Hände auf deinen Bauch, so dass sich die Fingerspitzen leicht berühren.
- Atme möglichst gleichmässig und ohne Anstrengung ein und aus.
- Lass zuerst die Luft in deinen Bauch und anschliessend in deine Brust fliessen.
- Spüre, wie sich dein Bauch bei der Einatmung leicht nach aussen wölbt und sich deine Finger auseinander bewegen.
- Nimm wahr, wie sich dein Bauch bei der Ausatmung spürbar nach innen, in Richtung Wirbelsäule bewegt.
- Atme vollständig aus und atme erst wieder ein, wenn du das Bedürfnis dazu verspürst. Dies kann durchaus ein paar Sekunden dauern.
- Achte darauf, durch die Nase einzuatmen.
- Wiederhole die bewusste tiefe Bauchatmung solange, bis du ein Gefühl der Ruhe und Entspannung in deinem Körper wahrnimmst.

Bei dieser Atemtechnik wird die eingeatmete Luftmenge erhöht. Dadurch wird dein Körper mit mehr Sauerstoff versorgt und Entspannung setzt ein. Sollte es dir am Anfang leicht schwindlig werden, ist dies kein Grund zur Beunruhigung. Diese Reaktion kann auf die vermehrte Sauerstoffzufuhr zurückgeführt werden und sollte sich rasch wieder normalisieren.

Atemtechnik 2: «Verlängerte Ausatmung»

Diese Atemtechnik kann dir helfen, schneller aus einer Stressreaktion herauszukommen. Damit sie dir in einer Belastungssituation helfen kann, solltest du dich davor mit dieser Technik vertraut machen. Regelmässiges, möglichst tägliches Üben ist wichtig, damit du die Technik in einer akuten Stressreaktion einfach anwenden kannst. Der Vorteil ist, dass du diese Atemtechnik an jedem Ort und zu jeder Zeit unauffällig anwenden kannst. Das regelmässige Üben sollte somit nicht allzu schwierig sein.

Nimm eine aufrechte und entspannte Position ein. Das kann im Sitzen, Stehen oder Liegen sein.

- Bring deine Aufmerksamkeit nun zu deiner Atmung und beobachte die nächsten 5 bis 10 normalen Atemzüge.
- Spüre dabei, wie der Atem in deinen Körper hinein- und wieder hinausfliesst.
- Vertiefe nun deine Atemzüge etwas und verlangsame dabei die Ausatmung.

- Atme auf 3 Takte (zähle innerlich auf 3) ein und atme etwa doppelt so lange (also auf 6 Takte – zähle innerlich auf 6) aus.
- Wiederhole diesen Ablauf für die nächsten 10 bis 12 Atemzüge.
- Komme dann wieder zu deinem normalen Atemrhythmus zurück.
- Spüre nach und versuch die Entspannung und Ruhe in deinem Körper wahrzunehmen.

Atemtechnik 3: 4610 (4711)

Der Name dieser Atemtechnik steht für die Länge des Ein- und Ausatmens, sowie für die Anzahl Wiederholungen. Folglich bedeutet 4610: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen, 10 Wiederholungen. Wenn du dir die Zahl 4711 aufgrund des Markenmens eines Eau de Cologne besser merken kannst, pass die Übung einfach an.

Setz dich bequem und aufrecht hin oder lege dich auf den Rücken.

- Atme 4 Sekunden (innerlich auf 4 zählen) durch die Nase ein.
- Atme 6 Sekunden (innerlich auf 6 zählen) wieder durch die Nase aus.
- Wiederhole dies für 10 Atemzüge.
- Spüre nach wie sich dein Körper anfühlt und achte darauf, ob sich eine innere Ruhe und Entspannung einstellt.

Dies ist eine simple Atemtechnik, die du überall und völlig unbemerkt anwenden kannst.

Atemtechnik 4: zum besseren einschlafen (4-7-8)

- Atme 4 Sekunden (innerlich auf 4 zählen) durch die Nase ein.
- Halte den Atem 7 Sekunden (innerlich auf 7 zählen)
- Atme 8 Sekunden (innerlich auf 8 zählen) durch den Mund aus.
- Wiederhole dies für ein paar Minuten.