

2D: Bauchatmung

Der Mensch atmet von ganz alleine, im Wachzustand und im Schlaf, in der Ohnmacht und im Koma. Kopfgesteuert, also absichtlich, können wir nur einige Atemzüge machen, vielleicht 12 bis 20, nicht viel mehr. Bald setzt die Atmung wieder reflexartig und automatisch ein. Du kannst das gleich ausprobieren.

Bei Erregung atmen wir schneller und flacher. Flaches Atmen wird Hyperventilieren genannt. Sobald ängstliche Personen Angst bekommen, hyperventilieren sie leicht. Manche hecheln sogar wie Hunde bei Hitze. Hyperventilation ruft unangenehme körperliche Empfindungen hervor, weil bei flacher Atmung zu viel Kohlendioxid ausgeatmet wird. Es kommt dann zur Störung des Gleichgewichts von Kohlendioxid und Sauerstoff im Blut. Einen Teil dieser Missempfindungen (Schwindel, Übelkeit, Herzrasen, Druckgefühl auf der Brust oder Kribbeln) halten ängstliche Personen für körperliche Anzeichen von Angst. Weil sie diese mit Argwohn beobachten, geraten sie leichter in Angst.

Flaches Atmen lässt sich korrigieren. Ärzte empfehlen, für eine Weile in eine Tüte hinein zu atmen, um das zu viel ausgeatmete Kohlendioxid wieder aufzunehmen. Noch besser geht das mit Bauchatmung: Wenn wir locker und leicht in den Bauch atmen, wird dieses Gleichgewicht genauso wiederhergestellt und der Körper beruhigt sich. Sportler und Musiker lernen alle Bauchatmung, um Energie zu sparen und leistungsfähiger zu sein. Mit Bauchatmung wird vor allem das Zwerchfell, unser wichtigster Atemmuskel, in Bewegung gesetzt und dadurch wird Hyperventilieren verhindert.

Beobachte deinen Atem. Verfolge ihn mit deinen Händen, um zu sehen, wohin er geht. Lege eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch und achte darauf, wohin du atmest – mach das vor allem, wenn du erregt bist. Bewegt sich nur deine Brust beim Ein- und Ausatmen? Oder mehr der Bauch? Wenn du überwiegend in den Bauch atmest, ist das ideal!

Anleitung zur Bauchatmung

Atme bewusst in den Bauch, gegen deine Hand.
Der Bauch wird dann ganz rund. Atme aus.
Nun flacht er wieder ab.

Probiere das immer wieder, bis du den Bauch
beim Einatmen kugelrund machen kannst.
Versuche, locker zu atmen.

Gelingt es dir, dann übe die Bauchatmung
in verschiedenen Körperhaltungen – im Liegen,
Sitzen, Stehen und Gehen –, bis du sie überall
einsetzen kannst.

*Atme bewusst in den Bauch
gegen deine Hand ...*



*Atme aus. Nun flacht der
Bauch wieder ab ...*



© Klaus Gehrman

Hier noch einige weitere Tipps:

- Das Ausatmen hat eine entspannende Wirkung. Atme deshalb bewusst längere Zeit aus. Lasse die Luft ganz langsam und genüsslich ausströmen.
- Du kannst die entspannende Wirkung vergrößern, indem du beim Einatmen bis 3 oder 4 zählst und beim Ausatmen länger, bis 5, 6, 7, 8 oder mehr. Mit einiger Übung kommen manche locker bis 12 oder 15. Atme jedenfalls deutlich *länger aus* als ein. Das wird dich beruhigen.

Du kannst dich beim Aufkommen von Angst auf die Bauchatmung konzentrieren. Die Anweisung dazu erfordert deine volle Aufmerksamkeit und das bringt dich weg von deinen Angstgedanken und Sorgen.