

Deep Breath Experience

Bruder

2026

ISBN 978-3-406-82420-3

Beck im dtv

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Wie funktioniert der physiologische Seufzer?

1. Atmen Sie zwei kurze, schnelle Atemzüge direkt hintereinander durch die Nase ein.
2. Lassen Sie den Atem langsam und vollständig durch den Mund ausströmen.
3. Wiederholen Sie diesen Zyklus 2- bis 3-mal.

Diese Methode ist besonders wirksam bei akuter Angst oder Panik. Sie hilft, den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Blut wieder ins Gleichgewicht zu bringen und beruhigt das Nervensystem.

Wissenschaftliche Grundlage

Der physiologische Seufzer ist eine der schnellsten Methoden, um die Atmung zu regulieren und das Nervensystem zu beruhigen. Studien konnten belegen, dass diese Atemtechnik die Lungenrezeptoren aktiviert, die dem Gehirn signalisieren, dass eine Pause oder Entspannung notwendig ist.

Deep Breath Experience – Take Aways

Ob es sich um einen plötzlichen Angstanfall, eine stressige Arbeitssituation oder einen emotionalen Zusammenbruch handelt – Atemtechniken bieten eine schnelle und effektive Möglichkeit, wieder Kontrolle über den Körper und den Geist zu erlangen. Die 4-7-8-Technik, Box Breathing und die Wechselatmung sind einfache, aber wirkungsvolle Methoden, die in akuten Stresssituationen sofortige Hilfe leisten. Der physiologische Seufzer ist eine neuere Methode, die durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse gestützt wird und ebenfalls schnelle Erleichterung bei akuter Angst bringt.

8. Deep Breath als Workout für Resilienz – Erfahrungsberichte

Resilienz ist die Fähigkeit, dauerhaft auch unter Belastung standhaft zu bleiben, Rückschläge zu bewältigen und sich von Herausforderungen zu erholen. Während die Resilienz oft als mentale Stärke betrachtet wird, spielt auch die Physiologie eine zentrale Rolle. Atemtechniken bieten eine einzigartige Möglichkeit, den Körper und den Geist zu trainieren, um besser auf Stress reagieren zu können. In diesem Abschnitt beleuchten wir persönliche Erfahrungsberichte von Menschen, die ihre Resilienz durch bewusste Atemarbeit verbessert haben. Dabei liegt der Fokus auf den spezifischen Techniken, die sie angewendet haben, und deren konkreten Auswirkungen.

a) Atemarbeit als Resilienztraining

RESILIENZ IN DER GESCHÄFTSWELT

Lara, eine leitende Angestellte in einem großen Unternehmen, kämpfte lange mit den Folgen von chronischem Stress. Ihre berufliche Position erforderte ständige Erreichbarkeit und schnelle Entscheidungsfindung. Nach einem Burn-out gab ich ihr eine einzige simple Atemtechnik, die ihr helfen sollte, ihre Resilienz wieder aufzubauen: das kohärente Atmen.

Die Technik, die sie gelernt hat: Lara hat die Methode des kohärenten Atmens gelernt, bei der sie bewusst ihre Atmung verlangsamt und den Atemrhythmus gleichmäßig synchronisiert – 6 Sekunden Einatmung, 6 Sekunden Ausatmung. Diese Technik nutzt die Verbindung zwischen Herz und Gehirn, um einen Zustand der Herzkohärenz zu erreichen, bei dem sich beide Systeme optimal aufeinander abstimmen.

Wie hat es geholfen? Lara begann damit, diese Atemtechnik morgens vor der Arbeit und während stressiger Momente im Büro anzuwenden. Sie stellte fest, dass sie in hitzigen Meetings schneller ruhig blieb und klarer denken konnte. Besonders nach stressigen Tagen nutzte sie das kohärente Atmen, um schneller in einen Zustand der Entspannung zu finden.

