

## Angst und Beklemmung einfach wegatmen – Tipps zur Atementspannung

Hintergrund:

Die meisten Funktionen unseres Körpers – wie Herzschlag oder Verdauung – laufen automatisch ab. Die Atmung ist hier die große Ausnahme: Wir können sie bewusst steuern. Das ist deine Superkraft, denn über die Atmung kannst du direkt deinen Herzschlag beeinflussen: Langsames Atmen beruhigt das Herz, schnelles Atmen beschleunigt es.

In Momenten von Angst oder Panik schlägt das Herz oft bis zum Hals und die Atmung wird flach. Mit den folgenden Tipps (nach H. Morschitzky) kannst du deinen Körper gezielt wieder in einen entspannten Zustand bringen:

1. Tempo drosseln: Normalerweise atmen wir 8- bis 12-mal pro Minute. Versuche in Stresssituationen, die Zahl auf 6-mal oder weniger zu senken. Die beruhigende Wirkung tritt oft sofort ein, da du dich auf das Hier und Jetzt konzentrierst.
2. Lange Ausatmen: Die Entspannung liegt in der Ausatmung. Versuche, doppelt so lange aus- wie einzuatmen. Zähle im Kopf einfach mit (z. B. auf 3 ein, auf 6 aus).
3. Nasen- und Bauchatmung: Atme durch die Nase ein. Das fördert automatisch die gesündere Bauchatmung. Ein kleiner Trick: Verschränke die Arme hinter dem Kopf – das „öffnet“ den Bauchraum und bremst die Brustatmung.
4. Düfte nutzen: Ein angenehmer Duft (z. B. ein Fläschchen Minzöl) hilft dir, dich auf die Nasenatmung zu fokussieren und wirkt zusätzlich erdend.
5. Die Lippenbremse: Lass die Luft beim Ausatmen durch fast geschlossene Lippen sanft entweichen. Ein leises Geräusch wie „pfff“ oder „ooouuumm“ hilft dabei, den Atemstrom zu kontrollieren und zu verlangsamen.
6. Atempause zulassen: Gönn dir nach dem Ausatmen einen kurzen Moment der Stille, bis dein Körper von selbst wieder einatmen möchte. Vermeide es aber, nach dem *Einatmen* die Luft anzuhalten – gehe dort direkt ins Ausatmen über.
7. Positive Gedanken: Nutze die Vorstellungskraft. Stell dir vor, wie du mit dem Einatmen Energie tankst und mit dem Ausatmen Belastendes loslässt. Ein Satz wie: „Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger“, kann dich dabei unterstützen.
8. „Erden“ gegen Schwindel: Wenn dir schwindelig wird, stelle dich mit leicht gebeugten Beinen fest auf den Boden. Spüre beim Ausatmen bewusst das Gewicht deiner Füße. Stell dir beim Einatmen vor, wie du Kraft aus dem Boden ziehst. Das gibt dir Sicherheit und Halt.

Quelle Dr. Dr. med. Herbert Mück Köln