

Wie wir die Ruhe im Sturm bewahren können

Von Christina Sarich auf [Waking Times](#); übersetzt von Taygeta

Wir leben in turbulenten Zeiten, und es ist sehr wohl möglich, dass die Zeiten weiterhin noch unruhiger werden und niemand weiss, welchem zusätzlichen Stress wir bald ausgesetzt sein könnten. Umso wichtiger ist es, dass wir auch in physisch / emotional / mental schwierigen Situationen einen ruhigen Kopf bewahren können und nicht zu hyperventilieren beginnen (im direkten physischen oder im übertragenen Sinn). Eine wichtige Rolle dabei spielt unsere Atmung. Wie im folgenden Beitrag dargelegt wird, können wir durch die gezielte Anwendung geeigneter Atemtechniken uns befähigen, auch in extrem belastenden Situationen ruhig Blut zu bewahren. Und erst damit wird es uns dann auch möglich sein, unseren Mitmenschen jene Unterstützung zukommen zu lassen, die sie ihrerseits bei der Bewältigung von hohem Stress benötigen.

Das Leben ist reich an Stress verursachendem und Verwüstung provozierendem Chaos. Hattest du deine Schlüssel verlegt, als du heute Morgen sowieso schon zu spät zur Arbeit gingst? War der Verkehr heute schlimmer als nach einem Mega-Crash auf einer Schnellstrasse in Los Angeles? Erwartet dein Chef wieder etwas Unmögliches von dir, sodass du deswegen mit zurückgehaltenen Tränen deinem Kind in die Augen blicken musst und ihm erklären musst, dass du nicht mit ihm spielen kannst – schon wieder nicht?



In diesen Momenten benötigst du eine schnelle und effektive Methode, um deinen Kopf abzukühlen. Die folgende einfache Übung kann dich beruhigen und den Stress in drei Minuten oder weniger beseitigen.

Eine 'getarnte' Atmungstechnik, die von Navy Seals und von Rettungs-Helfern eingesetzt wird.

Das Beste an dieser Atemtechnik ist, dass niemand bemerkt, dass du sie anwendest.

Sie wird von Ersthelfern, Navy Seals^{*)} und Menschen verwendet, die regelmässig unter grossem Stress stehen, denn sie hat einen direkten, spürbaren und positiven Effekt auf die Funktionsweise des Nervensystems hat.

) Mitglieder einer Sonder-Kampftruppe der US-Marine für Extremeinsätze, die einer besonders anforderungsreichen Spezialausbildung unterworfen wurden (SEAL von **Sea-Air-Land / 'Meer-Luft-Boden').*

Wenn du jemanden mit einem Krankenwagen von einer der Verkehrskollisionen in LA abholen musst, hast du keine Zeit um auszuflippen. Vielleicht werden die Betroffenen nicht überleben. Du hast manchmal nur Sekunden, um intelligente Entscheidungen zu treffen, möglicherweise einfach nur, damit die Verunfallten lange genug atmen können, bis sie in einem Krankenhaus angelangt sind.

Im Laufe der Zeit hat sich jede Faser deines Wesens dazu entwickelt, Gefahr erkennen und signalisieren zu können. Dies ist Teil der Kampf- oder Flucht-Reaktion deines Körpers.

Gegenmassnahmen zur ‚Kampf-oder Flucht-Reaktion‘

Wenn du mit einer Gefahr oder einer wahrgenommenen Bedrohung konfrontiert wirst, hast du instinktiv zwei Möglichkeiten: weglaufen oder kämpfen.

Sobald sich eine Stresssituation einstellt, wird eine Kaskade von chemischen Reaktionen in Gang gesetzt, und auf diese Weise kann der Körper seine Ressourcen mobilisieren, um mit der Bedrohung umzugehen. Es spielt keine Rolle, ob es sich um einen Löwen handelt, der sich auf dich stürzt – wie es bei unseren frühen Vorfahren geschehen konnte – oder um jenes letzte E-Mail, das dir den letzten Todesstoss versetzte. Deine natürliche Reaktion auf Stress wird die gleiche sein, bis du lernst, wie du damit fertig wirst.

Das sympathische Nervensystem aktiviert die Nebennieren, damit sie Katecholamine, zu denen Adrenalin und Noradrenalin gehören, freisetzen. Dies führt dazu, dass dein Herz stark zu pochen beginnt, dein Blutdruck sich erhöht und deine Atemfrequenz steigt.

Deine Pupillen könnten sich erweitern, und deine Haut kann erröten. Bei extremem Stress verspannen sich deine Muskeln und bereiten dich buchstäblich darauf vor, vor dem gefährlichen Auslöser der Gefahr die Flucht zu ergreifen.

