Kaffeeatmung

Die Kaffeeatmung ist eine aktivierende Atemtechnik, die den Körper kurzfristig mit Energie versorgt. Im Mittelpunkt steht die Ausatmung: Die Luft wird kraftvoll und schnell aus dem Körper ausgestoßen. Die Bewegung entsteht aus dem Unterbauch, während Gesicht, Schultern und Brust möglichst entspannt und ruhig bleiben. Die schnellen, aufeinanderfolgenden Ausatmungen erinnern an die Bewegung beim Niesen und erzeugen einen kurzen, belebenden Effekt. Diese Atemtechnik aktiviert das sympathische Nervensystem, den sogenannten „Kampf-oder-Flucht"-Modus. Dadurch steigen Wachheit, Konzentration und körperliche Leistungsbereitschaft. Aufgrund ihrer stark stimulierenden Wirkung sollte die Kaffeeatmung nur sparsam und für kurze Zeit angewendet werden, da eine zu häufige oder zu lange Ausführung zu Übererregung, Zittrigkeit oder Herzrasen führen kann.

Wann eignet sich die Kaffeeatmung? Die Kaffeeatmung ist besonders sinnvoll, wenn kurzfristig mehr Energie, Konzentration oder mentale Klarheit benötigt werden, z.B. vor einer anspruchsvollen Aufgabe, einem Vortrag oder sportlicher Aktivität. Wie der Name bereits andeutet, sollte sie jedoch nicht übermäßig eingesetzt werden. Daher empfiehlt sich diese Technik ausschließlich als gezielter, kurzfristiger Energieschub.



Kaffeeatmung: Übung

(Ein Gruppenmitglied leitet die anderen an. Bitte wechselt bei jeder Station.)

- Setze Dich bequem hin und lege Deine Hände entspannt auf Deine Oberschenkel. Deine Schultern und Dein Kiefer sind entspannt.
- Schließe sanft die Augen oder fokussiere einen Punkt vor Dir und lasse den Blick weich werden. Spüre, wie Dein Atem fließt, ohne ihn zu verändern.

(Pause)

- Probiere nun, durch die Nase kurz und kräftig auszuatmen, wie wenn Du niesen würdest oder, als ob Du etwas aus Deiner Nase pusten würdest.
- Wir werden jetzt gemeinsam 3 Mal auf diese Art, die Luft stoßweise aus der Nase herauspusten, ohne dazwischen einzuatmen. Ich zähle laut mit:

3, 2, 1...

- Nimm ein paar tiefe Zwischenatemzüge und lasse den Atem normal fließen.

(Pause)

- Nun wiederholen wir die gleiche Atemtechnik. Dieses Mal erhöhen wir die Anzahl der Luftstöße auf 5. Wenn für Dich 3 schon herausfordernd waren, hörst Du einfach früher auf
- Für alle, die mitgehen wollen, zähle ich wieder laut mit:
  5, 4, 3, 2, 1...
- Nimm ein paar tiefe Zwischenatemzüge und lasse den Atem normal fließen.

(Pause)

- In der nächsten Runde hast Du wieder die Möglichkeit, die Anzahl der Luftstöße zu erhöhen, und zwar auf 10. Wenn für Dich 3 oder 5 schon genug waren, hörst Du einfach früher auf.
- Für alle, die mitgehen wollen, zähle ich wieder laut mit:
- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1...
- Nimm ein paar tiefe Zwischenatemzüge und lasse den Atem normal fließen.

(Pause)

- In der nächsten Runde hast Du wieder die Möglichkeit, die Anzahl der Luftstöße zu erhöhen, und zwar auf 15. Achte bitte auf Dich, wann es für Dich genug ist.
- Für alle, die mitgehen wollen, zähle ich wieder laut mit:
- 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1...
- Vertiefe den Atem wieder und komme eigenständig zu Deinem normalen Atemrhythmus zurück.

(Pause)

- Nimm wahr, was sich in Deinem Körper durch die Atemübung verändert hat.

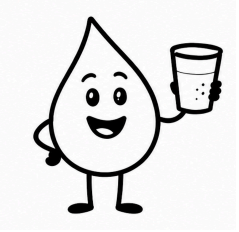
(Pause)

- Öffne langsam die Augen und komme in Deinem Tempo wieder zurück.

Wasseratmung

Die Wasseratmung wird im 4–4-Rhythmus ausgeführt: Vier Sekunden lang wird ruhig durch die Nase eingeatmet, anschließend vier Sekunden lang gleichmäßig durch den Mund ausgeatmet. So wird eine langsame und gleichmäßige Atemfrequenz von etwa vier bis sechs Atemzügen pro Minute geschaffen. Diese reduzierte Atemfrequenz wirkt regulierend auf das autonome Nervensystem. In Phasen von Stress oder innerer Unruhe unterstützt sie den Körper dabei, zur Ruhe zu kommen. Durch die ruhige, rhythmische Atmung synchronisieren sich der Körper in einem ausgeglichenen Rhythmus. Dadurch entsteht ein Zustand innerer Balance, der Konzentration, Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden fördert. Die Wasseratmung ist daher ein einfaches und jederzeit anwendbares Werkzeug, um den Körper zu regulieren und neue Energie zu schöpfen.

Wann eignet sich die Wasseratmung? Diese Technik kann jederzeit und in nahezu jeder Situation angewendet werden. Sie schafft eine kurze bewusste Pause. Ähnlich wie ein Schluck Wasser ermöglicht sie es, innezuhalten, den Geist zu sammeln und wieder bei sich selbst anzukommen. Bereits wenige Atemzyklen können helfen, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Präsenz im Moment zu entwickeln.



