Die 4-7-8 Atemtechnik hilft bei Angstzuständen



Die 4-7-8-Atmung ist eine tiefe rhythmische Atemtechnik, die äußerst entspannend wirkt und nicht nur Ängste lösen kann, gelassener macht und einen zu hohen Blutdruck senken kann, sondern auch bei Einschlafstörungen hilft und insgesamt für eine höhere Stressresistenz sorgt.

Die Durchführung ist denkbar einfach und erinnert an die typischen Atemtechniken aus der Meditation oder dem Yoga.

Was bewirkt die 4-7-8-Atmung?

Dr. Andrew Weil – ein bekannter alternativmedizinischer US-Arzt und Leiter der naturheilkundlichen Fakultät der *University of Arizona* – empfiehlt sehr häufig die 4-7-8-Atemtechnik, da sie die folgenden Wirkungen mit sich bringt:

- Man kann damit Angstzustände lindern
- Man kann schneller/besser einschlafen
- Man lernt, besser mit Heißhungerattacken umzugehen
- Man kann Ärger und Aggressionen besser kontrollieren

Wie funktioniert die 4-7-8-Atmung?

Bevor Sie mit der 4-7-8-Atmung beginnen, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder Sessel. Sie können sich auch hinlegen.

- Legen Sie nun Ihre Zungenspitze auf das Zahnfleisch direkt hinter den oberen vorderen Zähnen.
- Atmen Sie aus, bis Ihre Lungen vollkommen leer sind.
- Atmen Sie nun langsam durch die Nase ein – 4 Sekunden lang.
- Halten Sie den Atem 7 Sekunden lang an, bleiben Sie dabei entspannt.
- Atmen Sie nun 8 Sekunden lang kräftig und gerne geräuschvoll durch den Mund aus. Die Zunge liegt jetzt dort, wo sie naturgemäß liegt.
- Wiederholen Sie das Ganze 4-mal.

Wie oft sollte man die 4-7-8-Atemtechnik praktizieren?

Dr. Weil empfiehlt, die Technik mindestens zweimal täglich anzuwenden, um schnellere Ergebnisse zu erzielen. Auch sollte man es anfangs nicht übertreiben und daher auch nicht vor lauter Begeisterung mehr als die angegebenen 4 Durchgänge praktizieren. Das sollte erst geschehen, wenn man eine gewisse Erfahrung mit der Technik gesammelt hat, z. B. nach zwei bis drei Wochen regelmäßiger Anwendung.

Da man sich während des Atmens schnell schwindelig fühlen kann, sollte man die Technik unbedingt im Sitzen oder Liegen durchführen, um z. B. Stürze, Unsicherheiten oder anderweitiges Unwohlsein zu vermeiden.

Kann man die Zeitspannen auch verkürzen?

Bei der 4-7-8-Atmung ist es nicht einmal so sehr wichtig, die genau Sekundenzahl einzuhalten, viel wichtiger ist es, das Verhältnis der Zeitspannen zueinander einzuhalten. Wer also z. B. anfangs Probleme damit hat, den Atem 7 Sekunden lang anzuhalten, kann die Zeitspannen um die Hälfte verkürzen.

Das verkürzte Atemmodell sieht dann so aus:

- 2 Sekunden lang durch die Nase einatmen.
- 3,5 Sekunden lang den Atem anhalten.
- 4 Sekunden lang durch den Mund ausatmen.

Sie sehen, dass man einfach die einzelnen Zeitspannen halbiert hat, um das Verhältnis beizubehalten.

Wann ist mit einer Wirkung zu rechnen?

Wenn man es schafft, das Verhältnis beizubehalten, dann wird man meist schon nach wenigen Tagen oder spätestens nach einigen Wochen (wenn ein- bis zweimal täglich die beschriebene Atemtechnik umgesetzt wird) positive Veränderungen seines Zustandes wahrnehmen.

Erfahrungsgemäß verstärkt sich die Wirkung der Technik im Laufe der Zeit. Sie wird also umso wirksamer, je länger man sie durchführt.

Wie lauten die Ergebnisse erster Studien?

Inzwischen gibt es zu dieser Thematik vereinzelt Studien, die zeigen, dass diese Art der Atemtechnik tatsächlich Ängste lindern und Stress mindern kann.

Weniger Angst, sinkender Blutdruck und Besserung bei Migräne

Im Jahr 2011 beispielsweise erschien im *Health Science Journal* eine Übersichtsarbeit von griechischen Forschern der *University of Athens*. Darin wurden die einzelnen gesundheitlichen Vorteile der beschriebenen Atemtechnik (oder ähnlichen Atemtechniken) herausgestellt:

- Reduzierte Müdigkeit während des Tages
- Reduzierte Angstgefühle
- Verbesserte Symptomatik bei Asthma bei Kindern und Jugendlichen
- Besseres Zurechtkommen mit Stress
- Sinkender Bluthochdruck
- Weniger Aggressionen bei männlichen Jugendlichen
- Verbesserung bei Migräne