

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

29-2021



## Das Stress-Zitat

*Wer bewußt atmet,  
kann Stress sofort und besser meistern.*



## Hoher Stress in Turbulenz-Zeiten

Heute leben wir in sehr turbulenten und chaotischen Zeiten. Es ist sehr wahrscheinlich, daß die Zeiten und Bedingungen noch heftiger werden. Wir könnten dadurch bald **zusätzlichem heftigen Stress** ausgesetzt sein.

Es ist deshalb ggf. überlebenswichtig, daß wir in schwierigen Situationen, die höchsten Stress auslösen, immer noch in physischer, emotionaler und mentaler Hinsicht ruhig und konzentriert bleiben können und nicht zu hyperventilieren beginnen (im direkten physischen oder im übertragenen Sinn).

Eine wichtige Rolle dabei spielt unsere Atmung.

Durch die gezielte Anwendung geeigneter Atemtechniken können wir uns befähigen, auch in extrem belastenden Situationen ruhig Blut und Kopf zu bewahren. Erst damit wird es uns dann möglich sein, auch unseren Mitmenschen jene Hilfe zu geben, die auch sie bei der Bewältigung von hohem Stress benötigen.



## Atemtechnik zum Ruhebewahren

Die folgende einfache Übung kann Dich beruhigen und den Stress in drei Minuten oder weniger beseitigen. Diese Atemtechnik wird von Navy Seals, Rettungskräften und Menschen verwendet, die häufig unter großem Stress stehen. Diese Technik hat einen direkten,

spürbaren und positiven Effekt auf die Funktionsweise des Nervensystems..

Im Laufe der Zeit hat sich jede Faser Deines Wesens dazu entwickelt, Gefahren erkennen und signalisieren zu können. Dies ist Teil der **Kampf- oder Flucht-Reaktion** deines Körpers. Wenn Du mit einer Gefahr oder einer wahrgenommenen Bedrohung konfrontiert wirst, hast Du instinktiv zwei Möglichkeiten: weglaufen oder kämpfen.

Sobald sich eine Stresssituation zeigt, wird eine Kaskade von chemischen Reaktionen in Gang gesetzt, und auf diese Weise kann der Körper seine Ressourcen mobilisieren, um mit der Bedrohung umzugehen. Deine spontan-natürliche Reaktion auf Stress wird immer die gleiche sein.

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.

Eine einfache Atemübung kann buchstäblich Dein Leben retten und Dich trainieren, Stresssituationen wie ein erfahrener Mönch zu bewältigen, statt wie ein wütenden Irrer.

### **Kasten-Atmung**

Im Grunde kann jede Form einer tiefen, präsenten und bewussten Atmung verwendet werden, um seine physiologische Reaktion auf Stress zu verändern.

Die folgende Methode wird auch als **Kasten-Atmung, Box-Atmung, Vier-Quadrat-Atmung (Box-Breathing)** bezeichnet.

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 hoher Kreativität auftreten. Sie ermöglichen es Dir, buchstäblich etwas aus dem Nichts zu erschaffen.

All das ist sehr günstig für die Meisterung einer herausfordernden oder stressigen Situation.

### **Vorgehen und Wirkung der Box-Atmung**

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.

