

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 07.05.2025

Thema: Stressreduktion durch Atmung

Referentin: Melanie Schneider Atemtrainerin & Fachkraft für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (LVG & AFS)



Stressreduktion durch Atmung

„Unser Leben beginnt mit einer ersten Einatmung und endet mit einer letzten Ausatmung. Dazwischen liegen im Durchschnitt 551 880 000 Atemzüge. Obwohl die Atmung ein autonomer Prozess unseres Körpers ist, können wir zwischen Geburt und Tod unsere Atmung aktiv beeinflussen“ (Timo Niessner, Frei Atmen, 2024)

Wie unsere Atmung funktioniert

- Mit der Einatmung über Nase, Rachen und Luftröhre (Trachea) gelangt Sauerstoff (O₂) in die zwei Lungenflügel.
- Wegen des Herzens ist der linke Lungenflügel etwas kleiner als der rechte.
- Bronchien und Bronchiolen leiten die Luft.
- Das Röhrensystem wird nach und nach feiner und endet in den Lungenbläschen (Alveolen).
- Die Verästelung erstreckt sich über 100 bis 140 qm. Perfekt um viel Sauerstoff aufzunehmen.

Verbindung zwischen Atmung und Gehirn

- Der Atem ist ein empfindlicher Seismograf für unseren inneren Zustand
 - Sind wir nervös, ängstlich oder haben Schmerzen, wird er automatisch schneller und flacher
 - Sind wir hingegen ruhig, gelöst und glücklich, atmen wir langsam und tief.
- Dafür sorgen Sympathikus und Parasympathikus – Teile des vegetativen Nervensystems, die als Gegenspieler den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in unserem Organismus steuern.

- Doch die Brücke zwischen Gehirn und Atmung ist keine Einbahnstraße.
 - Die Verbindung liegt im Zwerchfell, dem einzigen Organ im Körper, das ein willkürlich beweglicher Skelettmuskel ist. Man kann das Zwerchfell also direkt steuern.
 - Die Atmung bildet so die Brücke zwischen der bewussten und der unbewussten Körperkontrolle.

Wie sind Atmung und Stress miteinander verbunden?

- Viele Menschen atmen falsch, das zeigt eine US-amerikanische Studie der University of Evansville.
- Den Forschenden zufolge haben 60 – 80% der Menschen eine viel zu flache und kurze Atmung.
- Sie holen nicht tief genug Luft und sie atmen in den oberen Brustkorb statt in den Bauch, so wird lediglich der obere Teil der Lunge mit Sauerstoff versorgt.
- Pro Minute kommen so etwa 14 – 18 Atemzüge zusammen.
- Idealerweise sollten es im Alltag bei geringer Belastung jedoch nur etwa 10 Atemzüge pro Minute sein.
- Stress gilt als Hauptursache für eine kurze, flache Atmung. Folgen dieser „falschen“ Atmung können Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten sein, welche wiederum die Anfälligkeit für weiteren Stress zusätzlich begünstigen.
- Es entsteht eine Negativ-Spirale, die irgendwann dazu führt, dass nichts mehr geht.

Wir halten also fest: Die Art und Weise wie wir atmen, wirkt sich sehr stark auf unseren Stresszustand aus

Kennzeichen einer „richtigen“ natürlichen Atmung

- Bauchatmung (Zwerchfellatmung)
- Ruhiger, gleichmäßiger Atemfluss
- Geräuschlose Atmung
- Nasenatmung
- Aufrechte Körperhaltung
- Unbewusst und mühelos
- Anpassungsfähig

Effekte richtiger Atmung in Beratungsgesprächen

- Klarheit und Ruhe in der Stimme
- Selbstregulation und innere Ruhe
- Aktives Zuhören und Präsenz
- Vermeidung von Übersprechen und Hektik
- Spiegelwirkung auf Klient:innen

Atemübungen gegen Stress

Wie können wir nun Atmen, um Stress vorzubeugen, bzw. ihn abzubauen?!

- Einatmen wirkt aktivierend, ausatmen entspannend.
- Je länger man also relativ gesehen ausatmet, desto größer ist die Entspannungswirkung
- Es gibt eine Reihe von Anleitungen dafür
- Die „entschleunigte Atmung“ nach Thomas Loew zeigt den deutlichsten Einfluss des Atems auf Herzschlag und Hirnaktivität.
 - Der vorgegebene Rhythmus: vier Sekunden einatmen – kurze bewusste Pause – sieben Sekunden ausatmen. Wir kommen damit auf 6 Atemzüge pro Minute.
 - Den besten Effekt erzielen Sie, wenn Sie mindestens 11 Minuten durchhalten.
- Die Vierraum-Atmung, in der man Bauch, Flanken, Rücken- und Brustraum miteinbezieht.

Richtig atmen: 5 Tipps für den Alltag

Auch kleine Verhaltensänderungen, Sport und wiederholtes bewusstes Luftholen tragen dazu bei, falsche Atemtechniken abzulegen. Die richtige Atmung lässt sich nicht nur durch spezielle Atemübungen erlernen.

1. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung
2. Tragen Sie bequeme Kleidung
3. Sorgen Sie für frische Luft
4. Beobachten Sie ihren Atem
5. Sport hilft ihnen dabei, richtig atmen zu lernen

Viel Spaß beim Ausprobieren

Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

