

ÜBUNGEN GEGEN PANIK 5: LBA BEI PANIK, STARKER ERREGUNG, KÖRPERLICHEN FUNKTIONSSTÖRUNGEN UND SPORT

Kurzer Blick zurück

Jetzt hast du schon ziemlich viel über die Lippenbremsen-Atmung (LBA) erfahren. Du hast dieses *Atmen gegen die Panik* sicherlich auch schon geübt, so dass du jetzt bereit bist, den nächsten Schritt zu machen.

Vorher gehe nochmals die wichtigsten Schritte durch. LBA in Ruhe bedeutet:

- Spanne die Lippen an und atme durch die leicht zusammengepressten Lippen aus.
- Puste dabei so wie beim Kühlpusten von heißem Kaffee. Wenn du rauchst, kannst du auch so tun, als würdest du den Rauch genüsslich aus dir herausblasen. (Vielleicht kannst du ja sogar die eine oder andere Zigarette durch LBA ersetzen ☺).
- Atme aus, indem du den Atem frei hinausströmen lässt.
- Presse nicht oder nur gaaanz leicht.
- Unterdruck: Durch LBA entsteht im Brustraum ein Unterdruck, der das Zwerchfell herabdrückt.
- Mehr Platz: Dadurch wird der Brustraum größer. Herz und Lungen haben mehr Platz.

Wenn du noch unsicher bist, gehe die Texte und Videos 1 – 4 noch einmal durch.

Schau dir jetzt das Panik-Video #5 über forcierte LBA an. Anschließend kannst du die nun folgenden Schritte gut nachvollziehen.

Jetzt lernst du die forcierte LBA

Ärztliche Abklärung

Wenn du unsicher bist, ob dein Körper Anstrengung aushält, befrage ggf vorher deinen Arzt oder deine Kardiologin. Ein negativer Befund kann dir Beruhigung und Gelassenheit geben. Sollte aber ärztlicherseits etwas gegen Sport, Erregung und Anstrengung sprechen, erfährst du durch die Untersuchung, wie weit du gehen kannst.

So geht die forcierte LBA:

Wenn du dich anstrengst oder wenn du physiologisch stark erregt bist – weil dich vielleicht gerade eine Panik anfliegt oder du gleich zu einer Prüfung hereingerufen wirst – brauchst du natürlich mehr Luft. Du musst deshalb häufiger und tiefer ein- und ausatmen. Deshalb lernst du jetzt die forcierte LBA. Forciert heißt: beschleunigen, steigern, verstärken.

Das Prinzip:

Du passt Lippenspannung, Atemtiefe und Atemhäufigkeit an den erhöhten Sauerstoff-Bedarf, also an die jeweilige physiologische Situation, an.

Erhöhung der Lippenspannung:

Du verstärkst die Lippenspannung so, dass ein erhöhter Widerstand beim Ausatmen entsteht. Wegen des stärkeren Lippen-Widerstandes atmest du noch stärker und bewusster aus.

„Erpressung“:

Du presst die Luft beim Ausatmen möglichst vollständig aus dir heraus. Stelle dir vor, dass du dabei den „Ballon“ deiner Lungen (fast) vollständig zusammendrückst.

Das „Prinzip Luftmatratze“:

Atme so, als würdest du eine Luftmatratze aufblasen oder eine „störrische“ Kerze mit dickem Docht auspusten!

Und das Einatmen ...

Je vollständiger du ausgeatmet hast, desto leichter geht das Einatmen. Je besser du dich leer machst, desto weniger musst du – selbst bei starker Anstrengung – japsen oder nach Luft schnappen. Du gerätst nicht oder erst später in den Bereich der sogenannten *Sauerstoff-Schuld*. Das bedeutet: Bei einem 100-m-Sprint bspw. verbrauchst du mehr Sauerstoff, als du einatmen kannst. Deshalb musst du nach Beendigung der Anstrengung noch eine ganze Zeit tiefer und schneller atmen. Wenn du auch in dieser Phase die LBA anwendest, normalisieren sich Atmung, Puls und Blutdruck erheblich schneller.

