

Entspannendes Atmen - Einführung

Das ist eine Einführung zur sogenannten Parasympathischen Atmung – oder einfacher gesagt zum Entspannenden Atmen.

Das Autonome - oder Vegetative – Nervensystem (VN) reguliert alles in unserem Körper, was wir nicht bewusst steuern können: Herzschlag, Atmung, Verdauung, Muskelspannung, Hormonsystem, die Sexualorgane, den Blutdruck, das Schwitzen, etc.

Tagsüber, wenn wir aktiv sind, ist es mehr im «Kampf- und Flucht-Modus», in der Nacht ist es im «Ruhe- und Verdauungsmodus». Im Idealfall pendelt es zwischen diesen Zuständen in einem Gleichgewicht hin und her. Ausgeführt werden die Prozesse von den beiden Teilen des VN, dem Sympathikus und dem Parasympathikus.

Das VN reagiert in Sekundenbruchteilen auf äussere und innere Reize. Bei Gefahr, bspw wenn wir angegriffen werden, oder wenn ein Feuer ausbricht, wird sofort der Sympathikus aktiv: Puls und Atmung werden schneller, der Blutdruck steigt, und das Blut fliesst in die Muskeln, wir sind hellwach.

Das gleiche passiert bei Zeitdruck, Überlastung, Überforderung – dem eben, was wir so als Stress bezeichnen - oder durch psychische Verletzungen, wenn uns jemand beleidigt, bei Emotionen wie Angst, Wut, intensiver Freude und auch durch negative Gedanken.

Kurzfristig ist das kein Problem. Es ist normal, dass das VN zwischen «Kampf- und Flucht-Modus» und «Ruhe- und Verdauungsmodus» hin und herpendelt. Wenn es aber zu lange immer im «Kampf- und Flucht-Modus» ist, dann können ernsthafte gesundheitliche Probleme entstehen. Darum ist es wichtig, dass wir immer wieder entspannen.

Wenn wir entspannen, sinkt der Puls, die Muskulatur entspannt sich, die Atmung beruhigt sich, wir schlafen besser, ärgern uns weniger, sind optimistischer, spüren Schmerzen weniger intensiv, und langfristig wird unser Immunsystem stärker und der Körper macht weniger entzündliche Prozesse.

Glücklicherweise hat es die Natur so eingerichtet, dass die Atmung einerseits durch das VN gesteuert wird, andererseits aber auch bewusst beeinflusst werden kann. Da es zwischen VN und Atmung eine gegenseitige Wechselwirkung in beide Richtungen gibt, haben wir mit der Atmung ein Werkzeug, mit dem wir jederzeit und überall sofort Einfluss auf das VN nehmen können. Die Wirkungsweise ist einfach: Beim Einatmen wird der Sympathikus (zuständig für Kampf und Flucht) aktiviert, bei der Ausatmung der Parasympathikus. Wenn wir jetzt länger ausatmen als einatmen, denn bewegt sich das Gleichgewicht des VN in Richtung Parasympathikus, in Richtung «Ruhe- und Verdauungsmodus». (Der Mechanismus nennt sich Herzfrequenzvariabilität) Das tönt nach Hokus Pokus, scheint allzu einfach, um wahr zu sein. Aber es ist so! Die Wirkungsweise ist wissenschaftlich gut erforscht – und du kannst dich bei jedem Atemzug davon überzeugen, indem du deinen Puls misst. Und wenn du die Übung machst, dann wirst du spüren, wie wohltuend das ist.

Die Übungsanleitung findest du in einem separaten Audio.

Audio vagale Atmung Anleitung

Leg dich auf einer bequemen Unterlage auf den Rücken und mache es dir so richtig bequem. Nimm ein passendes Kissen unter den Kopf und vielleicht etwas unter die Knie.

Leg dir ein Kissen oder etwas ähnliches auf den Bauch – etwa dort, wo der Bauchnabel ist – damit du die Atmung besser spürst.

Deck dich zu, wenn es kühl ist. Leg die Arme neben den Körper. Wenn es dir angenehm ist, dann schliesse die Augen. Du kannst sie aber auch geöffnet lassen. So oder so ist es hilfreich für besseres Entspannen, den Blick in die Ferne zu richten und nichts Bestimmtes anzuschauen.