Die heutigen Stress-Auslöser sind so vielfältig und allgegenwärtig, dass wir uns fast nie in einem Zustand der Ruhe befinden.

Nach einem stressigen Ereignis kann es bis zu 45 Minuten dauern, bis dein Körper zur [Homöostase](#) zurückkehrt.

Deshalb könnte eine einfache Atemübung buchstäblich dein Leben retten und dich trainieren,

um Stresssituationen wie ein erfahrener, meditierender Mönch zu bewältigen – statt wie ein wütender Irrer.

Cynthia Stonnington, Vorsitzende der Abteilung für Psychiatrie und Psychologie an der *Mayo Clinic* in *Phoenix, Arizona*, sagt, dass sie Menschen zu einer Atemarbeit hinführt, weil “viele Menschen einen Nutzen davontragen, niemand über Nebenwirkungen berichtet, und es etwas ist, das den Patienten hilft, eine aktive Rolle in einem Genesungsprozess zu übernehmen”.

Atemarbeit ist in der Tat so nützlich, dass eine [Studie](#), die 2017 im *Journal of Alternative and Complementary Medicine* veröffentlicht wurde, ergab, dass sich bei Patienten mit schweren Depressionen, die drei Monate lang tiefe Atemübungen praktiziert hatten, die Symptome signifikant reduzierten im Vergleich zu denen, die dies nicht taten.

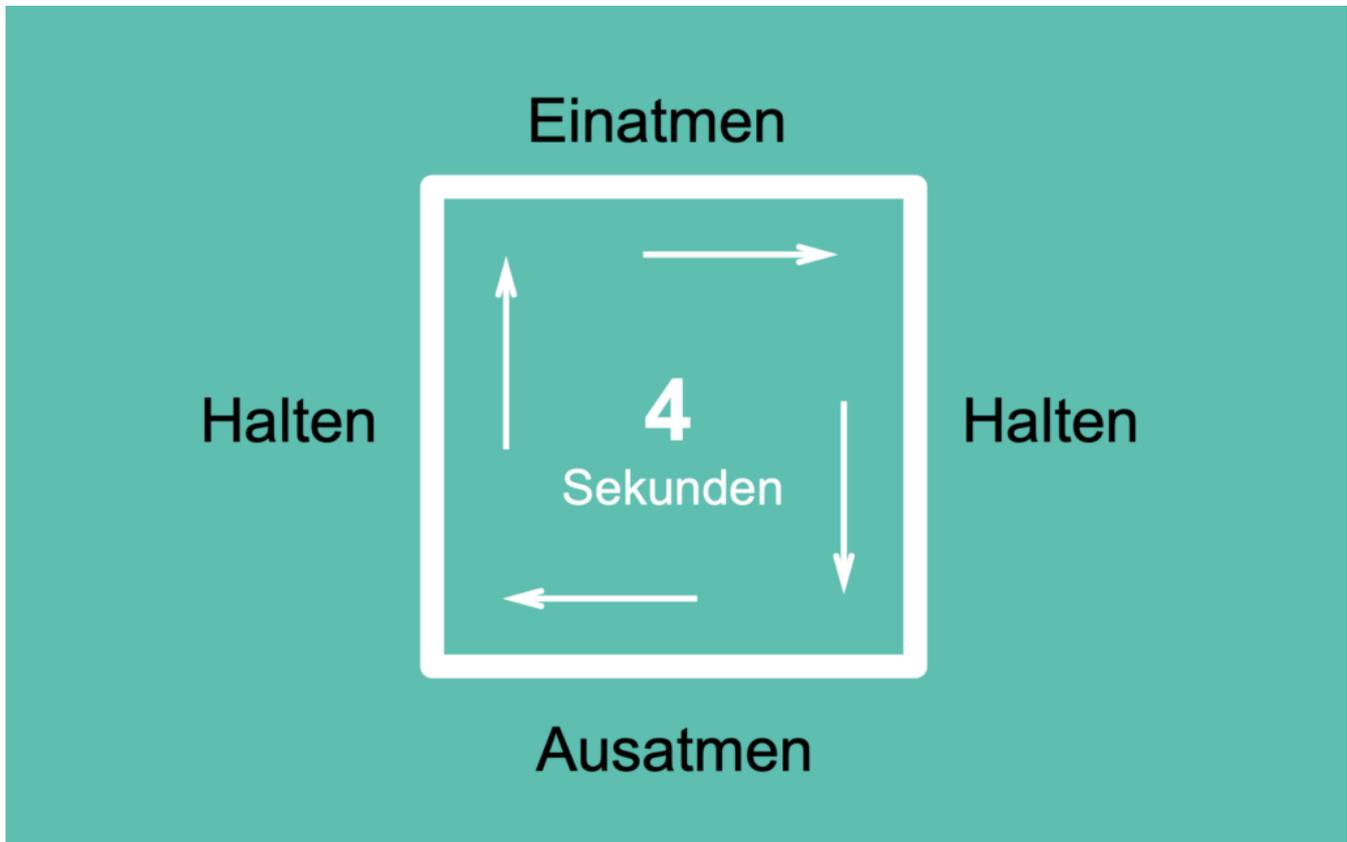
Eine andere [Studie](#) ergab, dass unsere Atmung so eng mit unserem emotionalen Zustand verbunden ist, dass die Veränderung der Atmung eine Angst praktisch vollständig beseitigen kann.