Der „Luftballon“:

Je praller der Luftballon ist, desto schwerer ist es, ihn noch weiter aufzublasen. Wenn deine Lungen nach dem Ausatmen noch zur Hälfte gefüllt sind, benötigst du mehr Kraft, um sie beim Einatmen noch weiter auszudehnen. Du stößt dann an die physikalische Grenze, wo weiteres Einatmen nicht mehr funktioniert – du empfindest Atemnot. Bei der forcierten LBA atmest du nur in den entspannten Luftballon, sozusagen in die untere Hälfte des Lungen-„Gefäßes“. Dabei gerätst du nicht so schnell an die physischen Grenzen von Rippen, Schultern, Zwerchfell und Muskulatur. Das Einatmen fällt dir leichter.

Bauchatmung:

Wenn du die Luft beim Ausatmen aus dir presst, ziehst du automatisch den Bauch ein. Das Einatmen erfolgt dabei passiv, indem du die zuvor angespannten Bauchmuskeln einfach loslässt. Der Bauch „ploppt“ quasi von alleine wieder heraus.

Diesen Vorgang kannst du noch intensivieren, indem du in stufenweise, in 2 – 4 „Stößen“, einatmest. Das macht den Vorgang intensiver und bewusster.

Beachte dabei:

Achtung Schwindel!

Wenn du dich in Ruhe befindest, solltest du nur wenige Durchgänge der forcierten LBA machen! Sonst wird dir schwindelig und du hyperventilierst.

Keine Angst vor Panik:

Zur Erinnerung: Dein Körper schafft das! Du erstickst nicht! Du kriegst keinen Herzinfarkt! Du wirst nicht verrückt!

Bei Panik: „Arbeit“ statt LBA:

Du kannst deine Panik auch „abarbeiten“, zB einen 100-m-Lauf machen oder 20 (50?) Kniebeugen, so dass du richtig ins Keuchen gerätst. Dann stellt sich die Balance zwischen O₂ und CO₂ automatisch her. Dir passiert dabei nichts.

Anwendung der forcierten LBA

Wie mehrfach erwähnt, ist einer der Vorteile der LBA, dass du sie in vielen verschiedenen Situationen einsetzen kannst. In den Videos demonstriere ich dir die LBA bei verschiedenen Tätigkeiten.

LBA im Gehen

Gerade wenn du bei Panik oder starker Erregung Probleme damit hast, still zu sitzen, ist das Gehen eine ideale Möglichkeit. Du findest so Ablenkung von der problematischen Selbstbeobachtung. Ab und zu kannst du vielleicht sogar deine Aufmerksamkeit auf etwas Interessantes in deiner Umgebung wenden.

LBA bei funktionellen körperlichen Störungen und in schwierigen Situationen

LBA kann förderlich sein bei funktionellen Herzrhythmusstörungen. Darin besitze ich (leider) viel Erfahrung, habe es aber mittlerweile so gut gelernt, dass Herzrhythmus-Störungen nicht mehr belastend für mich sind. Wenn deine Kardiologin etwas anderes sagt, darfst du sie eines Besseren belehren. (Das habe ich auch schon getan. 😊)

Asthmatiker verwenden diese Atemmethode, damit beim Ausatmen die Bronchien nicht so stark kollabieren. So können sie manchmal auf Medikamente verzichten oder die Dosis reduzieren.

Du kannst mit dieser Methode unangenehme Erregungszustände, wie sie bei Lampenfieber, vor einer Prüfung oder einem Vortrag auftreten, wirksam vermindern.

Auch dissoziative Zustände, wie sie zB bei Borderline-Erkrankungen auftreten, können mit (forcierter) LBA gemildert werden. Zusätzlich tut es dir vielleicht gut, deinen Körper abzuklopfen. Fange mit den Beinen an und arbeite dich hoch. Probiere es aus.