Und dann spüre zuerst einfach, wie ES atmet. Spürst du, wie das Kissen auf deinem Bauch hoch und runter bewegt? Du brauchst gar nichts zu tun. Nach jeder Ausatmung kommt nach einer kleinen Pause automatisch die nächste Einatmung. Du kannst einfach nur jeden Atemzug beobachten. Spüre zwischendurch auch einmal durch deinen Körper, wie er schwer und entspannt da liegt.

Dann versuche, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit – und trotzdem ganz entspannt – bei jeder Einatmung, bei jeder Ausatmung, und auch bei den Pausen dazwischen zu sein – ohne die Atmung zu manipulieren. Vielleicht kannst du dem Kissen auf deinem Bauch mit deinem geistigen Auge zuschauen, wie es hoch und runter fährt.

Wahrscheinlich gehen dir dabei allerlei Gedanken durch den Kopf. Sie kommen und gehen. Versuche, ihnen keine Aufmerksamkeit zu schenken. Du musst sie nicht unterdrücken, sie gehen von selbst wieder. Schon das reine Beobachten der Atmung hat eine entspannende Wirkung.

Jetzt kommt der schwierigere Teil der Übung: Jetzt versuchen wir, die Ausatmung ein klein wenig zu verlängern, ohne dabei den Rest der Atmung zu manipulieren. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, indem du die Lippen ganz weich machst und den Luftstrom mit den Lippen ganz wenig abbremsst. Etwa so, wie wenn ein Kind mit dem Speichel Blasen machen möchte, oder wie beim Englischen W. Vielleicht bildet sich ein kleines Luftkissen zwischen Zähnen und Lippen. Der Widerstand soll minim sein. Du musst das nicht bei jeder Ausatmung machen, das kann anstrengend werden – aber ein paar mal nacheinander. Durch die Nase einatmen – und mit sanfter Lippenbremse durch den Mund ausatmen.

Jetzt kannst du mal in deinem Tempo zählen, wie lange die Ein- und wie lange die Ausatmung ist. Am besten ist die beruhigende Wirkung, wenn das Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmung etwa 3 zu vier ist. Es braucht am Anfang etwas Übung. Wenn das Verhältnis ungefähr stimmt, dann löse dich wieder von der Zählerei und beobachte wieder entspannt die Atmung: Die Einatmung durch die Nase, den Übergang von Einatmung zu Ausatmung, die Ausatmung durch den Mund, die Pause nach der Ausatmung, und wie die Einatmung automatisch einsetzt. Ein paar Atemzüge mit Lippenbremse, dann vielleicht wieder ein, zwei ohne. Geniesse die wohltuende, entspannende Wirkung. Löse zwischendurch auch bewusst deine Beine, Arme, den Kopf und entspanne die Gesichtsmuskulatur.

Versuche, vor allem am Anfang, kurz aber oft zu üben. Später sind 10 Minuten täglich zu empfehlen. Sehr gut eignet sich die Zeit vor dem Einschlafen.

Theo Geser, Mai 2020

Über den Mechanismus der **Herzfrequenzvariabilität** findest du im Internet viele interessante Beiträge und Studien. (Auch gut beschrieben bei Wikipedia)

Das Vegetative (oder Autonome) Nervensystem ist im Buch **«Das Parasympathikus Prinzip» von Ursula Eder und Frank J. Sperlich** und in **Audios von Theo Geser** gut beschrieben.

Vertieftes Wissen über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele findest du in den Büchern **«Was uns krank macht, was uns heilt» von Christian Schubert** und

«Entspannungstechniken in der Physiotherapie» von Christoph Burch. Und alles über

Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation schreibt **Jon Kabat-Zinn** in seinem Buch **«Gesund**

durch Meditation». Von ihm gibt es auch viele kurze Texte in Büchern mit Audio-Anleitungen von hilfreichen Meditationen. Zum anfangen sei das Büchlein **«Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit» von Jon Kabat-Zinn und Lienhard Valentin** empfohlen.

Weitere informative **Audios mit Anleitungen von Entspannungstechniken und schriftliche Informationen zum Thema Gesundheit** findest du bei **Theo Geser, Physiotherapie Zürichsee in Küsnacht.**