So funktioniert es

Im Grunde kannst du jede Form einer tiefen, präsenten und bewussten Atmung verwenden, um deine physiologische Reaktion auf Stress zu verändern. Wir stellen hier die Methode vor, die manchmal als Box-Breathing (Box-Atmung, Kasten-Atmung, Vier-Quadrat-Atmung) bezeichnet wird.

Die meisten von uns atmen in einer unbewussten und stressfördernden Weise. Wenn du aber wie folgt vorgehst und ein paar Minuten lang tief und richtig atmest, geschieht dies:

- Ein Ausatmen, das länger ist als das Einatmen (tiefes Atmen), bewirkt, dass der Vagusnerv, der vom Hals nach unten durch das Zwerchfell verläuft, eine Nachricht an dein Gehirn weiterleitet, um dein sympathisches Nervensystem herunterzufahren und dein parasympathisches Nervensystem aufzudrehen – jenen Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Entspannung, Frieden und Verdauung verantwortlich ist.
- Dies wirkt dem Nebennierenausstoß und dem Kampf- oder Fluchtverhalten entgegen.
- Dein Gehirn wird frei, um intelligente Entscheidungen auf der Grundlage einer entspannten Konzentration zu treffen, ein Zustand, der als Alphazustand bekannt ist. Die zugehörigen synchronen und kohärenten Gehirnaktivitäten können auf EEG-Scans als neuronale Schwingungen im Frequenzbereich von 5-12,5 Hz gesehen werden.
- Alphawellen, die durch ein tiefes Atemmuster verursacht werden, erzeugen eine positive Rückkopplungsschleife, die die Harmonie zwischen Geist und Körper wiederherstellt.
- Dieser Gehirnwellen-Zustand ist auch ein Indikator für die “Aha”- oder “Heureka”-Momente, die bei überzeugenden Erkenntnissen, neuen Ideen oder bei irrsinniger Kreativität auftreten. Sie ermöglichen es dir, buchstäblich etwas aus dem Nichts zu erschaffen. Und wann musst du das am häufigsten tun? Wenn du mit einer herausfordernden oder stressigen Situation konfrontiert bist!



So machst du es

Du kannst mit einer 4-Quadrat-Atmung beginnen und später zu einem grösseren Verhältnis von Einatmen und Ausatmen übergehen.

Bei der 4-Quadrat-Atmung zählst du bei Einatmen bis vier und nimmst dazu dein Zwerchfell zu Hilfe. Dann atmest du aus, langsam auf vier zählend.

Vergewissere dich, dass du deine Lungen vollständig ausdehnst und sie so gut wie möglich füllst. Wenn deine Schultern sich zu deinen Ohren hochziehen, machst du wahrscheinlich eine "Stressatmung", die dich nur weiter in der Kampf- oder Fluchtphase hält. Es sind diese flachen Atemzüge, die wir normalerweise machen, wenn wir aufgeregt oder depressiv sind.

Es sollte sich auch dein Magen ausdehnen, nicht nur deine Lunge. Dies liegt daran, dass sich dein Zwerchfell nach unten in deinen Bauch bewegt, damit sich deine Lunge besser ausdehnen kann.

Sobald du diese Art Atmung beherrscht, kannst du das Verhältnis ändern. Du beginnst dann mit einem 4:8 Einatmen-Ausatmen-Verhältnis und bewegst sich weiter zu 8:16, 10:20, 22:44 oder sogar 30:80 usw.

Du musst aber nicht fortgeschritten in dieser Methode sein, um die Vorteile der tiefen Atmung zu nutzen. Wichtig ist, einfach genug Bewusstsein zu haben, um die Kontrolle über deinen Atem zu übernehmen, besonders wenn das nächste Mal eine stressige Situation entsteht – und du wirst dich sofort weniger ängstlich und dafür ruhiger fühlen.

So einfach ist das. Du kannst dich in drei Minuten oder weniger in deinen Frieden atmen.

<https://transinformation.net/wie-wir-die-ruhe-im-sturm-bewahren-koennen/>

Deutscher Artikel zu dieser Atemtechnik: <https://www.flowgrade.de/blog/box-breathing/>