

ATMUNG

Nimm wahr wie Du atmest, wenn Du Angst hast!

Oft halten wir den Atem an, wenn wir Angst haben (evolutionärer Totstell-Reflex) oder aber wir atmen schnell und hektisch (um mehr Sauerstoff in's Blut zu pumpen und weglaufen zu können – evolutionärer Fluchtreflex).

Verändere die Atmung – dann verändert sich auch Dein Gefühl!

Probiere diese beiden Atemvarianten aus und beobachte, was mit der Angst passiert.

Variante 1: Atme durch die Nase auf 3 ein und atme durch den Mund auf 5 aus. Versuche, den Zeitraum für die Ausatmung im Laufe der Übung immer weiter zu verlängern. Wiederhole das so lange, bis Du ruhiger wirst und die Angst verschwindet.

Variante 2: Versetze Dich ganz in die Situation hinein, die Dich ängstigt: Dann verändere die Atmung bewusst. Atme erst ganz schnell und sage dabei laut: „Ich habe so Angst. Ich habe so Angst. Ich habe so Angst...“ Während Du diesen Satz immer wieder wiederholst, beruhige Deine Atmung immer weiter. Nimm tiefere Atemzüge, atme länger aus und passe die Sprechgeschwindigkeit der Atmung an. Wenn die Atmung ganz ruhig ist und man genauso langsam weiter spricht – quasi wie in Zeitlupe – ist die Angst unmöglich aufrecht zu erhalten.

Was bewirkt diese Übung?

Die Stellen im Gehirn, die für Angst und Gedächtnis zuständig sind, werden durch unsere Atmung beeinflusst. (vgl. den Bericht der Neuroscience News vom 7. Dezember 2016 mit Studienergebnissen: <http://neurosciencenews.com/memory-fear-breathing-5699/>).

Indem wir lernen, unsere Atmung zu beherrschen, können wir lernen, Ängste zu kontrollieren.

Wenn wir durch die Nase einatmen, werden Neuronen in der Amygdala stimuliert und es kommt zu einer erhöhten Hirnaktivität in dem Bereich für Angst. Menschen erkennen dann zum Beispiel ängstliche Gesichter leichter.

Der Effekt und damit auch die Angst verschwinden, wenn wir durch den Mund ausatmen!