Wasseratmung: Übung

(Ein Gruppenmitglied leitet die anderen an. Bitte wechselt bei jeder Station.)

- Setze Dich bequem hin und lege Deine Hände entspannt auf Deine Oberschenkel. Deine Schultern und Dein Kiefer sind entspannt.
- Schließe die Augen oder fokussiere einen Punkt vor Dir und lasse den Blick weich werden.
- Spüre kurz, wie Dein Atem im Moment fließt, ohne ihn zu verändern.

(Pause)

- Beginne nun bewusst durch die Nase ein- und auszuatmen. Spüre wie Dein Bauch sich hebt und senkt.

(Pause)

- Wir beginnen nun durch die Nase ein und durch den Mund auszuatmen.

- Beim Ausatmen öffnest Du den Mund nur leicht und lässt die Luft langsam und gleichmäßig ausströmen.

(Pause)

- Nun beginne ich für Dich zu zählen:
- Atme ein durch die Nase ...2, 3, 4 ...
- aus durch den geöffneten Mund ...2, 3, 4 ...

(Wiederhole das ca. 5 Mal)

- Behalte den Rhythmus bei, auch wenn ich nun nicht mehr laut für Dich zählen werde. Wenn Du möchtest, kannst Du im Geiste weiterzählen.

(Pause)

- Lasse nun langsam von diesem Rhythmus ab und komme zu deinem natürlichen Atemrhythmus zurück.

(Pause)

- Nimm wahr, was sich in Deinem Körper durch die Atemübung verändert hat.

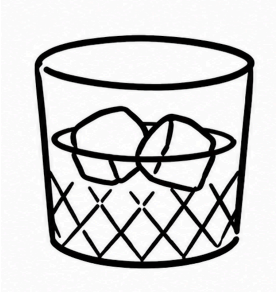
(Pause)

- Öffne langsam die Augen und komme in Deinem Tempo wieder zurück.

Whiskeyatmung

Die Whiskyatmung ist eine beruhigende Atemtechnik, bei der die Ausatmung bewusst verlängert wird. Dabei wird vier Sekunden lang ruhig durch die Nase eingeatmet, anschließend erfolgt eine acht Sekunden lange Ausatmung. Das Ausatmen dauert also doppelt so lange wie das Einatmen. Dieser Atemrhythmus wird über mehrere Atemzüge hinweg, z.B. für zehn Runden, wiederholt. Die verlängerte Ausatmung aktiviert den Parasympathikus, den Teil des autonomen Nervensystems, der für Entspannung, Regeneration und Erholung verantwortlich ist. Gleichzeitig können sich so Herzfrequenz und Blutdruck beruhigen. Dadurch entsteht ein Gefühl von Gelassenheit und innerer Ruhe, das den Körper auf Erholung vorbereitet und das Ein- sowie Durchschlafen unterstützen kann.

Wann eignet sich die Whiskyatmung? Die Whiskyatmung ist besonders geeignet, wenn der Körper bewusst zur Ruhe kommen soll, z.B. am Abend, nach einem anstrengenden Tag oder in Phasen von Stress und innerer Unruhe. Wie der Name bereits andeutet, sollte sie gezielt und nicht übermäßig eingesetzt werden. Eine häufige Anwendung direkt vor anspruchsvollen Tätigkeiten kann zu Müdigkeit oder Schläfrigkeit führen. Deshalb eignet sich diese Atemtechnik vor allem azur Entspannung oder als Teil der Abendroutine vor dem Schlafengehen.



Whiskeyatmung: Übung

(Ein Gruppenmitglied leitet die anderen an. Bitte wechselt bei jeder Station.)

- Setze Dich bequem hin und lege Deine Hände entspannt auf Deine Oberschenkel. Deine Schultern und Dein Kiefer sind entspannt.
- Schließe die Augen oder fokussiere einen Punkt vor Dir und lasse den Blick weich werden.
- Spüre kurz, wie Dein Atem im Moment fließt, ohne ihn zu verändern.

(Pause)

- Beginne nun bewusst durch die Nase ein- und auszuatmen. Spüre wie Dein Bauch sich hebt und senkt.

(Pause)

- Versuche etwas länger aus- als einzuatmen. Ziehe den Ausatem nur so lang, wie es sich für Dich ungezwungen anfühlt.

(Pause)

- Nun beginne ich für Dich zu zählen. Wenn Du meinen Angaben nicht folgen kannst, höre darauf, was sich für Dich gut anfühlt. Zwinge Dich nicht in einen Rhythmus, der nicht für Dich passt.
- Atme ein … 2, 3, 4 …
- Atme langsam aus … 2, 3, 4 , 5 , 6 …

(Wiederhole das noch 2 Mal)

- Wir vertiefen das Ausatmen noch etwas mehr, wenn es sich für Dich gut anfühlt.
- Atme ein … 2, 3, 4 …
- Atme langsam aus … 2, 3, 4 , 5 , 6 , 7…

(Wiederhole das noch 2 Mal)

- Und vielleicht ziehst Du den Ausatem noch etwas tiefer
- Atme ein … 2, 3, 4 …
- Atme langsam aus … 2, 3, 4 , 5 , 6 , 7 , 8 …

(Wiederhole das noch 2 Mal)

- Behalte den Rhythmus bei, auch wenn ich nun nicht mehr laut für Dich zählen werde. Wenn Du möchtest, kannst Du im Geiste weiterzählen.

(Pause)

- Lasse nun langsam von diesem Rhythmus ab und komme zu deinem natürlichen Atemrhythmus zurück.

(Pause)

- Nimm wahr, was sich in Deinem Körper durch die Atemübung verändert hat.

(Pause)

- Öffne langsam die Augen und komme in Deinem Tempo wieder zurück.