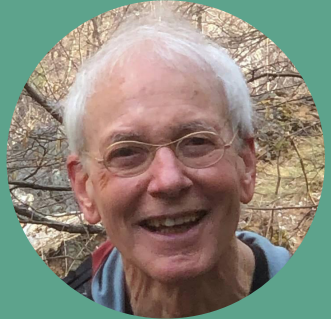
DIE 4:6-ATEMTECHNIK

Dr. Ph.D. Gary Bruno Schmid
Eidg. Anerkannter Psychotherapeut SPV





Kennen Sie das? Nach einer gelungenen Aktivität atmen Sie langsam und tief ein… und dann mit einem wohltuenden Seufzer noch langsamer aus, dabei machen Sie sich in der Vorstellung schwer, als wenn Sie durch Ihre Fusssohlen, die Sitzfläche und die Rückenlehne des Stuhls bis tief ins Erdinnere ausatmen könnten.

So nutzen Sie instinktiv die Weisheit uralter Yoga-Atempraktiken wie auch das Wissen moderner, medizinisch erwiesener Entspannungsmethoden. Diese Kombination nenne ich die 4:6-Atemtechnik.[1]

„Etwas langsamer und tiefer als üblich während ca. 4 Sekunden einatmen und - ohne explizite Pause – während ca. 6 Sekunden noch langsamer ausatmen: Bei der Ausatmung «sich schwer» machen und sich vorstellen, dass die umgebende Wärme, z. B. von der Kleidung, der Sitzfläche und der Rückenlehne langsam aber sicher in Sie hineinfliesst wie Wasser in einen Schwamm, während nur der Klang der eigenen Atmung von Belang ist."

Die 4:6-Atmung optimiert unter anderem den Kreislauf während Entspannungs- oder Meditationsübungen und hypnotischen Tranceinduktionen oder ähnlich.

ZUM WISSEN IN DER MODERNEN MEDIZIN

Die 4:6-Atemtechnik ist eine einfache psychophysiologische Methode der rhythmischen, langsamen und vertieften Atmung (Englisch: paced deep slow breathing pDSB). Diese Art der Atmung bewirkt metabolische Veränderungen, die seit mindestens 1974 in der medizinischen Fachliteratur unter der Bezeichnung „Entspannungsreaktion" (Englisch: relaxation response RR) bekannt sind. Die Anwendung der 4:6-Atemtechnik umfasst also die anerkannten gesundheitlichen Vorteile der pDSB und der RR. So wie sich beim Meditieren, Beten und Singen die 4:6-Atemtechnik automatisch einstellt, ist ihre Anwendung bei hypno-/psychotherapeutischen und psychosomatischen Behandlungen stets sehr förderlich.

Die Entspannungsreaktion ist das physiologische Gegenteil zur Stressreaktion. Der wichtigste salutogenetische Effekt (Erhaltungsprozess von Gesundheit), der durch die 4:6-Atemtechnik bewirkt und aufrechterhalten wird, führt über den weit verzweigten Vagusnerv zum psychophysiologischen Zustand einer optimalen Synchronisation von Atmung, Blutdruck, Herzschlag und Verdauung. Eine erhöhte entspannende (parasympathische) Nervensystemaktivität bei gleichzeitig verminderter alarmierender (sympathischer) Aktivität führt somit zu einer Entspannungsreaktion. In solch einem Zustand besteht eine wechselseitige Harmonie zwischen zwei physiologischen Geist-Körper-Systemen: Gefühl-Hormone (limbisch-endokrines System) und Verstand-Immunabwehr (kortikal-immunologisches System). Diese selbstorganisierte Harmonie im Geist-Körper führt vielfach zu empirisch fundierten Besserungen des Gesundheitszustands.

ZUR WEISHEIT AUS DEM PRANAYAMA YOGA

Bei der längeren Ausatmung können Sie sich auf das Atmen durch die Nase konzentrieren, während die Öffnung der Kehle sanft verengt und ein weicher, flüsternder Ton erzeugt wird. Das Geräusch des ausatmenden Atems kann mit dem Geräusch des Windes in den Bäumen oder den Wellen verglichen werden, die das Ufer verlassen und ins Meer zurückkehren.



Durch diese Ujjayi-Atmung aus dem Pranayama Yoga gewährleisten Sie eine längere Ausatmung, ohne mehr Luftvolumen als üblich einatmen zu müssen. Im Yoga heisst das „siegreicher" oder „ozeanischer" Atem. Um diese verlängerte Ausatmung besser zu spüren, kann man durch einen dünnen Spalt zwischen den Lippen wie durch einen imaginären Strohhalm ausatmen – sogenannte Lippenbremse.

