Ein Leitfaden zur Selbstanwendung

DAS KOHÄRENTE ATMEN

SARAH NEMELKA
Diplom-Psychologin

Das Problem und die Lösung

DU FÜHLST DICH ...

- gestresst?
- angespannt?
- ängstlich?
- beschämt?
- unsicher?
- allein und unverbunden?
- überfordert in Deiner aktuellen Lebenssituation?

Dann möchte ich Dir heute meine Lieblings-Atemübung vorstellen.

Regulation durch Atmung

Unser Atem ist Leben, ist Lebendigkeit, ist lebendig sein.

Die Atmung ist der einzige Stoffwechselvorgang, der einerseits unbewußt/automatisch abläuft, den wir andererseits aber auch bewußt wahrnehmen und beeinflussen können.

Über unseren Atem haben wir die Möglichkeit, unser autonomes Nervensystem zu beeinflussen. Dieses regelt die Atmung, den Herzschlag und den Stoffwechsel. Grob aufgeteilt wird das autonome Nervensystem in den Sympathikus, der für die Aktivität und die Bereitstellung von Energie zuständig ist und der bei allen Stressreaktionen aktiv ist. Auf der anderen Seite haben wir den Parasympathikus, der für die Entspannung und den Wiederaufbau von Energiereserven zuständig ist.

Daher ist der Atem unser wichtigster Begleiter auf den wir Einfluss haben, damit wir uns besser regulieren, aushalten oder beruhigen können.

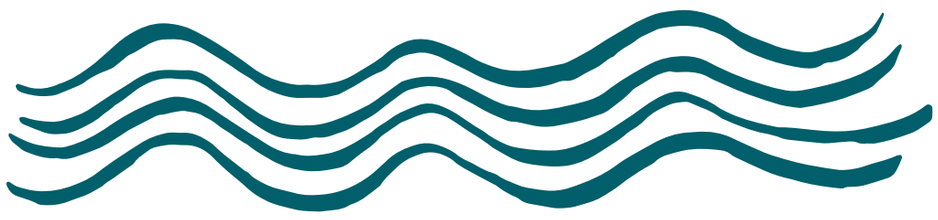
Eine Atemtechnik zu lernen und zu üben ist als Eigenvorsorge aber auch als Erste-Hilfe-Tool gedacht, damit Du mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen kannst.

Die Technik des kohärenten Atmens

Das Besondere an der kohärenten Atmung ist, dass Du genauso lang einatmest wie Du ausatmest.

Somit atmest Du z.B. 5 Sekunden ein und dann ohne Pause dazwischen 5 Sekunden wieder aus. Dies wiederholst Du für ca. 10 Minuten. (Die Länge von 5 Sek. kannst Du zwischen 3 bis 6 Sekunden variieren).

Kohärent heißt zusammenhängend.
Kohärentes Atmen bedeutet, die Ein- und Ausatmung ohne Pause so gleichbleibend wie möglich zu verbinden, wie die Wellen eines Flusses.



Die Atemtiefe oder die Atemintensität sollte von mittlerer Tiefe sein. So, dass Du am Ende des Einatmens immer noch mehr Luft holen könntest und am Ende des Ausatmens noch mehr ausatmen könntest. Und soviel Luft, dass Du gut 10 Minuten entspannt atmen kannst.

Beim kohärenten Atmen geht es darum, die Atmung, den Herzschlag und den Blutkreislauf zu synchronisieren. Somit können Körper und Psyche optimal in Balance kommen.

Meine 5 Tipps zum Üben

Übe am besten jeden Tag für 10 Minuten.

Wenn wir längerfristig und nachhaltig etwas ändern und wirksamen Einfluss haben wollen, müssen wir üben. Eine Routine entsteht, wenn wir etwas täglich machen. Neben dem Effekt, dass die Technik jeden Tag ein wenig schneller wirkt und Deinen Körper ins Gleichgewicht bringt, hast Du durch tägliches Training schon etwas geschafft, worauf Du wirklich stolz sein kannst!

Nimm Dir bewußt Zeit für Dich.

