



Deine geheime Atemtechnik

Diese Übung kannst du immer dann nutzen, wenn es dir nicht so gut geht, oder dir vor lauter Angst schon ganz flau im Magen ist, oder dein Herz ganz schnell klopft oder du ganz zittrig bist, oder du vor Wut platzen könntest, wenn du zu viel Stress hast und die nicht weißt wo dir die Kopf steht, oder sonst irgendwas Doofes los ist.

Und so geht deine ganz spezielle Atemübung:

- Stell dich aufrecht oder setz dich locker und gerade hin. Du kannst dich auch ganz entspannt hinlegen.
- Eine Hand legst du auf deinen Bauch und die andere Hand auf deine Brust.
- Stell dir nun vor, du hast einen roten Luftballon in deinem Bauch. Beim Einatmen versuchst du nun, mit deiner eingeatmeten Luft den Ballon in deinem Bauch aufzublasen.
- Nun atme tief durch die Nase ein und zähle während des einatmen langsam in Gedanken bis vier. Während des Einatmens sollte sich dein Bauch nach außen wölben, so als würde sich der Ballon in deinem Bauch mit Luft füllen und der Brustkorb nur sehr wenig bis gar nicht bewegen.
- Dann atme wieder in Gedanken auf fünf Atemzüge durch den Mund aus. Während der Ausatmung soll der Bauch wieder flach werden, so als ob der Luftballon in deinem Bauch wieder schrumpft und ganz klein wird.
- Wiederhole diese Übung 5 x hintereinander.
- Die Übung solltest du mindestens 5 x zuhause üben, wenn es dir richtig gut geht, damit sie dann im Ernstfall, also wenn du z.B. mal wieder Angst hast oder so richtig gestresst, oder wütend bist, auch gut funktioniert.

Merkst du, wie gut deine neue Atemübung funktioniert? Während du dich ganz auf eine Atmung konzentrierst, ist es unmöglich, Angst oder Stress zu empfinden, denn du bist im Hier und Jetzt. Sich Sorgen zu machen oder Angst zu empfinden, bezieht sich aber auf die Zukunft. Unser Gehirn kann nur eine Sache machen: entweder an die Zukunft denken oder in der Gegenwart sein. Beides gleichzeitig geht nicht. Deshalb ist es im Jetzt-Modus des Durchatmens unmöglich, Angst zu haben. Wenn wir atmen, aktivieren wir bewusst den Präfrontalen Cortex und stoppen alle Stressabläufe, das tiefe Durchatmen hemmt die weitere Ausschüttung von Stresshormonen.