Starke Schmerzen, unangenehme medizinische Eingriffe (Zahnarzt, Untersuchungen, OP-Vorbereitungen ...) kannst du mit der LBA sehr viel erträglicher machen, insbesondere die Erwartungsangst vorher.

LBA beim Sport:

- *Übungseffekt:* Es geht mir hier nicht um die sportliche Anleitung, ich bin ja kein Physiotherapeut oder Sportlehrer. Vielmehr ist Sport eine gute Gelegenheit, die LBA auch unter Belastungs-Bedingungen zu erlernen. Je besser du die LBA unter Belastung geübt hast, desto automatischer steht sie dir im Ernstfall, sprich: einer Panik-Attacke, zur Verfügung.
- *Mehr Leistung:* Ich bin zudem überzeugt, dass ich durch diese Atmung eine *Leistungssteigerung* um 20-30% erreichen konnte. Das habe ich natürlich nicht messen können, das zeigt sich aber oft im Vergleich mit anderen Menschen, die beim Treppensteigen, Bergwandern oder Radfahren falsch atmen und deshalb nicht mit mir Schritt halten können.
- *Schnelle Erholung:* Setze die LBA nach der Anstrengung fort. Du wirst vermutlich erleben, dass sich Herzschlagrate, Blutdruck und Atemfrequenz viel schneller wieder normalisieren.

Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt die Anwendung der LBA als

„Konferenzatmung“:

„Die“ Menschheit ja noch nicht so weit, dass sie wahrnehmbares Atmen als normal empfindet, und du hast vielleicht auch (noch) Hemmungen, einfach „drauflos“ zu atmen. Deshalb kann es wichtig sein, die LBA auch in geräuschloser Weise zu praktizieren – zB in einer Konferenz oder beim stillen Gebet in der Kirche ...

Finde selbst heraus, wie diese für dich funktionieren kann. Es geht ja darum, die Atembremse irgendwie und irgendwo anders als mittels der Lippen herzustellen. Ich mache dazu den Nasen-Rachen-Raum eng, drücke die Zunge gegen die hinteren oberen Backenzähne oder versuche, mit den Lippen ein kleines seitliches Löchlein zu bilden.

Die Zahnarzt-Atmung

Beim Zahnarzt kannst du natürlich schlecht die Lippen zusammenpressen, wenn du die LBA anwenden möchtest; denn der Zahnarzt verbleibt ja selbst sowie mit dem größeren Teil seiner Instrumente außerhalb des Mundraumes ☺.

Ich habe es inzwischen recht gut gelernt, den Raum ganz hinten in der Mundhöhle, auf Höhe von Zäpfchen und Mandeln (so vorhanden), so zu verengen, dass ein leises Rauschen, Zischen oder Röcheln entsteht. Die Nase ist dabei verschlossen. Das funktioniert mit etwas Übung auch bei weit aufgerissenem Mund und nach hinten überstrecktem Kopf.

Diese lautlosen Formen der LBA sind allerdings schwer zu demonstrieren. Wenn du einen Weg gefunden hast, den du beschreiben oder demonstrieren kannst, schicke mir gerne ein kleines Video oder einen Text.

Wenn es beim Erlernen der LBA Probleme gibt ...

Manche Leute haben sich durch jahrelange Fehlathmung so stark „aufgepumpt“, dass vor dem Erlernen von LBA Vorübungen nötig sind. Es kann auch sein, dass die Panik-Attacke so plötzlich und massiv über einen kommt, dass anfangs die LBA subjektiv zu schwach ist. Dann kannst du versuchen, mit der Tüten-Atmung bzw. der Druck-Übung zu beginnen.

Alles für die Tüte!