„Ich war überrascht, wie schnell sich mein Herzschlag beruhigte, wenn ich diese Technik anwendete. Früher hätte ich nach einem stressigen Tag Stunden gebraucht, um abzuschalten, aber jetzt reichen 5 Minuten bewusste Atmung, um wieder in Balance zu kommen.“

Warum hat es geholfen? Atemtechniken wie das kohärente Atmen erhöhen signifikant die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Die Herzfrequenzvariabilität ist ein bekannter Indikator für die Flexibilität des Nervensystems. Eine höhere HRV deutet auf eine verbesserte Fähigkeit hin, zwischen Stress- und Erholungszuständen zu wechseln. Menschen mit höherer HRV zeigen eine bessere Regeneration nach stressigen Ereignissen.

MENTALE AUSDAUER DURCH ATEMARBEIT

Markus ist Marathonläufer, der jahrelang mit mentalen Blockaden während seiner Wettkämpfe zu kämpfen hatte. Er fühlte sich oft erschöpft, bevor sein Körper tatsächlich an seine physischen Grenzen stieß. Um seine mentale Widerstandskraft zu stärken, übten wir die 1:2-Atemtechnik, eine Technik, bei der die Ausatmung bewusst länger als die Einatmung gestaltet wird.

Die Technik, die er gelernt hat: Die 1:2-Atemtechnik zielt darauf ab, die Ausatmung auf das Doppelte der Einatmung zu verlängern, was den Vagusnerv stimuliert und den Körper in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzt. Markus begann damit, diese Atemtechnik während seiner langen Läufe zu verwenden, um seine Atmung zu regulieren und seine mentale Ausdauer zu erhöhen.

Wie hat es geholfen? Markus stellte fest, dass er durch das bewusste Verlängern der Ausatmung seine Konzentration verbessern und die mentale Erschöpfung reduzieren konnte. Indem er die Atmung verlangsamte, gelang es ihm, auch auf den letzten Kilometern seine innere Ruhe zu bewahren und sich auf das Ziel zu konzentrieren.

„Es war, als hätte ich eine Art mentale Batterie gefunden. Früher verlor ich auf den letzten Kilometern oft die Motivation, aber jetzt fokussiere ich mich auf meinen Atem, und plötzlich ist die Erschöpfung nicht mehr so überwältigend.“

Warum hat es geholfen? Die Technik der verlängerten Ausatmung hat ihre Wurzeln in der Aktivierung des parasympathischen Nervensys-

tems, das für Ruhe und Erholung zuständig ist. Eine verlängerte Ausatmung stimuliert den Vagusnerv, was zu einer schnelleren Beruhigung des Körpers führt. Dies hilft besonders in Momenten der Erschöpfung oder bei langandauerndem Stress.

KONTROLLE DER EMOTIONALEN REAKTIONEN EINER NOT-ÄRZTIN DURCH ATEM-MEDITATION

Petra, eine Notärztin, musste regelmäßig mit schwierigen, emotional belastenden Situationen umgehen. Lange Zeit hatte sie Schwierigkeiten, nach stressigen Einsätzen abzuschalten und sich emotional zu erholen. Wir arbeiteten zusammen daran, Atemmeditation in ihren Alltag zu integrieren. Dadurch bemerkte sie eine deutliche Verbesserung ihrer Resilienz.

Die Technik, die sie gelernt hat: Petra lernte die Atemmeditation, bei der sie sich auf den natürlichen Atemfluss konzentrierte und ihn beobachtete, ohne ihn zu beeinflussen. Diese Technik half ihr, sich zu zentrieren und negative Emotionen loszulassen. Während der Meditation beobachtete sie ihre Atmung und lenkte ihren Geist immer wieder sanft auf den Atem zurück, wenn Gedanken oder Emotionen auftauchten.

Wie hat es geholfen? Petra fand heraus, dass sie durch die regelmäßige Atemmeditation besser in der Lage war, ihre emotionalen Reaktionen in stressigen Situationen zu kontrollieren. Nach besonders anstrengenden Einsätzen nutzte sie diese Technik, um sich schneller zu beruhigen und wieder in den Alltag zurückzufinden. Sie beschreibt es so: „Früher trug ich den Stress meiner Arbeit oft stundenlang mit mir herum. Jetzt setze ich mich einfach hin, konzentriere mich auf meinen Atem und schon nach wenigen Minuten fühle ich mich ausgeglichener.“

Warum hat es geholfen? Atemmeditation hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Aktivität des präfrontalen Kortex und fördert die kognitive Flexibilität. Diese Technik hilft, das Gehirn zu beruhigen und gleichzeitig die geistige Wachsamkeit zu steigern, was besonders in stressreichen Berufen von Vorteil ist.

b) Atemarbeit und emotionale Resilienz – Umgang mit Emotionen

Emotionale Resilienz bezieht sich auf die Fähigkeit, mit intensiven Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer umzugehen. Atemtechniken bieten eine praktische Methode, um emotionale Zustände zu regulieren und den Geist zu beruhigen.

