



Durch stoßartiges Atmen können Sie sich einerseits sehr gut aktivieren. Zum anderen hilft es, negative Gedanken aus dem Kopf zu pusten

# Lüften Sie *mal richtig durch!*

*Text: Harald Dobmayer; Fotos: Alexandra Philipp*

„Erst mal tief durchatmen ...“ Diesen Satz kennen Sie sicherlich auch. Er fällt immer wieder, wenn wir uns angesichts einer unangenehmen oder kritischen Situation zunächst einmal ein wenig beruhigen wollen, um nicht übereilt und unüberlegt zu handeln. Und es stimmt: Wir atmen anders, wenn wir entspannt, als wenn wir angespannt sind. Das Tolle daran, um an unser S-O-R-Modell aus der März-/April-Ausgabe zu erinnern: Wir können auf diese Weise die Art, wie wir atmen, als auslösenden Reiz (Stimulus) für eine Entspannung unseres Körpers und unseres Geistes (Reaktion) verwenden!

Medizinisch betrachtet, erreichen wir durch unsere Atmung, dass frischer Sauerstoff über die Lunge und das Blut im Körper verteilt und quasi auf der Gegenspur unsere „Abgase“, nämlich Kohlendioxid, aus dem Körper ausgestoßen werden. Wir alle kennen die Auswirkungen, die ein Sauerstoffmangel auf unser Befinden hat: Wir werden müder, leiden eher unter Kopfschmerzen, sind unkonzentriert und energielos. Das alles hat mit einem entspannten Zustand ja nunmal so rein gar nichts zu tun, denn wenn der Körper aus sich heraus nicht mehr leistungsfähig ist, verkrampfen wir.

Ganz anders läuft es, wenn wir unserem Körper ausreichend frischen Sauerstoff zuführen: Er ist der Treibstoff für unsere Muskeln (deshalb atmen wir auch stärker, wenn wir uns körperlich anstrengen) und unser Gehirn: Und da es dem Körper leichter fällt, auf dem von uns gewünschten Niveau zu arbeiten, gibt's auch keinen Grund zum Stress (stress = englisch für Anspannung).

Wie können wir nun dafür sorgen, dass unser Körper stets ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird? Auf jeden Fall schon einmal dadurch, dass wir ganz bewusst darauf achten, in den Bauch – genauer gesagt: in das Zwerchfell – zu atmen und nicht in die Brust. Denn durch die Zwerchfellatmung können wir bis zu 30 Prozent mehr Luft in unsere Lungen pumpen. Beim Auto zahlen sie für derart viel Hubraumzuwachs ein kleines Vermögen!

Achten Sie einmal genau auf ihre Atmung: Stellen Sie sich hin und atmen Sie, wie Sie normalerweise atmen. Hebt sich eher Ihr Brustkorb, dann atmen Sie in die Brust, also wenig effizient. Senkt sich Ihre Bauchdecke (weil sich das Zwerchfell als Ihr Hauptatemmuskel ein wenig in Ihre Bauchhöhle verzieht), dann deutet dies darauf hin, dass Sie ein echter Atmungsprofi sind und in Ihr Zwerchfell hineinatmen.

Natürlich atmen wir nie nur in den Bauch oder nur in die Brust. Im Optimalfall ergänzen sich Bauch- und Brustatmung zur sogenannten Vollatmung. Nur vergessen wir leider gerade in Stress-Situationen ganz gerne mal die Zwerchfellatmung, daher achten Sie bitte besonders auf sie. Unterstützen können Sie Ihre Zwerchfellatmung auch dadurch, dass sie ganz bewusst über die Nase statt über den Mund einatmen: Bei der Nasenatmung erfährt die eingeatmete Luft durch die engen Gassen, Windungen und Muscheln in unserer Nase einen größeren Widerstand. Ergo müssen wir uns beim Einatmen mehr anstrengen. Das wiederum ist echtes Krafttraining für unsere Atemmuskeln, insbesondere unser Zwerchfell. Ein schöner Nebeneffekt:

Kontrollieren Sie ab und zu, ob Sie genügend in den Bauch atmen oder fast ausschließlich in die Brust. Die Bauch- oder Zwerchfellatmung unterstützt Ihre Entspannung



Bei der Nasenatmung wird die Luft gleichzeitig auch noch durch die vielen feinen Härchen gereinigt und in den Nasennebenhöhlen befeuchtet.

