

ATEMÜBUNG

Atmen Sie tief ein und möglichst langsam und lang gezogen wieder aus. Sie können ohne weiteres 30 bis 60 Sekunden lang ausatmen, ohne dass nachteilige Folgen zu befürchten sind. Zwingen Sie sich aber nicht zu Höchstleistungen. Zählen Sie beim Einatmen zum Beispiel bis 2, beim Ausatmen bis 3, 4 oder fünf, um das für Sie optimale Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmen herauszufinden. Stellen Sie sich ein auf Ihren individuellen Atemrhythmus und pendeln ihn so ein, wie es möglichst bequem für Sie ist und Ihnen persönlich entspricht. Nehmen Sie sich für diese Übung 10 Minuten Zeit. Wiederholen Sie sie in regelmäßigen Abständen, bis Sie eine beruhigende Wirkung verspüren.

Wirkungsweise: Im Erregungszustand gehört eine schnelle, eher flache Atmung bis hin zur Hechelatmung zum Bestand eines dem Menschen angeborenen physiologischen Reaktionsmusters. Indem wir uns nun auf ein Element des Gesamtmusters konzentrieren, den Atem, und dieses „herunterfahren“, können auch andere Funktionen wie die Pulsfrequenz sich verlangsamen. Dies ist aber zunächst keineswegs automatisch der Fall. Wenn das Herz also weiter rast, ist dies zunächst völlig normal. Manchmal hilft es, dem Herzen beruhigend zuzureden, wie etwa: „Du kannst dich jetzt beruhigen, die Gefahr ist vorbei“ usf..

Warten Sie in Ruhe ab, eine beruhigende Wirkung zeigt sich erst nach längerem Üben. Auch wenn Sie nur eine kurze und vorübergehende Beruhigung erreichen, schafft dies Erleichterung. Bereits auf körperlich-physiologischer Ebene. Durch die erregte Atmung wird das Blut durch vermehrte CO₂-Abgabe alkalisch und parallel dazu stellt sich ein Mangel an Kalzium ein. Dadurch steigt die nervöse Unruhe bis zu Krämpfen. Ganz langsames Ausatmen dagegen lässt den CO₂-Spiegel und dadurch auch den Kalziumspiegel wieder steigen, und Sie können die Dinge gelassener betrachten.

Viele Anti-Trauma-Übungen knüpfen an Situationen an, die wir spontan und natürlicherweise bereits tun, um mit belastenden Situationen fertig zu werden. Dennoch können wir bestimmte körperliche oder seelische Abläufe auch gezielt beeinflussen. Die Atemtechnik in Stresssituationen oder bei Anstrengung erfordert einige Übung. Spontan atmen nämlich die meisten Personen ein und halten sogar die Lust an, wenn sie sich anstrengen. Wenn Sie jedoch täglich üben, stellt sich nach etwa 4 Wochen konsequenter Übung eine Gewohnheit ein und Sie werden bemerken, dass Sie ruhiger und entspannter auch an solche Aufgaben gehen können, die Sie sonst „gestresst“ haben.

Ausschlusskriterium! Unter gewissen Voraussetzungen sollten Sie die Übung nicht machen. Oder sich unbedingt zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen. Wenn Sie an einer Asthmaerkrankung leiden oder an einer Herz-Rhythmusstörung. Ebenso wenn Sie akute Selbstmordgedanken haben oder an einer psychiatrischen Erkrankung leiden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Psychotherapeuten ab, wenn Sie sich in einer laufenden Psychotherapie befinden.