

Atmung und Stress

Atmung und körperliche bzw. psychische Befindlichkeit hängen eng zusammen. Über die Art der Atmung wird der Körper entspannter oder angespannter.

Bei Angst, Aufregung oder Stress bewirkt unser sympathisches Nervensystem eine Erweiterung der Luftröhre und der Bronchien (Luftröhrenverzweigungen in der Lunge). Stress ist eine wichtige Kampf- oder Fluchtreaktion, die viel Energie benötigt. Durch die vertiefte und schnellere Atmung wird mehr Sauerstoff für die Kampfbewegungen bereitgestellt.

Bei Schock- oder Schreckreaktionen wird hingegen durch eine parasympathische Überaktivität eine Verkrampfung der Bronchiolen (kleine Verästelungen der Bronchien) ausgelöst. Beim Ausatmen wird seltener und weniger geatmet. Das äußert sich subjektiv als Atemanhalten, Zuzchnüren der Kehle, „Knödelgefühl“ im Hals, allgemeine Schwäche, Schwindel, Benommenheit, Erstickungsangst.

Bei Schreck hält man die Luft an, sodass man nicht mehr erleichtert ausatmen kann. Hält der Schreck an und bleibt diese Luft im Körper, atmet man anschließend mit angespanntem Brustkorb wieder ein. Dies führt zu einem Spannungsgefühl um die Brust, meist linksseitig, was oft herzbezogene Ängste auslöst.

Atemanhalten wird häufig auch zur Unterdrückung von unangenehmen Gefühlen und zur Linderung von Schmerzzuständen eingesetzt. Tiefes Durchatmen dagegen führt oft zu Weinen. Weinen bei Angst und Stress kann durchaus gut und entspannend sein und sollte nicht unterdrückt werden. Allerdings ist es sinnvoll – so widersprüchlich das klingt – sich beim Weinen Grenzen setzen.

Kleine Spannungsveränderungen der Atemmuskeln verändern das Gesamtvolumen der Lunge beträchtlich. Schon leichte Muskelverspannungen können Störungen der Atmung bewirken, wie dies bei Angst, Aufregung, Stress und verschiedenen körperlichen Krankheiten der Fall ist. Die Verspannung des Brustkorbs behindert die Atmung und kann zu Hyperventilation mit Panikattacken führen.

Atemtraining

Da die Atmung willentlich leicht beeinflussbar ist, kann man damit auch gut körperliche Funktionen, wie zum Beispiel den Herzschlag steuern. Schneller atmen beschleunigt den Herzschlag, langsames Atmen vermindert die Herzschlagfrequenz.

Das Einatmen in Ruhe sollte stets über die Nase erfolgen. So kann die Luft gereinigt, befeuchtet und erwärmt werden. Durch die Schmalstellung der Nase erhält die einströmende Luft einen Widerstand, wodurch die Einatmung verlangsamt und verlängert und die Zwerchfellatmung angeregt wird. Die Luft verweilt länger in den Lungen, die Durchblutung und Lüftung von Lunge und Herz wird verbessert und die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn erhöht.

Einatmen durch den Mund hingegen führt zu übermäßiger Brustatmung und Verspannungen im Brustbereich.

Das Ausatmen in Ruhe sollte ebenfalls über die Nase oder bei Angst und inneren Druckzuständen über die Lippenbremse erfolgen. Bei leicht geschlossenen Lippen lässt man den Atem ganz langsam und lange ausströmen, bis das Einatmen wieder von ganz alleine

reflexhaft erfolgt. Nach einiger Zeit des Ausatmens über die Lippenbremse tritt ein intensiver Entspannungsprozess ein. Wichtig dabei ist, dass das Einatmen nicht bewusst geschieht, sondern die Atemstille nach dem Ausatmen soll solange dauern, bis der Körper von selbst nach dem Einatmen verlangt. Zählen Sie mit, wie viele Sekunden dauert Ihre Ausatmung? Wie lange dauert es, bis Sie wieder automatisch einatmen?

Ich nenne das Entspannungsatmen auch „drei zu vier“ Atmung. Damit ist gemeint, dass man drei Zeiteinheiten einatmet und vier Zeiteinheiten ausatmet (siehe Kogler, 2006, S. 245).

In der Therapie von Ängsten, körperlichen Spannungen und von Stress legen wir Wert auf gutes Atemtraining. Auch für erfolgreiches und sicheres Auftreten ist das richtige Atmen unterstützend. Selbstwertgefühl, innere Sicherheit und gute „Bodenhaftung“ werden durch gesunde Atmung verbessert.

Autor:

Dr. Alois Kogler.

Juni 2010

Buchtip:

Middendorf, I. (1987). Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Junfermann-Verlag: Paderborn. Empfehlung: Ein Klassiker der Atemlehre.

Kogler, A. (2006). Die Kunst der Höchstleistung. Verlag Springer: Wien New York.