Um insbesondere in stressigen Situationen schnell wieder in einen entspannten Zustand zu gelangen, bietet sich folgende Atemübung an: Atmen sie drei Sekunden lang tief über die Nase ein. Halten Sie den Atem dann drei Sekunden. Atmen sie abschließend sechs Sekunden lang über Mund und Nase tief aus. Das Ganze wiederholen Sie etwa ein, zwei Minuten. Neben ausreichend Sauerstoff im Körper hat diese Übung aus mentaler Sicht noch einen weiteren Vorteil: Solange Sie derart aufmerksam auf Ihre Atmung achten, hat ihr Kopf keine Gelegenheit, sich andere schlechte Gedanken zu machen. Denn als treuer Leser meiner Mentalreihe wissen Sie ja längst: Wir bekommen negative nur dann aus dem Kopf, wenn wir sie durch andere verdrängen.

Wenn Sie sich hingegen zu entspannt fühlen und sich lieber ein wenig geistig aktivieren möchten (auch darüber haben wir ja bereits in einer früheren Ausgabe gesprochen), dann empfehle ich Ihnen die mehr oder weniger entgegengesetzte Übung: Atmen Sie zwei Sekunden lang über die Nase ein, so tief Sie nur können. Danach atmen Sie die Luft binnen einer Sekunde stoßartig durch den Mund wieder aus. Wiederholen Sie dies vielleicht fünfmal, danach atmen Sie mindestens eine Minute lang ganz normal (aber bitte ins

Zwerchfell!). Wiederholen Sie diese Übung anschließend noch ein-, zweimal. Aber Achtung: Sollte Ihnen bei dieser Übung schwindelig, übel oder schwarz vor Augen werden, brechen Sie sofort ab: Es besteht die Gefahr einer Hyperventilation!

Diese Übung können Sie übrigens auch wunderbar dazu verwenden, um negative Gedanken aus dem Kopf zu bekommen: Atmen Sie wie gehabt über die Nase ein, so tief Sie nur können, vielleicht nur ein wenig länger als zuvor. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden all Ihre negativen Gedanken und was Sie sonst noch so für Psychoschmutz in Ihren Hirnwindungen mit sich herumtragen, mit dem Atem in Ihre Lunge saugen und dort ansammeln. Danach pusten Sie diesen ganzen Mentalmüll mit einem einzigen kräftigen und kurzen Atemstoß aus Ihrem Körper. So, als ob Sie einen Tisch von einer dicken Staubschicht befreien würden.

Ich wünsche Ihnen ein erholsames Golfspiel an der frischen Herbstluft und stets den längeren Atem als Ihre Mitspieler!

Alle bisherigen Artikel von Harald Dobmayer können Sie auf seiner Website unter [www.properformance.de](http://www.properformance.de) herunterladen und nachlesen.

Herzlichen Dank an den Licher Golfclub, in dem die Fotos zu diesem Artikel entstanden sind.



### Zur Person

**Harald Dobmayer** betreut unter dem Label pro performance® Spitzensportler und Führungskräfte als Mentalcoach und Performance-Trainer. Im Golfbereich coacht er neben zahlreichen Amateuren aller Handicap-Klassen auch Tour-Professionals. Er ist NLP-Master und verfügt über zahlreiche Zusatzausbildungen, unter anderem in moderner Hypnose. Harald Dobmayer trainiert Einzelpersonen ebenso wie Mannschaften. Für weitere Informationen oder die Absprache von Trainings- oder Vortragsterminen ist er über die Website [www.properformance.de](http://www.properformance.de) oder über sein Kronberger Büro unter 06173/950795 zu erreichen.

**Benjamin Schlichting** ist seit sieben Jahren PGA Tour Professional. In seiner Amateurzeit, die er mit Handicap +3 abschloss, war er unter anderem zweimal Deutscher Meister und einmal Südamerikanischer Meister. Seit 2005 arbeitet er mit Harald Dobmayer im mentalen Bereich zusammen. Bereits nach der ersten Mental-Session spielte Benjamin die beste Turnierrunde seiner Profilaufbahn und seine Erfolgskurve zeigt seitdem konstant nach oben. Die vergangene Saison auf der EPD-Tour beendete der 31-Jährige mit einem 3. Platz bei der EPD-Championship in Hünfeld.

**Weniger Abzüge. Mehr  
im Alter. Ganz schön clever.  
Die SV Direktversicherung.**



Sie finden uns in nahezu jeder Gemeinde in unseren SV Geschäftsstellen und bei unseren Partnern in allen Sparkassen.

Wir bilden aus.  
Mehr Informationen im Internet unter:  
[www.sv-berufseinsteiger.de](http://www.sv-berufseinsteiger.de)

Was auch passiert:

*Sie haben ja uns!*

**SV** Sparkassen  
Versicherung