Das Prinzip der Tüten-Atmung:

Du erinnerst dich: Bei der Bewältigung der Panik geht es darum, die Balance zwischen Sauerstoff (O₂) und Kohlendioxid (CO₂) wiederherzustellen. Das durch die Fehlathmung verursachte Absinken der CO₂-Konzentration im Blut produziert Panik. Also musst du dafür sorgen, dass der CO₂-Pegel im Blut wieder ansteigt. Das gelingt mit der Tütenatmung:

Die Tüte:

Du besorgst dir eine Tüte von mindestens 6 Liter Fassungsvermögen. Einen großen Gefrierbeutel finde ich optimal. Vielleicht entdeckst du aber, dass eine andere Tüte für dich besser ist: eine Papiertüte, Einkaufstasche, Mülltüte. Sie muss einigermaßen luftdicht sein – verwende also eher kein selbstgehäkeltes Täschchen ...! Wenn das Material zu weich, dünn und flexibel ist, saugst du es bei jedem Einatmen an.

Das Überstülpen:

Jetzt atmest du ein, stülpst danach die noch nicht aufgepustete Tüte mit der Öffnung über deinen Mund oder über Nase und Mund und hältst sie dort fest. Sorge dafür, dass möglichst keine oder nur wenig Luft durch die Schlitze dringen kann.

ACHTUNG! Nicht über den Kopf ziehen!

**Du darfst bitte niemals eine große Tüte über deinen Kopf stülpen! Dann könntest du ersticken!
Achte darauf auch, wenn du anderen bei der Tütenatmung assistierst!**

Das Ein- und Ausatmen:

- Ausatmen: Nun atmest du als erstes in die leere Tüte aus, so dass diese sich mit deiner Atemluft füllt.
- Einatmen: Du lässt die Tüte vor Mund und Nase und atmest jetzt deine „Abluft“ wieder ein. Diese eingeatmete Luft enthält mehr CO₂ als die normale Umgebungsluft. Achte darauf, dass keine Luft von außen durch irgendwelche Ritzen hereinströmen kann.
- Wiederholungen: Das machst du jetzt so lange, bis es dir besser geht, sprich: bis die Panik vorbei ist oder zumindest deutlich abgenommen hat. Bei jedem Durchgang erhöht sich der CO₂-Anteil in der Tüte. So atmest du immer mehr CO₂ ein und erhöhst damit den CO₂-Pegel in deinem Blut.
- Das funktioniert, obwohl du wegen deiner Panik immer noch falsch atmest!
- Aufhören, wenn's am schönsten ist: Wenn du die Tütenatmung zu lange machst, also länger als die Panik besteht, könnte dir schwindlig werden. Dabei passiert dir nichts, sofern du die Tüte – siehe oben - nicht über den Kopf gezogen hast.

Druck machen

Oftmals stellt es sich heraus, dass der Brustkorb hart und unflexibel ist. Dadurch kann das vollständige Ausatmen mechanisch behindert werden. Dann kannst du die Druck-Übung vorschalten.

Das Prinzip der Druck-Atmung:

Eine andere Person – hilfsweise ein geeignetes Gewicht – übt einen Druck auf deinen Brustkorb aus, um insbesondere das Ausatmen zu unterstützen.

Ziel und Zweck der Druck-Atmung:

Bezweckt wird die Verstärkung des passiven Ausatmens, die Vergrößerung des Atemvolumens und die Erhöhung der Beweglichkeit des Brustraumes.

Die Position:

Diese Übung wird im Liegen ausgeführt: Du liegst auf dem Rücken auf einer harten Unterlage (zB Teppich, Yogamatte, Handtuch). Der Kopf sollte möglichst flach liegen. Allenfalls wird ein flaches Kissen unter den Kopf gelegt.

Helferin oder Helfer:

Eine andere Person hockt oder kniet etwa in Kopfhöhe neben dir und drückt mit der Handfläche oder Faust von oben auf deinen Brustkorb. Die beste Stelle ist das Brustbein. Achte darauf, dass die Hand

nicht zu hoch rutscht und in den Kehlkopf drückt. Wenn sie zu tief ansetzt, kann ein unangenehmer Druck in die Magengrube ausgeübt werden.

