

# Atemübung

## Erste Hilfe: Akuten Stress reduzieren

Wenn wir uns in einer akuten Stresssituation befinden, ist es oftmals schwierig, uns wieder zu beruhigen. Entspannung scheint dabei geradezu unmöglich zu sein.

Da stressige Situationen uns aber tagtäglich begegnen und wir nicht immer die notwendigen Ressourcen zur Entspannung dabei haben und/oder in der Öffentlichkeit nutzen können, fokussieren wir uns auf etwas, das wir bereits tun, ohne es zu bemerken.

Wir *atmen*.

### Schritt 1

Im ersten Schritt nehmen wir zunächst einfach wahr, wie wir atmen. Dazu kann man eine Hand auf seine Brust legen und die andere auf den Bauch. Für etwa eine Minute lang beobachten wir nur, wie wir ein- und ausatmen.

Wenn wir gestresst sind, atmen wir häufig nur in den Brustkorb. Dieser hebt und senkt sich dann in kurzem Abstand - der Atem ist eher flach.

### Schritt 2

Im zweiten Schritt atmen wir bewusst "in den Bauch". Das kann man sich so vorstellen, als ob man versucht, einen Ballon (den Bauch) aufzublasen. Dazu nehmen wir einige tiefere Atemzüge, etwa 10 bis 15 Sekunden lang.

### Schritt 3

Im dritten Schritt atmen wir sowohl "in die Brust" als auch "in den Bauch". Brustkorb und Bauch heben und senken sich dabei gleichzeitig. Zur Unterstützung kann man bei jedem Atemzug bis 3 oder 4 zählen.

### Schritt 4

Im vierten Schritt atmen wir weiterhin "in die Brust" und "in den Bauch". Jetzt allerdings halten wir den Atem nach dem Ausatmen noch einmal für 3 bis 4 Sekunden an, bevor wir wieder einatmen. Allmählich beruhigt sich der Herzschlag, die Anspannung lässt nach und das empfundene Stresserleben wird schwächer.