

## Element 3: Entspannung



Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können gute Dienste beim Schmerzmanagement leisten und werden auch gerne bei Schlafstörungen angewendet. Die folgenden einfachen Entspannungsübungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

### Die richtige Atmung als Schlüssel zum Erfolg

Die 12 beschriebenen Atemübungen helfen beim Lösen von Verspannungen und tragen wesentlich dazu bei, Rückenschmerzen zu vermeiden oder auch akute Beschwerden zu lindern. Der Versuch, 12 Wochen hinweg jede Woche eine neue Übung zu lernen und die Stufen somit Schritt für Schritt zu steigern, ist also sicher lohnenswert.

### Was sollte ich bei der Ausführung der Übungen beachten?

- Ich suche mir einen ruhigen Ort mit frischer Atemluft.
- Ich nehme eine möglichst gerade Körperhaltung ein.
- Ich schließe die Augen bei der Ausführung der Übungen.
- Ich führe die Übungen langsam und bewusst aus.
- Ich atme durch die Nase.
- Ich gewöhne mir für die Übungen die Tiefenatmung an, bei der das Zwerchfell beansprucht wird, so dass sich nicht nur die Brust, sondern auch der Bauch wölbt.
- Ich versuche mir mindestens 1 Mal am Tag Zeit für eine Atemübung zu nehmen.
- Ich mache nach jeder Übung eine kurze Pause, in der ich 5 bis 6 Mal normal atme, bevor ich die Übung mind. 1 Mal wiederhole (das kann ich beliebig oft tun).



### Stufe 1: Stress-Wegpusten

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich lasse die Schultern entspannt hängen.
- Ich atme einige Male tief ein und wieder aus.
- Ich lasse die Luft dabei bewusst ausströmen.
- Ich stelle mir dabei vor, wie ich jeglichen Stress von mir weg puste.

1

### Stufe 2: Bauchatmung

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich lege meine Hände auf meinen Bauch.
- Ich versuche gleich lange ein- und auszuatmen, jeweils ca. 3 bis 4 Sekunden.
- Ich spüre, wie mein Bauch beim Einatmen hinaus und beim Ausatmen hinein geht.

2

### Stufe 3: Wechselatmung durch ein Nasenloch

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen) und lege die Zunge an den Gaumen.
- Ich halte das linke Nasenloch mit dem Daumen zu und atme 4 Sekunden nur durch das rechte Nasenloch.
- Ich halte beide Nasenlöcher mit Daumen und Zeigefinger zu und halte die Luft für 4 Sekunden an.
- Ich öffne das linke Nasenloch und atme langsam aus.
- Ich wiederhole die Übung nach einer kurzen Pause auf der anderen Seite.

3

### Stufe 4: Fest ausatmen und Luft anhalten

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich atme einige Male gleichmäßig ein und aus und zähle dabei die Sekunden (z. B. 5 Sekunden lang ein- und 5 Sekunden lang ausatmen).
- Ich versuche doppelt so lange aus- wie einzuatmen.
- Ich atme kräftig und langsam aus und spüre, wie die Luft aus den Lungen strömt.

4

### Stufe 5: Tiefes Atmen beim Ausfallschritt

- Ich mache mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten, also wie einen Ausfallschritt.
- Ich strecke das rechte Bein so gut wie möglich und beuge das linke Bein zu 90 Grad zwischen Ober- und Unterschenkel.
- Ich strecke beide Arme über den Kopf.
- Ich mache in dieser Position 5 lange und tiefe Atemzüge.
- Ich wiederhole die Übung nach einer kurzen Pause auf der anderen Seite.

5

### Stufe 6: Blasebalg für die Bauchmuskulatur

- Ich stelle mich aufrecht hin und atme dabei langsam und tief ein.
- Ich atme wie ein Blasebalg kräftig aus, spanne dabei die Bauchmuskulatur an und ziehe gleichzeitig die Rippen nach innen.

6



7

### Stufe 7: 4 – 6 – 8 Ein- und Ausatmen

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich atme durch die Nase ein und zähle langsam bis 4.
- Ich halte die Luft an und zähle bis 6.
- Ich atme aus und zähle dabei langsam bis 8.
- Ich wiederhole die Übung 5 Mal.

8

### Stufe 8: Drehen auf dem Stuhl

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition auf einem Stuhl ein.
- Ich drehe meinen Oberkörper beim Ausatmen zur linken Stuhllehne und presse die Hände fest an die Lehne.
- Ich drehe meinen Oberkörper beim Einatmen wieder zurück in die Mitte und lockere meine Hände an der Lehne.
- Ich atme 5 Mal normal weiter und drehe mich dann zum Ausatmen wieder zur linken Lehne.
- Ich wiederhole die Übung nach einer kurzen Pause auf der anderen Seite.

9

### Stufe 9: Die Arme hoch

- Ich stelle mich aufrecht mit schulterbreiten Beinen hin.
- Ich atme tief ein, strecke dabei meinen Rücken und meine gefalteten Hände nach oben und halte meine Spannung kurz.
- Ich atme aus, schwinde meinen Oberkörper dabei nach vorne und meine Arme zwischen den Beinen hindurch.

10

### Stufe 10: Arme seitlich

- Ich stelle mich aufrecht mit schulterbreiten Beinen hin.
- Ich strecke die Arme etwa im 45-Grad-Winkel vom Körper weg.
- Ich ziehe aus dieser Position die Schulterblätter herunter und nehme die Schultern leicht zurück, so dass sich mein Brustkorb öffnet.
- Meine Handinnenflächen zeigen dabei nach vorne.
- Ich atme in dieser Stellung 3 Mal lange und tief ein und aus.

11

### Stufe 11: Beine hochlegen

- Ich lege mich mit dem Rücken auf den Boden und lege die Unterschenkel entweder auf einen Stuhl hoch oder strecke die Beine gegen eine Wand, so dass die Knie höher sind als die Hüften.
- Ich lege meine Arme dabei seitlich locker neben dem Körper ab.
- Ich atme in dieser Position 10 Mal tief ein und aus.

12

### Stufe 12: Schnellatmung

- Ich nehme eine angenehme Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen).
- Ich atme 3 bis 4 Sekunden ein, dabei Bauch hinaus. Dann 3 bis 4 Sekunden aus, dabei Bauch hinein. So mache ich etwa 3 bis 8 Atemzüge.
- Ich atme nun sehr schnell aus (max. 1/4 bis 1/2 Sekunde) und doppelt so lange entspannt ein. Das wiederhole ich etwa 20 bis 100 Mal.
- Darauf atme ich 1 bis 2 Mal normal ein und aus.
- Dann atme ich bequem ein und fülle die Lungen zu 3/4. Ich halte die Luft an. Ich konzentriere mich auf den Bauch, die Wirbelsäule, den Punkt zwischen den Augenbrauen oder die Schädeldecke. Ich halte die Luft so lange an, wie es mir angenehm ist (20 bis 120 Sekunden). Schließlich atme ich 2 bis 4 Mal normal ein und wiederhole die Übung so oft ich möchte.