

# BOX BREATHING

In der Zeit, bevor das US-amerikanische Militär die Leistungsfähigkeit seiner Soldaten mit „Transcranial magnetic stimulation“ oder anderen, bisher nicht öffentlich zugänglichen Methoden zu optimieren versuchte, kamen u.a. auch weniger invasive Techniken zum Einsatz.

So wurde von den Navy Seals, einer Einheit des Militärs, die das härteste Trainingsprogramm der Welt absolvieren, ab den 80iger Jahren eine spezielle Atemtechnik angewandt. Diese Box-Atmung oder Quadratatemung ist eine Taktik zur Leistungs- und Konzentrationssteigerung, Beruhigung und Regulation des autonomen Nervensystems und dadurch bedingtem Stressabbau.

Laut Untersuchungen der Mayo-Klinik wirkt ein bewusstes tiefes Atmen beruhigend und regulierend auf das autonome Nervensystem. Dieser Teil des Zentralen Nervensystems reguliert Körperfunktionen, die vom Menschen willentlich nicht direkt, sondern bestenfalls indirekt beeinflusst werden können wie Herzschlag, Blutdruck, Verdauung oder Regelung der Körpertemperatur.

Durch das langsame Anhalten des Atems kann sich CO<sub>2</sub> im Blut ansammeln, dies erhöhte CO<sub>2</sub> verstärkt die kardiohemmende Reaktion des Vagusnervs beim Ausatmen und stimuliert das parasympathische System. Das wiederum erzeugt (oft verstärkt durch eine Absenkung des Blutdrucks) ein Empfinden von Ruhe und Entspannung in Körper und Geist, was dem Stressabbau dient und dadurch Angst- oder Panikstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Depression entgegenwirkt.

Eine ständige Existenz unter Stress erhöht die Produktion von Cortisol, einem mit Stress in Verbindung stehenden Hormon. Übermäßiger Stress erhöht neben dem Risiko von Depressionen, Angstzuständen und Herzproblemen zusätzlich die Anfälligkeit für Viren. Dass der geistige Zustand den körperlichen Zustand beeinflusst, ist mittlerweile hinlänglich bewiesen. Somit ist klar, dass unter Stress der wichtigste Abwehrmechanismus, nämlich das körpereigene Immunsystem, schädigend beeinträchtigt wird. Box-Atmung zielt darauf ab, die Atmung wieder in ihren normalen Rhythmus zu versetzen, was die gewünschte Entspannung und damit auch eine optimale Funktion des Immunsystems zur Folge hat.

Ein weiterer Vorteil dieser Technik ist eine Verbesserung der Fähigkeit, sich zu zentrieren und zu konzentrieren, was sich über die Verlagerung von Energie positiv auf die Produktivität auswirkt.

Für das Militär waren und sind die verschiedenen Wirkungen dieser Art des Atmens in Anbetracht der stressenden Rahmenbedingungen, den Soldaten ausgesetzt sind, von besonderem Interesse.

Natürlich bestehend Stresssituationen auch im Leben von Menschen außerhalb des militärischen Komplexes – für die meisten von uns an maximalen Grenzen gesetzt durch die Entwicklung des letzten Jahres.

## ABLAUF der Box-Atmung

- aufrecht auf einem bequemen Stuhl sitzen, die Füße flach auf dem Boden stellen.
- Die Hände entspannt mit nach oben gerichteten Handflächen im Schoß ablegen.
- Langsam durch den Mund den gesamten Sauerstoff aus den Lungen ausatmen.
- Langsam und tief durch die Nase bis in den Bauch einatmen und dabei sehr gemächlich bis vier zählen.
- Den Atem anhalten und dabei nochmals langsam bis vier zählen.
- Erneut die gesamte Luft aus Bauch und Lungen durch den Mund ausatmen, bei gleicher langsamer Zählung bis vier.
- Wie zuvor den Atem anhalten und dabei wieder langsam bis vier zählen.
- Den Zyklus beliebig oft wiederholen.

Bei zu Beginn der Anwendung eventuell auftretendem Schwindel ist eine Minute lang auszusetzen und normal zu atmen. Mit zunehmender Praxis stellt sich dann ein Gefühl für die Intensität und Dauer der Anwendung ein.

Auf Youtube sind eine Vielzahl von Animationen verfügbar, die auditiv und visuell die Durchführung unterstützen, auch mit längeren Intervallen und langen Anwendungszeiten (deutsch & englisch).

Einer Studie zufolge treten die Effekte von Box-Atmung sowohl bei kurzzeitiger Anwendung, wie auch bei Langzeitpraktik auf, sind jedoch bei längerfristiger Durchführung signifikanter.