Ich empfehle Dir: Mach es Dir bequem, mach die Tür zu, das Handy aus und sage Bescheid, dass Du in der Zeit nicht gestört werden willst. Du kannst entweder im Liegen oder Sitzen, mit geschlossenen oder offenen Augen atmen. Wie es für Dich gut ist. Somit erzeugst Du Dir eine Entspannungsinsel und kannst noch besser von der Übung profitieren.

Fokussiere Dich beim Ausatmen auf's Loslassen.

Wenn wir atmen, passiert anatomisch folgendes: das Zwerchfell, das zwischen unseren Rippen gespannt ist, wird bei der Einatmung aktiv gedehnt, beim Ausatmen muss das Zwerchfell nur loslassen und die Luft strömt wieder heraus. Vor allem beim Ausatmen empfehle ich Dir daher, Dich auf das Loslassen zu konzentrieren. So kannst Du dabei Deinen Körper unterstützen, verspannte Bereiche zu lockern und Gedankenkreisen zu stoppen.

Verwende einen Zeitmesser zum Üben.

Da die Zeit für das Ein- und Ausatmen zirka gleich lang sein sollte, empfehle ich Dir, einen Zeitmesser zu benutzen. Du kannst z.B. beim Atmen mitzählen. Damit Dir das Üben noch leichter fällt und mehr Spaß macht, habe ich für Dich einen klanglichen Zeitmesser erstellt. Bei dem Klangtool hörst Du einen gestrichenen tiefen Basston, der abwechselnd als höherer Ton (Einatmen) und tieferer Ton (Ausatmen) gespielt wird.

Download auf der nächsten Seite!

Benutze Kopfhörer.

Somit bist Du von der Außenwelt mehr abgeschirmt und kannst Dich mehr auf die Musik und Deine Atmung konzentrieren.

LADE DIR HIER DEINE ÜBUNGSMUSIK HERUNTER

Für das gleichmäßige Ein- und Ausatmen durch einen musikalischen Zeitnehmer.

Ich freue mich sehr, dass ich Dir hier ein Mp3 kostenfrei zum Üben anbieten kann, mit dem Du gleich loslegen kannst!

Danke an Thomas Stabenow, der den Kontrabass für mich gespielt hat (www.thomasstabenow.de).

Über mich

Mein Name ist Sarah Nemelka und ich bin Psychologin mit eigener Psychotherapeutischer Praxis (HPG) in München.

Ich begleite Menschen, die gefordert sind LOSZULASSEN und Ihren EIGENEN WEG finden und gehen wollen.

Loslassen ist meist sehr schmerzhaft, da wir uns von etwas Altem trennen müssen und etwas Neues oft noch nicht greifbar ist. Die damit verbundenen Gefühle sind oft schwer auszuhalten und wir merken, dass wir Neues lernen müssen, damit wir uns selbst regulieren können.

Dabei möchte ich Dich mit diesem Leitfaden unterstützen. Mit dem kohärenten Atmen kannst Du neue Erfahrungen mit Dir selbst machen: Im Moment sein und Deine Selbstwahrnehmung schulen, damit Du eine liebevolle Selbstakzeptanz erreichen kannst.

Die Atemtechnik ist zur Selbstanwendung. Wenn Du merkst, dass Du mehr brauchst, schau auf meine Website www.psychotherapie-nemelka.de, dort siehst Du, wie ich Dir individuell weiterhelfen kann. Loszulassen erfordert Mut und ich denke, dass wir mutiger sein können, wenn uns jemand dabei hilft.

Ich wünsche Dir viel Spaß und Freude mit der Übung.

Deine Sarah

ANHANG

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

WILFRIED EHRMANN
"KOHÄRENTES ATMEN-ATMUNG UND HERZ IM GLEICHKLANG", KAMPHAUSEN MEDIENGRUPPE GMBH, BIELEFELD, 2016

FÜR FRAGEN UND ANREGUNGEN

INFO@PSYCHOTHERAPIE-NEMELKA.DE

FOLGE MIR AUF: