

ÜBUNGEN GEGEN PANIK #2: WIE DU LBA IN RUHE EINÜBST

Kurzer Blick zurück

Hast du das erste Video gesehen, den ersten Text aufmerksam gelesen? Ist noch alles präsent? Sonst schaue dir beides nochmals an.

Erinnerst du dich also noch, ...

- ob es dir unangenehm oder peinlich war, als ich im Video so „schamlos“ geatmet habe?
- was du dabei gedacht oder gefühlt hast?
- dass das falsche Ausatmen an der Entstehung der Panik schuld ist?
- dass das Atmen sozial reglementiert ist?
- dass du selbst durch dein Atmen die Panik in jedem Moment neu produzierst?
dass du Panik und Erregung durch richtiges Atmen bewältigen kannst?

Jetzt üben wir. Mach mit!

Die Grundregeln der Lippenbremsen-Atmung

Seliges Vergessen

Was du bisher über „richtiges“ Atmen erfahren hast, schiebe getrost beiseite. Das ist nur Ballast und verwirrt dich. Es ist egal, wie du einatmest: ob in die Brust, in den Bauch, durch Mund, Nase (oder Poren 😊), tief oder flach, schnell, langsam, bewusst, automatisch: Atme stets so ein, wie es dir gut tut und wie dein Körper es verlangt. Schmeiße alle Regeln über Bord wie: *4 Schritte einatmen, 8 Schritte ausatmen!*, *Nasenloch zuhalten!* Stattdessen gähne, wenn dir danach ist, zische, brodele, schnarche, pfeife ... Atme *frei nach Schnauze* ein.

Merke: Es ist egal, wie du einatmest!

Spannungsbögen

Aufgepasst! Jetzt kommt die aller-aller-wichtigste Regel:

Merke: Spanne die Lippen an und atme durch die leicht aufeinander gepressten Lippen aus!

Deine Lippen formen sozusagen *Spannungsbögen*. Du pustest dabei deinen Atem aus dir hinaus, und zwar so, als würdest du allzu heißen Kaffee oder einen Teller Suppe kühl blasen wollen!

Einatmen, ausatmen, einatmen ...

- | | |
|--------------------------|---|
| <i>Ausfluss:</i> | Du lässt den Ausatem-Strom aus dir herausfließen. |
| <i>Keine Erpressung!</i> | Das machst du, ohne zu pressen. (Im 5. Video demonstriere ich die <i>forcierte LBA</i> , bei der du pressen <i>sollst</i> .) |
| <i>Gute Reflexe:</i> | Nach dem Ausatmen wartest du, bis der Atemreflex kommt. Warte, bis „es“ von alleine atmet. |
| <i>Pflicht und Kür:</i> | Das Einatmen ist die Kür, das Ausatmen die Pflicht. |
| <i>Atemlos:</i> | Nach einiger Zeit können Atempausen auftreten. Das heißt, dass du ziemlich lange kein Bedürfnis hast einzuatmen – keine Angst, das ist normal. Das bedeutet, dass du genügend Luft bekommst. (Meistens atmen wir mehr, als wir brauchen.) |
| <i>Dicker Bauch:</i> | Die Bauchatmung kommt irgendwann von ganz alleine. Streng dich nicht an! |

das von Anfang an problemlos, andere müssen sich langsam an dieses „merkwürdige Atmen“ herantasten.

Das muss überhaupt nicht nach irgendeiner Regel vonstattengehen. Wichtig ist nur, dass du immer wieder zur LBA zurückkehrst!

Merke: Tanze nach deiner eigenen Choreografie!

LBA geht immer!

Probiere LBA im Liegen, Stehen, beim Gehen, Laufen, Treppensteigen, Schwimmen, Sex, Sackhüpfen, Trampolinspringen. LBA geht fast immer und überall. Mit etwas Übung kriegst du sie auch verdeckt hin, so dass niemand das merkt: die sogenannte *Konferenzatmung*. Das ist eine ganz große Stärke dieser Methode. Du musst nicht erst deine Yogamatte ausrollen, andere um Ruhe bitten, dich gen Washington verneigen oder die Haare hochstecken.

Merke: Du kannst immer und überall!

Trotzdem gibt es mitunter beim Üben auch ...

Probleme-probleme-probleme

Missemppfindungen treten auf. Dir wird schwindlig. Es beginnt überall zu kribbeln. Muskeln verkrampfen sich. Du kriegst den Atemflow einfach nicht hin. Das Ausatmen war kurz, ist kurz, bleibt kurz. Es verlängert sich nicht von alleine. Auch nach vielen LBA-Wiederholungen verbleiben nach dem Ausatmen gefühlt 25 Liter Luft in den Lungen. Nix Panik weg, nix Atempausen, nix Bauchatmung von alleine.

Mach dir Luft!

Ich möchte dann anregen, dass du erstmal laut auf mich schimpfst, dass du fluchst (aber bitte kein Shitstorm im Netz!!).

Merke: (Sozialverträgliches!) Schimpfen und Fluchen helfen!

Dann mache dir klar: Das falsche Atmen hat sich wie ein Virusprogramm tief in deinen Organismus eingeschrieben. Dein Körper muss richtiges Atmen in kleinen Schritten lernen, er muss sich daran gewöhnen. Du bist erst ganz am Anfang. Deshalb ...

... gehe zurück auf Los!

Gehe bitte meine Anregungen oben (Pausen, eigenen Rhythmus finden, Variationen, häufige und kurze Übungseinheiten usw.) nochmals durch. Mache dir klar: Du musst deine Atem-Software umprogrammieren. Das dauert. Also ...

Merke: Übe! Übe! Übe!

Wenn du Raucher*in bist, probiere diese Atmung mit Hilfe einer Zigarette. Wenn du rauchst, atmest du wahrscheinlich schon ziemlich richtig. – Aber bitte beginne jetzt nicht deshalb mit dem Rauchen!! Vielleicht könntest du ja mit einer Holz-, Schein- oder Schokoladen-Zigarette arbeiten ...? ☺

Suche dir Begleitung!

Am besten ist es natürlich, wenn dich jemand unterstützt, der oder die mit dieser Atem-Methode Erfahrung hat, egal ob Therapeut, Freundin, Atem-Pädagoge, Heilpraktikerin, Ärztin. Die Übergänge zwischen *paniklösendem* und *-verstärkendem* Atmen sind fließend, so dass ein geschulter Blick von außen oft hilfreich ist.

Merke: Gemeinsam ist nur halb so einsam!

Wenn alles nichts bringt: Könnte vielleicht ein Umweg zum Ziel führen?

Natürlich kann es sein, dass die LBA bei dir nicht funktioniert. Sie ist sicherlich kein Allheilmittel. Zum Beispiel bin ich ziemlich sicher, dass man mit ihr keine Warzen wegwirgt.

Wenn dir also das – und auch das Schimpfen und Fluchen – nicht weiterhilft, hab' ein bisschen Geduld. Vielleicht ist deine Ausatmung sehr blockiert, der Brustkorb unbeweglich. Vielen Menschen ist dieses vernehmbare Atmen einfach unangenehm, weil sie – wie du im ersten Teil erfahren hast – das soziale Tabu so sehr verinnerlicht haben.

Manche Menschen haben körperliche und sexuelle Gewalt erfahren. Hörbares Atmen könnte dann zu einer *Intrusion* führen, einem *Flash-back*. Ein Keuchen könnte somit das Trauma-Erleben triggern. Wenn das bei dir so ist, brauchst du vermutlich einen Umweg, indem du eine Trauma-Therapie beginnst. Meistens ist es mir mit diesen Personen gelungen, gemeinsam eine Form der LBA herauszuarbeiten, die trotzdem funktioniert.

Merke: Wenn hörbares Atmen bei dir ein altes Trauma aktualisiert, hole dir Hilfe!

Außerdem könnte dir das Folgende vielleicht helfen:

Winterschlussverkauf

Alles muss raus! Die *Tütenatmung* oder die *Druck-Übung* können dich darin unterstützen, alles rauszulassen, Luft abzulassen und dich nicht mehr so aufzublasen (Ich meine das jetzt im ganz wörtlichen Sinn!).

Diese Techniken werde ich im 5. Video bzw. Text demonstrieren. Und sollte dich das auch nicht weiterbringen, stöbere doch in meinen Beiträgen über *Retroflexion* ein bisschen herum. Damit meine ich, dass du die Energien, die du gewohnheitsmäßig gegen dich selbst richtest, nach außen wendest – das nenne ich: *den Spieß umdrehen*. Mehr dazu findest du zB im Zusammenhang mit Depressionen auf meinem YouTube-Vlog. Weitere Veröffentlichungen zu diesem Thema habe ich geplant.

Merke: Alles muss raus!

Übrigens gäbe es da noch eine weitere Alternative, die ebenfalls auf der Tatsache beruht, dass die Panik durch ein Absinken des CO₂-Spiegels verursacht wird, nämlich:

Mache, wenn du Panik hast einen ...

100-m-Lauf

Wenn du einen Sprint hinlegst, gerät dein Körper nach einiger Zeit in die sogenannte *Sauerstoff-Schuld*. Das bedeutet, dass dein Sauerstoff-Pegel dann zu niedrig, der CO₂-Gehalt im Blut aber zu hoch ist. Deshalb schnappst du am Ende deines Laufs ganz schön heftig nach Luft.

Bei einer Panikattacke ist das Verhältnis von O₂ und CO₂ genau entgegengesetzt. Wenn du also während eines Panikanfalles lossprintest, dich also richtig doll verausgabst, steigt der CO₂-Spiegel an – und deine Panik löst sich „in Luft auf“.

Allerdings – und das muss ich zugeben – ist es mir meistens *nicht* gelungen, jemanden unter einer Panik dazu zu motivieren, einen 100-m-Lauf zu absolvieren ... Ist ja klar: Man hat ja eher das Gefühl, gleich einen Herzinfarkt zu kriegen! Aber manchmal habe ich doch den Einen oder die Andere dazu bewegen können, heftigst auf ein Kissen zu schlagen – das war dann zB die Mutter, auf die er oder sie eine Höllenwut hatte. Und siehe da: Die Panikattacke verschwand sofort!

Wenn du verzweifelt bist, könnte dir diese Alternative sofort helfen. (Du solltest aber vorher sicherheitshalber einen Kreislauf-Check bei deiner Ärztin gemacht haben!)

Merke: Panik kann sofort nachlassen, wenn du dich körperlich verausgabst.

Guck dir dieses Video, diesen Text mehrmals an! Anschließend schreite zur nächsten Folge!

Auch wenn es vielleicht nicht sofort klappt: Mit dieser Methode wirst du deine Panik-Attacken sehr wahrscheinlich bewältigen können!

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Üben!