Auch eine alternierende Nasenlochatmung (nadisuddhi) hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, indem sie die Vagusaktivität und die Herzratenvariabilität (HRV) erhöht, und zwar bei in den Techniken der Yoga-Atmung erfahrenen wie auch unerfahrenen Menschen.

WIE FUNKTIONIERT DIE 4:6-ATEMTECHNIK?

Rhythmusformeln, Gesang, Gebete oder Mantras führen automatisch zu einer Atemfrequenz von durchschnittlich 6 Atemzyklen (1 Atemzyklus: Ein- und Ausatmung) pro Minute im Gegensatz zur Ruheatmung (ca. 10 Atemzyklen). Diese Zyklen bewirken gesamthaft eine viel langsamere Gezeitenbewegung des Blutdrucks, vergleichbar mit Ebbe und Flut: die Mayer-Wellen. Während der Entspannungsreaktion werden diese Mayer-Wellen mit dem Wellenverhalten des Pulsschlags synchronisiert, wodurch dieser langsamer und die Entspannung verstärkt wird.

Wenn wir mithilfe der willkürlichen Muskulatur willentlich etwas langsamer und tiefer als üblich während 4 Sekunden einatmen und – ohne nennbare Pause – ebenso langsam, aber etwas länger 6 Sekunden ausatmen, wie wir es automatisch beim Singen einer barocken Da-capo-Arie oder eines Lieds von Elton John tun, modulieren wir die neuronalen Signale im Vagusnerv. Dank dieser 4:6-Atmung beeinflussen wir das Kreislaufsystem in Richtung einer langsameren Herzfrequenz und einer vergrösserten HRV (Herzratenvariabilität).



Die HRV ist ein Mass für den rhythmisch-melodischen Schwung (Englisch: groove) des Herzschlags. Wenn das Herz starr ist, also so deterministisch schlägt wie ein perfektes Pendel oder die perfekte Wiederholung der Techno-Musik, kann es Zeichen einer koronaren Erkrankung, wenn nicht gar Warnsignal eines drohenden Herzinfarktes sein. In den 1970er Jahren, als Keyboards populär wurden, gab es einen Knopf, mit dem der Musiker jeder zuvor elektronisch gespeicherten musikalischen Sequenz, die er in einer Schleife spielen lassen wollte, gelegentlich irgendeine Variabilität hinzufügen konnte. Diese Taste wurde meist mit Humanizer (Deutsch: Vermenschlicher) markiert. Um zu verhindern, dass die Wiederholung zu steril klingt, hat die Humanizer-Taste den „Groove" hinzugefügt, d. h. eine gewisse, wohltuende Abweichung vom Sound. Je mehr „Groove" ein Herz in seinem Takt hat, desto gesünder ist es! Eine grössere HRV hilft einem Menschen auch, mehr Geduld zu haben und verbessert die Immunabwehr.

LÄNGER AUSATMEN ALS EINATMEN

Um bei der 4:6-Atemtechnik länger aus- als einatmen zu können, müssen Sie zwei Punkte beachten:

1. Der Trick liegt bei der bewussten Kontrolle der Muskeln des Atemapparats beim Ausatmen. Wir tun dies automatisch beim Rauchen, beim Seufzen, bei der Ujjayi-Atmung und vor allem beim Singen, um den Luftstrom an unseren Stimmbändern zu kontrollieren und dem Gesang die richtige Lautstärke und Tonhöhe zu geben. Man muss nicht mehr Luft als üblich einatmen, um länger ausatmen zu können.

2. Während des Übergangs von der Ein- zur Ausatmung und umgekehrt, wird die Atmung nicht angehalten, vielmehr gibt es immer automatisch eine kurze, unbewusste Pause, so wie ein Jonglierball, der in die Luft geworfen, seinen Aufwärtsflug für einen Augenblick stoppt, bevor der Ball von seinem höchsten Punkt wieder zurückfällt. Notabene kann man im Alltag nach Belieben durch die Nase und/oder den Mund ein- und ausatmen.

Um den 4:6-Rhythmus gut in Griff zu bekommen, muss man nicht auf einen Sekundenzeiger schauen. Es reicht, sich daran zu erinnern, wie man als Kind beim Versteckspiel mit geschlossenen Augen im Kopf zählte. Beim Einatmen „Ein-taus-end! Zwei-tausend! Drei-taus-end! Vier-taus-end!" und „Ein-taus-end! Zwei-taus-end! Drei-taus-end! Vier-taus-end! Fünf-taus-end! Sechs-taus-end!" beim Ausatmen. Lautlos strömt die Luft über Nase oder Mund hinein in den Brustkorb und dehnt sich aus bis in den Bauchraum und geht den umgekehrten Weg wieder hinaus. Während dem können Sie sich etwas Beruhigendes vorstellen, z.B. eine langsam am Strand oder Felsen hereinrollende Meereswelle, die sich noch langsamer und leise zischend in Richtung Meer zurückzieht, um neue Kraft am tiefsten Meeresgrund zu sammeln und dann mit Zuversicht, Vertrauen und Mut wieder zurück in Richtung Land zu rollen usw. Nach einiger Übung hört man mit dem „inneren Ohr" wie die vorgestellten Meereswellen langsam auf einen schönen Strand rollen, um dann gemächlich umzukehren und noch langsamer in der Weite des Ozeans wieder zu verschwinden.