ANWALT MIT ANGSTZUSTÄNDEN

Andreas, ein Anwalt, litt unter starkem Lampenfieber und Ängsten vor wichtigen Verhandlungen. Dies beeinträchtigte seine berufliche Leistungsfähigkeit erheblich, bis er Atemtechniken wie das Box Breathing für sich entdeckte.

Die Technik, die er gelernt hat: Andreas und ich haben geübt, die Technik des Box Breathing gezielt vor Aufgaben einzusetzen, die bei Andreas besondere Ängste hervorriefen. Durch diese Technik verlangsamte er gezielt seine Atmung und nahm vor allem gleichmäßige Atemzüge. Diese Technik half ihm, seine Nerven zu beruhigen und sich besser auf den Moment zu konzentrieren.

Wie hat es geholfen? Vor wichtigen Verhandlungen setzte Andreas das Box Breathing ein, um seine Nervosität zu kontrollieren. Statt sich von seiner Angst überwältigen zu lassen, konzentrierte er sich auf die langsamen, gleichmäßigen Atemzüge. Dies half ihm, seine Emotionen zu regulieren und klarer zu denken.

„Vor jeder großen Verhandlung nehme ich mir jetzt ein paar Minuten, um meine Atmung zu beruhigen. Es hilft mir, die Nervosität unter Kontrolle zu halten und mich besser zu konzentrieren.“

Warum hat es geholfen? Atemtechniken beruhigen das Amygdala-Hippocampus-System, das für die Verarbeitung von Angst und Stress verantwortlich ist. Dies erklärt, warum Menschen wie Andreas durch regelmäßige Atemarbeit ihre emotionale Resilienz steigern und besser mit Angstzuständen umgehen können.

c) Integration von Atemtechniken in den Alltag

Die Erfahrungsberichte von Lara, Markus, Petra und Andreas zeigen, dass Atemtechniken wie kohärentes Atmen, die 1:2-Atem-

technik, Atemmeditation und Box Breathing nicht nur kurzfristig Erleichterung verschaffen, sondern auch langfristig die Resilienz stärken können. Die wissenschaftliche Forschung unterstützt diese Erfahrungen und zeigt, dass Atemarbeit die Herzfrequenzvariabilität erhöht, das parasympathische Nervensystem aktiviert und die kognitive Flexibilität fördert. Indem Sie Atemtechniken in Ihren Alltag integrieren, können auch Sie Ihre physische, mentale und emotionale Widerstandskraft nachhaltig steigern.

9. Deep Breath und Nebenwirkungen

„Keine Wirkung ohne Nebenwirkung“ lautet ein alter Leitsatz in der Pharmazie oder mit anderen Worten: Soll eine Medizin an einer Stelle im Körper wirken, wird sie auch an anderer Stelle eine Nebenwirkung hervorrufen, die vielleicht unerwünscht oder gar schädlich ist.

Trifft das auch auf Atemtechniken zu? Die Antwort ist ein „klares“ Jein – denn es kommt ganz auf den Einzelfall an.

Atemtechniken sind kraftvolle Werkzeuge, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu steigern. Sie können helfen, Stress zu bewältigen, die Konzentration zu verbessern und die Resilienz zu stärken. Doch wie bei jeder Technik gibt es auch hier potenzielle Nebenwirkungen. Insbesondere Atemtechniken, die auf schnelles oder intensives Atmen abzielen, erhöhen das Risiko für unerwünschte Effekte. Je häufiger und intensiver solche Atemmethoden angewendet werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass unangenehme Symptome auftreten. Es ist daher wichtig, die Techniken verantwortungsvoll anzuwenden und auf Warnsignale des Körpers zu achten. In diesem Abschnitt besprechen wir die häufigsten Nebenwirkungen, geben Tipps zur Vermeidung und zeigen, wie man sicher mit Atemtechniken umgehen kann.

a) Hyperventilation

Hyperventilation ist eine der häufigsten Nebenwirkungen intensiver Atemtechniken, wie sie in der Wim-Hof-Methode oder der holotropen Atmung verwendet werden. Sie tritt auf, wenn jemand zu schnell oder zu tief atmet, wodurch der Kohlendioxid-Spiegel im Blut sinkt und es zu einer eingeschränkten Sauerstoffversorgung der Zellen kommt.

