

Die Bauchatmung als Methode zur Entspannung und Stressregulation

Die Bauchatmung ist eine hervorragende Methode, um unser Stresssystem zu beruhigen und die körperlichen Reaktionen auf Stress zu verändern. Sie bildet die Basis aller Entspannungsmethoden. Wenn du die Bauchatmung beherrschst, kann sie dir in vielen Lebenslagen eine große Hilfe sein. Sie reduziert Stresssymptome, hilft beim Einschlafen, fördert deine Regeneration und stärkt deine Konzentration.

Am besten einfach mal probieren und die Wirkung spüren! Am einfachsten übst du sie im Liegen. Wenn das gut klappt, kannst du die Bauchatmung auch im Sitzen einüben, damit du sie flexibel in Alltagssituationen anwenden kannst.

1. Leg eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf die Brust.
2. Achte darauf, dass du beim Einatmen tief in den Bauch hinein atmest, so dass sich dieser hebt, während der Schulter- und Brustbereich möglichst ruhig und entspannt bleibt. Beim Ausatmen senkt sich dein Bauch wieder.
3. Atme dabei tief durch die Nase in den Bauch ein (mit normaler Geschwindigkeit) und atme deutlich langsamer durch den Mund aus. Lass dir beim Ausatmen mindestens doppelt so lange Zeit wie beim Einatmen.
4. Versuche, einen für dich angenehmen Rhythmus zu finden. Lass die Atmung „fließen“ und setze dich nicht unter Druck.
5. Überprüfe beim Üben immer wieder, ob der Schulter-, Nacken- und Brustbereich entspannt sind.

Ziel: Dein Körper und dein Geist werden ruhiger und erholen sich.

Wie wirkt die Bauchatmung? Im Gegensatz zur Brustatmung, bei der sich vor allem die Brustmuskulatur bewegt, wird bei der Bauchatmung der Atemfluss in den Bauchraum gelenkt. Durch das bewusste Ein- und Ausatmen in den Bauchraum wird die Atmung insgesamt tiefer und langsamer. Das führt zu einer größeren Sauerstoffaufnahme und aktiviert zudem den Vagusnerv. Der Vagusnerv ist einer der längsten Nerven im menschlichen Körper. Er verbindet das Gehirn mit dem Bauchraum und spielt eine entscheidende Rolle bei der Steuerung des Parasympathikus, der für die Entspannungsreaktion des Körpers verantwortlich ist. Durch die Bauchatmung und ihre Wirkung auf den Vagusnerv wird der Herzschlag reguliert und der Blutdruck gesenkt (Dana, 2022). Bauchatmung kann dabei helfen, Stress abzubauen, Angstzustände zu verringern und ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit zu erreichen.