Sie können die 4:6-Atmung auch im Gehen durchführen, wie vielleicht ein Mönch oder eine Nonne im Kreuzgang eines Klosters:

Während 4 grösseren und langsamen Schritten einatmen, gefolgt von 6 grösseren und langsameren Schritten ausatmen; dabei erleben Sie während der Ausatmung bewusst das Gefühl des Bodens fest unter den Füssen. So gehen Sie gemessenen Schrittes im Tempo Ihrer erprobten 4:6- Atemfrequenz. Schon mehrere Per- sonal-Trainer, die bei mir die 4:6- Atemtechnik gelernt haben, sagten mir, dass der 4:6-Atemrhythmus auch sehr gut beim Jogging bergauf funktioniere, egal wie schnell man läuft. Vielleicht probieren Sie es selbst mal aus!

Nach und nach und mit ein wenig Übung setzt die durch die 4:6-Atmung eingeleitete Entspannungsreaktion schon nach einem einzigen 4:6-Atemzyklus sanft ein mit einem Gefühl der ganzheitlichen seelischen, geistigen und körperlichen Ruhe.

Wichtig zu bedenken: Die 4:6-Atmung ist nicht die „neue Daueratmung", sondern einfach eine „zusätzliche Art des Atmens", die Sie je nach Bedarf immer wieder einsetzen können. Sie können die 4:6-Atmung in Ihren Alltag einbauen, sozusagen als ein Integralteil Ihres Lebensstils.

«ME-TIME» DIE 3-MAL-3-MINUTEN-REGEL

Immer dann, wenn Sie sich ungeduldig oder nervös fühlen, oder wenn Sie mal wieder ein paar Minuten totschlagen wollen, können Sie so viele 4:6-Atemzyklen durchführen, bis Sie das Gefühl haben, dass die Entspannungsreaktion einsetzt. „Me-time!", sagen die Engländer: „Zeit für mich!"

Auch empfehle ich, die 4:6-Atemübung täglich dreimal jeweils für mindestens drei Minuten zu denselben drei klar definierten Verhaltenszeiten, d. h. nicht unbedingt zur selben Uhrzeit, durchzuführen: (1) kurz vor oder kurz nach dem Aufstehen, (2) kurz vor oder kurz nach dem Mittagessen, Snack oder Abendessen, sozusagen als eine Art „Power nap", (3) kurz vor oder kurz nach dem Zubettgehen, gewissermassen eine Art Einschlafritual.



Mithilfe der 4:6-Atemtechnik kann man sogar ein Intermittent Hypoxie Hyperoxie Training (IHHT) durchführen: 5 Min. 4:6-Atmung (Hypoxie), dann 5 Min. 6:4-Atmung (Hyperoxie). Dies kann mit jeweils längeren Hypoxie-Phasen von 6, 7 und 8 Minuten bei gleichbleibenden Hyperoxie-Phasen wiederholt werden.

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Die 4:6-Atemtechnik wende ich seit mehr als 25 Jahren als integralen Teil der Behandlung zahlreicher Patienten sämtlicher Diagnosegruppen in meiner Psycho- und Hypnotherapiepraxis an.

Insbesondere eignet sich die 4:6-Atemtechnik hervorragend zur Einleitung einer hypnotischen Trance. Dabei ist es hilfreich, dass die in der Hypnose auftretenden Visualisierungen körperlich empfunden werden im Sinne einer physiologisch erlebten Selbstsuggestion, um ein gesundendes Zusammengehörigkeitsgefüge zu schaffen und die entsprechende salutogenetische Neuroplastizität (Fähigkeit des Gehirns, sich auf positive Weise zu verändern und anzupassen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern) zu erhöhen. So wie es eine vorwiegend intellektuelle Sache ist, einen Aufsatz über die Zitrone zu schreiben, oder ein Bild von einer Zitrone zu zeichnen, oder sich eine Vorstellung davon zu machen, wie eine Zitrone aussieht, ist es eine ganz andere und erst dann physiologisch wirksame Sache, den sauren Geschmack von Zitronensaft auf der Zunge und den begleitenden Speichelfluss zu erleben, während man lebhaft imaginiert, wie man in eine dicke, saftige, gelbe Zitronenscheibe beisst, schmeckt, wie sauer sie ist, sie kaut und anschliessend schluckt.

