



# Atemübungen



Gefördert vom  
Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien



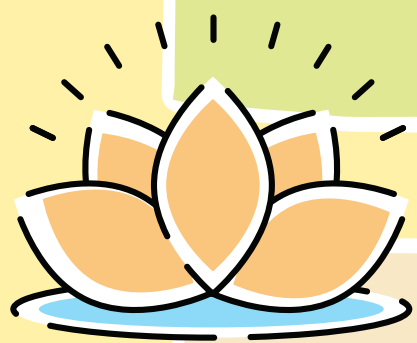
Tipps vom Institut für Frauen- und  
Männergesundheit Wien / Projekt NEDA



Versuchen  
Sie Ihre Anspannung  
vor und nach einer  
Körperreise auf einer Skala  
von 0 - 10 einzuschätzen.  
Merken Sie einen  
Unterschied?

## Warum Atemübungen?

Die Atmung ist stark mit unseren Gefühlen verbunden. Durch eine ruhige Atmung wird Stress abgebaut und es kommt zu Entspannung. Atemübungen können dabei helfen, sich besser zu konzentrieren. Sie unterstützen dabei, uns auch in schwierigen Situationen stark und sicher zu fühlen.



## Atmung im Alltag

Atmen Sie möglichst ruhig über die Nase in den Bauch ein. Halten Sie die Luft ganz kurz an. Atmen Sie dann über die Nase oder durch den leicht geöffneten Mund langsam wieder aus. Halten Sie die Luft nach der Ausatmung kurz an und beginnen Sie wieder einzusatmen. Die Ausatmung sollte länger als die Einatmung sein.



## Atemübung: Körperreise

1. Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ein ein paar Mal tief ein und wieder aus.
2. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu den Füßen. Wie stehen Ihre Füße am Boden? Wo ist die Belastung? Gibt es einen Unterschied zwischen links und rechts?
3. Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit über Ihre Beine, Ihren Po, Ihren Bauch, Ihre Arme, Ihre Brust und Ihren Hals bis zum Kopf. Versuchen Sie dabei jede Körperstelle genau zu beobachten.
4. Nehmen Sie am Ende Ihren ganzen Körper wahr. Welche Bereiche fühlen sich wohligh und lebendig an, welche sind angespannt, verspannt oder sogar schmerzhaft und welche neutral?
5. Atmen Sie zum Schluss nochmal tief ein und wieder aus und öffnen Sie langsam Ihre Augen.

## Atem und Angst

Wenn wir Angst haben, atmen wir oft nicht mehr in den Bauch, sondern in den Schulterbereich oder in die Brust. Tief durchatmen kann entspannend sein. Durch Atemübungen kann das Gefühl von körperlicher Enge, das durch Angst entsteht, aufgelöst werden. Die Beobachtung der eigenen Atmung unterstützt dabei, wieder zu mehr Ruhe zu finden.

## Atem während einer Panikattacke



Versuchen Sie, während einer Panikattacke den Atem so gut wie möglich zu beruhigen. Auch Bewegung hilft dabei, Angst abzubauen: gehen Sie so lange zügig, bis Sie ruhiger werden.