Anzeichen für Hyperventilation:

- Schwindel oder Benommenheit
- Kribbeln in Händen und Füßen
- Muskelkrämpfe
- Angst oder Panikgefühle
- Kurzatmigkeit oder ein Gefühl der Luftnot, obwohl ausreichend Sauerstoff vorhanden ist

Wie kann man es vermeiden?

- **Langsame Gewöhnung:** Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität der Atemübungen allmählich. Achten Sie darauf, nicht über Ihre Komfortzone hinauszugehen.
- **Bewusstes Atmen:** Vermeiden Sie hektisches oder zwanghaft tiefes Atmen. Halten Sie sich an eine natürliche, gleichmäßige Atmung.
- **Pausen machen:** Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen schwindelig wird oder sich die Atmung unkontrolliert anfühlt, machen Sie eine Pause. Setzen Sie sich hin, atmen Sie ruhig durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.

Was tun, wenn Hyperventilation auftritt?

- **Keine Panik:** Die genannten Begleiterscheinungen sind eine natürliche Folge der bewusst eingesetzten Hyperventilation bestimmter Atemtechniken. Zu einem gewissen Grad sind sie erwünscht und zeigen, dass die jeweilige Technik richtig eingesetzt wurde. Es besteht daher kein Anlass zur Panik in solchen Fällen. Vielmehr hilft es, sich zu entspannen und auf einen der nächsten Schritte zu konzentrieren. Die jeweiligen Begleiterscheinungen

werden sich nach und nach wieder legen, wenn Sie zu einer ruhigen Atmung zurückkehren.

- **Atemkontrolle zurückgewinnen:** Atmen Sie langsam durch die Nase ein und aus. Wenn Sie Schwindel verspüren, setzen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich darauf, die Atmung bewusst zu verlangsamen.
- **Atemanhaltepausen einfügen:** Fügen Sie nach jeder Einatmung eine kleine Pause ein, bevor Sie ausatmen. Dies kann helfen, den Kohlendioxid-Spiegel im Blut wieder zu normalisieren.
- **Papiertüte-Technik:** Wenn die Symptome anhalten, können Sie in eine Papiertüte atmen (bei mäßiger Hyperventilation), um den Kohlendioxid-Spiegel schnell zu erhöhen. Dies sollte jedoch nur als letztes Mittel und vorübergehend angewendet werden.

b) Atemtechniken und Angstzustände

Menschen, die an Angststörungen oder Panikattacken leiden, können bei bestimmten Atemtechniken, die den Atemrhythmus stark verändern, verstärkte Angst erleben. Besonders das Atemanhalten oder schnelle, tiefe Atemzüge können bei Betroffenen das Gefühl von Atemnot und Panik verstärken.

Anzeichen, dass Atemtechniken die Angst verstärken:

- Ein Gefühl des „Erschreckens“ oder Panik während des Atmens
- Ein intensives Bedürfnis, den Atem loszulassen
- Ein plötzliches Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen, obwohl physisch ausreichend Sauerstoff vorhanden ist

Wie kann man es vermeiden?

- **Sanfte Techniken bevorzugen:** Für Menschen mit Angststörungen eignen sich sanfte Atemtechniken wie die Atembeobachtung oder das kohärente Atmen besser. Hier wird der Atem nicht verändert, sondern nur beobachtet, was oft beruhigend wirkt.
- **Kurze Atemsitzungen:** Beginnen Sie mit kurzen Atemsitzungen von nur wenigen Minuten und steigern Sie die Dauer erst allmählich, um sich an die Praxis zu gewöhnen.