Bei der Normalform dieser Übung drückt das Helferlein beim Ausatmen auf den Brustkorb und beendet den Druck, sobald die Einatmung einsetzt.

Stärke des Drucks:

Bei Männern kann meist ziemlich viel Druck aufgewendet werden, fast das ganze Körpergewicht der Helferin. Bei Frauen sollte der Helfer sehr viel behutsamer vorgehen. In jedem Fall solltest du laufend Rückmeldung geben über Art, Stelle und Stärke des Drucks. Die assistierende Person soll bitte den Anweisungen unmittelbar folgen.

Störender Schmuck:

Stelle sicher, dass keine Broschen, Knöpfe, Kettenanhänger oder Ähnliches Schmerzen und Druckstellen verursachen!

Lass dich unter Druck setzen!

Um etwas zu bewirken, sollte der Druck möglichst stark sein, aber natürlich nicht zu Schmerzen und Verletzungen führen. Gib dem Anderen ständig Rückmeldungen, damit er die Stärke des Drucks anpassen und die Hand an die richtige Stelle platzieren kann.

Art des Ausatmens:

Beim Ausatmen kannst du ebenfalls die LBA einsetzen. Es ist hilfreich, wenn du geräuschvoll ausatmest: Mache Atemgeräusche, lasse vielleicht sogar deine Stimme beim Ausatmen ertönen.

Stützende Methode:

Mit der stützenden Methode wird die Ausatmung verstärkt.

- Beim Ausatmen drückt der Assistent auf deinen Brustkorb bzw das Brustbein. Sobald dein Atemreflex einsetzt, beendet er den Druck.
- Sobald du wieder ausatmest, wird der Druck erneut ausgeübt.
- Nach spätestens 10 Durchgängen mache eine Pause, um zu spüren, wie es sich anfühlt.
- Dann kannst du die Übung noch einige Male wiederholen.

Danach sollte sich dein Brustkorb freier, wärmer oder weiter anfühlen, das Atmen sollte leichter gehen. Wenn du eine solch angenehme Veränderung (noch) nicht verspürst, wiederhole die Übung oder gehe zur nächsten Variante über:

Hemmende oder paradoxe Methode:

Mit dieser Variante wird die Einatmung gehemmt.

- Die Helferin übt jetzt Druck aus, sobald du einatmest.
- Kämpfe mit dem Einatmen gegen diesen Druck an. Weiche mit der Atmung nicht in die Bauchatmung aus. Versuche, den Brustkorb maximal zu weiten.
- Sobald du das Einatmen beendest, soll deine Assistentin mit dem Druck nachlassen.
- Das Ausatmen erfolgt ohne Druck.
- Sobald der Ein-Atemreflex wieder einsetzt, nimmt sie den Druck wieder auf.
- Lege nach höchstens 10 Durchgängen eine Pause ein.

○ Danach kannst du die Übung einige Male wiederholen.

Solltest du (noch) keine Erleichterung wahrnehmen, kannst du die folgende Variante ausprobieren:

Kombinations-Methode:

Dabei wird der Druck die ganze Zeit über, also sowohl beim Ein- als auch Ausatmen, aufrechterhalten. Diese Vorgehensweise verlangt eine gewisse Kondition der HelferIn.

Probiere die verschiedenen Verfahren und Positionen aus. Manchmal helfen kleine Variationen weiter. Es braucht etwas Zeit und Geduld, bis du die für dich optimale Vorgehensweise herausgefunden hast.

Sicherlich helfen diese Methoden nicht Jedem oder Jeder und nicht zu jedem beliebigen Zeitpunkt des Therapieprozesses. Es kann sinnvoll sein, andere Themen im Therapieprozess vorzuschalten, wenn bspw tiefes Atmen oder Atemgeräusche mit Ängsten oder Hemmungen verknüpft sind.

Ich hoffe, dass dir diese Anregungen, Informationen und Übungen weiterhelfen.

Viel Erfolg dabei!