Ein diszipliniertes, langfristiges Programm zur regelmässigen Aktivierung und kurzfristigen Aufrechterhaltung der Entspannungsreaktion im Sinne der oben erwähnten Drei-mal-drei-Minuten-Regel kann, wie Studien gezeigt haben, schwere chronische körperliche Krankheiten heilsam beeinflussen, die Lebensqualität und sogar der Langlebigkeit durch die Förderung der telomerasen Aktivität von Immunzellen begünstigen.

STRESS, PANIK UND SCHLAFLOSIGKEIT

Die 4:6-Atemtechnik ist vielfältig einsetzbar. Hat man sie einmal gelernt, ist es möglich, sie in jeder beliebigen Situation und jederzeit anzuwenden, sobald Anzeichen von Ungeduld, Unruhe, Nervosität, Stress, Angst oder Impulsivität auftreten. Da wir sowieso immer atmen müssen, fällt es nicht auf und eine Verspätung von Sekunden oder allenfalls ein paar wenigen Minuten wird meist gar nicht als solche wahrgenommen.



4:6-Atmung ist insbesondere indiziert und wirksam bei episodisch paroxysmaler Angst (Panikstörung). Während einer akuten, alltäglichen Stress- oder Paniksituation oder noch besser, falls erwartet, auch vorher kann die 4:6-Atemtechnik zeitweilig die autonome Steuerung der kardiovaskulären und respiratorischen Systeme beeinflussen, kurzfristig anpassen und verbessern – vergleich Craniosakral-Therapie.

Weil die 4:6-Atmung das pure Gegenteil von Hyperventilation ist, ist es physiologisch unmöglich, während der 4:6-Atmung eine Panikattacke zu erleiden. Man muss sie aber gelernt haben

und früh genug einsetzen, wenn man beunruhigt (Englisch: "panicky"), aber noch nicht voll in Panik ist. 4:6-Atmung ist auch indiziert und wirksam bei nicht-organischer Insomnie (Schlaflosigkeit).

STÄRKUNG DER SELBSTHEILUNG UND LINDERUNG VON SCHMERZEN

Für den Aufbau, die Aufrechterhaltung und Stärkung der Selbstheilungskräfte spielen die 4:6-Atemtechnik und die Entspannungsreaktion eine zentrale Rolle. 4:6-Atmung ist insbesondere indiziert und wirksam bei somatoformen autonomen Funktionsstörungen (wenn keine erkennbare körperliche Krankheit vorliegt), anhaltenden somatoformen und anderen akuten/chronischen Schmerzstörungen einschliesslich Migräne, Harn- und Stuhldrang sowie bei Reizdarm und Morbus Crohn.

RAUCHERSTOPP

Als Unterstützung der Raucherentwöhnung und zur Entwöhnung von anderen Substanzen kann die 4:6-Atemtechnik sehr hilfreich sein. Besonders interessant ist die Beobachtung, dass man beim Rauchen ungefähr im Verhältnis 4:6 atmet. Unter meiner (bislang empirisch nicht widerlegten) Nullhypothese, dass die durch das Rauchen induzierte, 4:6-Atmung massgeblich dafür verantwortlich ist, dass man sich dabei entspannt und man beim Aufhören trotz medikamentöser Unterstützung (Nikotin-Pflaster o. Ä.) weiterhin nervös wird und sehr häufig schnell wieder raucht, behandle ich Raucherentwöhnung hypnotherapeutisch immer in Kombination mit der 4:6-Atemtechnik. Mir sind bislang keine Kontraindikationen für die Anwendung der 4:6-Atemtechnik begegnet oder bekannt geworden.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die 4:6-Atemtechnik ist eine für jeden Menschen gut erlernbare und evidenzbasierte Entspannungsmethode, die in alltäglichen und kritischen Situationen leicht anwendbar und sofort wirksam ist. Da sie zudem äusserst kostengünstig ist, sollte sie ein integraler Bestandteil jeglicher ärztlichen, psycho- und hypnotherapeutischen Behandlung sein. Präventiv könnte sie schon ab der zweiten Klasse in der Primarschule regelmässig unterrichtet werden.

Die Literaturangaben zur Fussnote 1 finden Sie via diesem QR Code:

AUTOR

Dr. Ph.D. Gary Bruno Schmid, ist Tiefenpsychologe und Psychotherapeut. Ein international bekannter Bewusstseinswissenschaftler, Quantenphysiker, medizinischer Hypnotherapeut SMSH und Autor von medizinischen Fachbüchern zum Thema Selbstheilung stärken.