

Achtsamkeitsübung für den Umgang mit Atemnot



Übung 5 - Achtsamkeitsübung für den Umgang mit Atemnot

Sie können diese Anleitung in symptomfreien Momenten anhören, um für die auftretende Atemnot die Gewissheit zu haben, dass Sie etwas für sich tun können, um wieder ruhiger und handlungsfähiger zu sein. Diese Übung kann auch genutzt werden, wenn Sie bereits eine Atemnot verspüren und unter Anleitung den Aufschaukelungsprozess von Atemnot – Angst – Panik – und vermehrter Atemnot unterbrechen wollen. Diese Übung dient als Ergänzung zu Ihrer medizinisch-therapeutischen Behandlung. Sie ersetzt nicht die sorgfältige Abklärung, Diagnostik und empfohlene schulmedizinischen Maßnahmen.

Nehmen Sie jetzt eine Position ein, die für Sie das Atmen so gut als möglich erlaubt. Das kann im Sitzen, Liegen oder auch im Stehen sein. Sie kennen sich selbst am besten und wissen, welche Haltung Ihnen das freie Ein- und Ausatmen am ehesten ermöglicht. Wenn es für Sie hilfreich sein kann, dann öffnen Sie das Fenster, nutzen Sie auch gerne einen kleinen Handventilator, lockern Sie eng anliegende Kleidung und machen Sie es sich in dieser Position so bequem wie möglich. Wenn Sie sich zwischendurch bewegen möchten oder Ihre Position verändern wollen, dann tun Sie dies langsam und bewusst. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren, welche kleine Veränderung in dem jeweiligen Moment für Sie gut sein könnte. Sie können Ihre Augen schließen oder Ihren Blick sanft auf einem Punkt vor Ihnen ruhen lassen.

Beobachten Sie, wie Sie momentan atmen. Nehmen Sie Ihre Atemzüge wahr, ohne schon jetzt etwas daran verändern zu wollen. Stellen Sie einfach nur fest, wie Sie atmen. Ist Ihre Atmung beschleunigt?... Eher flach?... Ziehen Sie vielleicht die Schultern nach oben? Seien Sie aufmerksam für das, was Sie jetzt bei sich beobachten können.

Versuchen Sie nun, Ihre Ausatmung zu verlängern. Mit jedem Atemzug ein kleines bisschen mehr. Dazu können Sie Ihre Lippen zu Hilfe nehmen, indem Sie durch die Nase einatmen und durch den Mund mit aufeinandergelegten Lippen ganz langsam ausatmen. So, als würden Sie ein Kerze auspusten. Dies nennt man Lippenbremse. Atmen Sie dabei hörbar aus und schauen Sie, ob es noch besser gelingt, wenn Sie dabei „sss“, „sch“, „pfff“ oder „ch“-Laute mitschwingen lassen. Sobald es Ihnen gelingt, Ihre Ausatmung auf diese Weise zu beeinflussen, wird Ihr vegetatives Nervensystem aktiviert und sorgt für einen ruhigeren Herzschlag. Körperliche Stressreaktionen werden herunterreguliert und der Sauerstoff kann wieder effektiver an die Orte transportiert werden, wo er benötigt wird. Das Gefühl der Atemnot lässt nach. Häufig ist es so, dass auch während einer Atemnotattacke genügend Sauerstoff im Körper vorhanden ist, jedoch durch das hektische flache

Atmen ein subjektives Gefühl von Atemnot entsteht. Darum ist es so wichtig, den eigenen Atem aufmerksam zu beobachten, um dann den Atemrhythmus und die Atemtiefe in hilfreicher Weise beeinflussen zu können.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihren Körper. Spüren Sie den Kontakt zur Unterlage. Wo berührt Ihr Körper die Unterlage? Sind es Ihre Füße auf dem Boden? Ihre Oberschenkel oder das Becken auf dem Stuhl oder der Matratze? Nehmen Sie ganz bewusst wahr, wo Sie Ihren Körper jetzt am deutlichsten spüren. Während Sie all dies wahrnehmen, lassen Sie Ihren Atem fließen. Der Atem fließt von ganz alleine. Er kommt und geht ganz von selbst. Wir können ihn beobachten und ihn liebevoll dabei unterstützen, wieder ruhiger zu werden. Mit jeder Ausatmung ein bisschen langsamer werden. Die Lippenbremse hilft Ihnen dabei... die Ausatmung kann von Mal zu Mal länger und die Atmung langsamer werden.

Wenn es für Sie hilfreich ist, dann nutzen Sie in dieser Situation auch Ihre Fantasie. Unsere Gedanken können sowohl auf positive wie auch auf negative Art und Weise unser Befinden beeinflussen. Unser Körper reagiert automatisch auf das, was wir uns vorstellen. Wenn ich Ihnen jetzt zum Beispiel vorschlagen würde, sich vorzustellen, wie sie in eine richtig saftige, frische zitronengelbe Zitrone beißen... dann lässt sich bei den meisten Menschen vermehrter Speichelfluss beobachten... sie beginnen zu schlucken... bei manchen entsteht auch ein Gefühl, als würde sich ihr Mund zusammenziehen, wegen der Säure der Zitrone. Diesen Wirkmechanismus kann man sich zunutze machen und in einer Situation von Atemnot für sich hilfreiche Bilder entstehen lassen. Bilder, die Erinnerungen an Ruhe, Gelassenheit, ausreichend frische Luft, Wohlgefühl, Weite, Zuversicht oder Zufriedenheit wach rufen. Solche Erinnerungen sind in unserem Körper nicht nur emotional abgespeichert und können positive Gefühle hervorrufen, sondern sind immer auch mit den dazugehörigen Körperempfindungen und Körperreaktionen assoziiert.

Vielleicht mögen Sie sich jetzt einen solchen ressourcenvollen Ort vorstellen. Dies mag ein Ort am Meer sein, wo ein leichter angenehmer Wind geht und Sie den Sand unter Ihren Füßen spüren können. Oder Sie erinnern sich an einen Ausflug in die Natur, mit viel Grün um sich herum. Da fließt möglicherweise ein kleiner Fluss oder Sie befinden sich an einem See... Sie bemerken die frische Luft um sich herum, können das Rauschen der Blätter wahrnehmen. Was auch immer für Sie angenehmer ist, lassen Sie diesen Ort so plastisch wie möglich vor Ihrem inneren Auge entstehen. Erkunden Sie ihn mit all Ihren Sinnen. Was können Sie dort sehen, was können Sie hören, was können Sie spüren, welchen Duft können Sie erahnen... gibt es dort auch einen bestimmten Geschmack? Welche Gefühle weckt dieser Ort in Ihnen? Wie ist es, an diesem Ort zu sein? Und wie ist es, an diesem Ort zu atmen? Hat die Luft dort vielleicht eine bestimmte Farbe? Lassen Sie genau diese Luft nun in Ihren Körper strömen...

Verweilen Sie dort, solange Sie mögen... lassen Sie sich Zeit. Seien Sie freundlich und mitfühlend zu sich selbst. Erinnern Sie sich zwischendurch immer wieder daran, die Ausatmung mit Hilfe der Lippenbremse zu verlängern. Beenden Sie diese Übung dann, wenn Sie wieder das Gefühl haben, in Ihren Alltag zurückkehren zu können und zu wollen.