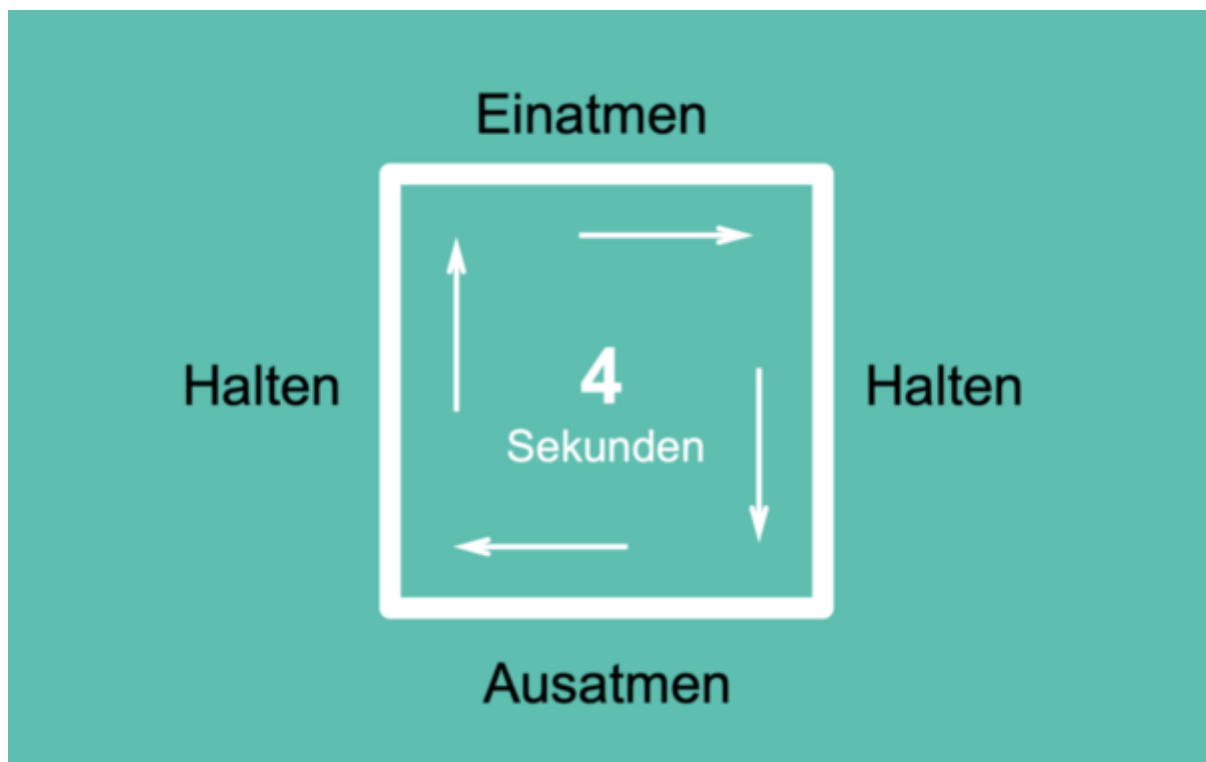
Wenn Deine Schultern sich zu Deinen Ohren hochziehen, machst Du wahrscheinlich eine „Stressatmung“, die Dich nur weiter in der Kampf- oder Fluchtphase hält. Es sind diese flachen Atemzüge, die wir normalerweise machen, wenn wir aufgeregt oder depressiv sind.

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 Dich 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.

Du kannst Dich in drei Minuten oder weniger in Deinen Frieden atmen.





## Ablauf Box-Atmung

### SCHRITT 1

Sitze aufrecht und atme dabei langsam aus, sodass aller Sauerstoff aus Deinen Lungen rausströmt. Konzentriere Dich auf diese Bewegung und sei Dir ganz bewusst, was Du tust.

### SCHRITT 2

Atme langsam ganz tief durch die Nase ein und zähle dabei ganz langsam in Deinem Kopf bis vier. Spüre, wie die Luft Deine Lungen füllt, bis sie ganz voll sind und die Luft sich in Deinem Bauch bewegt.

### SCHRITT 3

Halte die Luft während Du erneut langsam bis vier zählst.

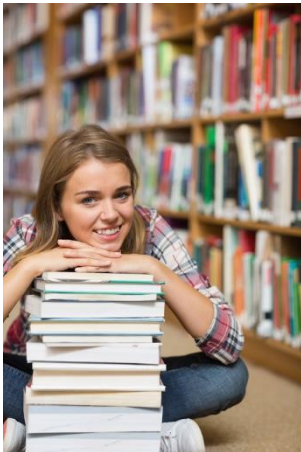
### SCHRITT 4

Atme durch den Mund für ebenfalls vier langsame Sekunden aus und spüre, wie die Luft aus Deiner Lunge und Deinem Bauch entweicht.

### SCHRITT 5

Halte nun Deinen Atem für weitere vier Sekunden bevor du den Vorgang wiederholst.

(Quelle: [SO FUNKTIONIERT BOX BREATHING SCHRITT FÜR SCHRITT](#))



## Buch-Empfehlungen

### Atemtechnik

- [Mit der Kraft des Sauerstoffs Körper und Geist stärken:](#)

Mit gezielten Atemübungen die Konzentration & Leistungsfähigkeit steigern, besser schlafen & entspannen & Stress im Alltag abbauen

### Atemtechnik

- [Entspannung mit der Kraft des Sauerstoffs:](#)

Mit einfachen Atemübungen Körper und Geist stärken, Gesundheit verbessern und mehr Lebensenergie im Alltag tanken.

### Atemtechnik

- [Der Atem als Quelle der Lebensenergie:](#)

Erfahre alles über die positive Auswirkung der Atmung auf Körper, Geist und Seele (inklusive Atemübungen)



**Eine stressfreie Zeit wünscht**

**Wolf**

**Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

- [Stress](#)
  - [Krisen](#)
  - [Gesundheit](#)
  - [Lebens-Kompetenz](#)
  - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)