

Atementspannung

Einführung

Bei der Atementspannung geht es darum durch bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen eine körperliche Entspannung herbeizuführen. Besonders in Phasen des Stresses (z.B. bei einer bevorstehenden Prüfung) tendieren Betroffene zu einer schnelleren und flacheren Atmung. Infolgedessen kann es zu einer Verschiebung des CO₂-Gehaltes im Blut kommen. Dies kann u.U. zu Schwindel, einem Engegefühl in der Brust und zu Angst keine Luft mehr zu bekommen führen (Hyperventilation). Im Gegensatz zu stressigen Situationen atmet man in entspannten Situationen, wie z.B. im Schlaf, tiefer in den Bauchraum ein und sehr lange wieder aus. Dies macht sich die Methode der Atementspannung zu Nutze, um einer nervösen Atmung entgegenzuwirken und den physiologischen Stresspegel zu verringern. Um dauerhaft von dem positiven Effekt der Entspannung durch diese Methode profitieren zu können, ist es hilfreich diese Methode regelmäßig in den Alltag zu integrieren, beispielsweise bei Übergängen im persönlichen Tagesablauf (Beginn einer Lerneinheit, vor dem Essen, vor dem Schlafengehen).

Instruktion

Nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Ihre Füße haben mit der gesamten Sohle Kontakt zum Fußboden. Ihre Hände liegen entspannt auf Ihren Oberschenkeln. Fokussieren Sie mit leicht gesenktem Kinn mit Ihren Augen einen festen Punkt auf dem Boden. Wahlweise können Sie Ihre Augen schließen. Definieren Sie für sich eine passende Übungslänge, z.B. drei Minuten.

1. Schließen Sie die Augen.
2. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch.
3. Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch ein (nicht in die Brust), so dass Sie merken wie sich die Bauchdecke hebt.
4. Atmen Sie langsam und lange durch den Mund wieder aus (atmen Sie länger aus als ein).

5. Zählen Sie dabei langsam soweit, wie sie können (z.B. Einatmen: bis 5, Ausatmen: bis 7), oder sprechen Sie innerlich mit (einatmen, ausatmen) oder sagen Sie sich einen hilfreichen Satz (z.B. Einatmen: „Ganz ruhig.“, Ausatmen: „Ich bin gut vorbereitet.“)
6. Wiederholen Sie das Ganze drei- bis fünfmal.
7. Öffnen Sie die Augen und konzentrieren sich auf die Aufgabe.