

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## „So schön alltagstauglich“

Mit der 4711-Technik kann man eine Atmung lernen, die Ängste, Essstörungen oder Bluthochdruck lindert. Der Psychosomatiker Thomas Loew erklärt wie.

VON ANKE NOLTE

 13. MÄR 2019

### **Welchen Stellenwert hat das Atmen in Ihrer psychosomatischen Klinik?**

Eine entschleunigte Atmung ist das Basistherapeutikum in der Psychosomatik! Daher ist das die erste Maßnahme, die die Patientinnen und Patienten bei uns kennenlernen. Sie sind beim tiefen Ein- und Ausatmen an ein Biofeedback-Gerät angeschlossen und können sehen, was sich in ihrem Körper verändert: Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt langsamer, die Muskeln entspannen sich, sie sondern weniger Schweiß ab. So wird ihnen deutlich, dass Atmen ein physiologisch absolut wirksames Prinzip ist. Sie machen die Erfahrung, dass sie sich damit selbst regulieren und psychosomatische Symptome in den Griff bekommen können.

**Die Effekte von Meditation und einigen Entspannungsverfahren sind gut untersucht. Wie sieht die Studienlage zum Atmen aus?**

Mit über 170 einigermaßen vernünftigen Studien gibt es eine handfeste wissenschaftliche Basis. Besonders gut sieht die Studienlage bei einem leichten Bluthochdruck aus: Zweimal am Tag zehn Minuten bewusst atmen wirkt so gut wie ein Medikament. Eigentlich sollte das entschlunigte Atmen in die Leitlinien mit aufgenommen werden, aber daran lässt sich eben nicht verdienen. Langsames Atmen verbessert außerdem nachweislich die Herzleistung. Es ist zudem gut belegt, dass eine tiefe Bauchatmung bei Asthmapatienten einen günstigen Effekt hat auf die Lebensqualität und psychische Verfassung.

### **Und wie sehen die Effekte bei psychischen Problemen aus?**

Für Angststörungen und Panikattacken gibt es gute Belege – meist haben Angst- und Panikpatienten eine zu hohe Atemfrequenz. Atemarbeit hilft auch beim Umgang mit Schmerzen, denn je aktiver der beruhigende Teil des vegetativen Nervensystems, desto weniger schmerzempfindlich waren die Probanden, wie Studien zeigen. Andere Befunde machen Mut, Atemarbeit auch in der Behandlung von Suchterkrankungen oder Essstörungen einzusetzen, damit die Patienten ihre Impulse besser kontrollieren können.

Auch ein Burnout lässt sich möglicherweise mit Atemtechniken verhindern. Das konnten wir in einer Studie mit 146 gefährdeten Lehrerinnen und Lehrern zeigen. Nach acht Wochen, in denen die Probanden an einer wöchentlichen einstündigen Gruppensitzung mit Atemtherapie teilnahmen, war die Arbeit für sie subjektiv nicht mehr so bedeutsam, und sie konnten sich besser davon distanzieren. Ihre Bereitschaft, sich zu verausgaben, war gesunken, und sie fühlten sich im Vergleich zu vorher wesentlich ruhiger. Die Effekte hielten an, wie wir in einer Nachuntersuchung zwei Jahre später feststellen konnten.

### **Können Atemtechniken gefährlich sein?**

Im Yoga gibt es einige Techniken, die den Atem beschleunigen, das kann starke Effekte haben. Nicht umsonst wird das Hyperventilieren seit Tausenden von Jahren in schamanischen Ritualen genutzt, um in Trancezustände zu gelangen. Beim schnellen Atmen sinkt der Kohlendioxidspiegel, und die Gefäße verengen sich. Dadurch hat die Hirnrinde etwa ein Drittel weniger Sauerstoff zur Verfügung. Die Folge: Das Gefühlsleben intensiviert sich, es kommt zu einem rauschartigen Erleben.

Auch Methoden wie das Rebirthing oder das holotrope Atmen nutzen das beschleunigte Atmen, um tiefere Schichten des Bewusstseins zu öffnen und möglicherweise Unbewusstes wie das eigene Geburtserlebnis zugänglich zu machen. Der Psychotherapeut und Psychiater Stanislav Grof, auf den das holotrope Atmen zurückgeht, hatte vorher mit LSD in der Psychotherapie experimentiert. Nach dem Verbot der Droge suchte er nach einer anderen Methode, um solche Zustände zu erreichen. Doch beim schnellen Atmen können massive Nebenwirkungen auftreten, wie Muskelkrämpfe – typisch ist die Pfötchenstellung der Hände – oder psychotische Symptome. Für Menschen mit Epilepsie, Asthma oder Herzproblemen können solche Atemtechniken sogar lebensgefährlich sein. Im Gegensatz zum beschleunigten Atmen ist das entschleunigte Atmen praktisch nebenwirkungsfrei.

### **Wie kann denn der Transfer des entschleunigten Atems in den Alltag gelingen?**

In psychosomatischen Kliniken wird in der Regel ein ganzer Strauß von Methoden angeboten – die Nachuntersuchungen der Rentenversicherung zeigen aber, dass 80 Prozent der Patienten zu Hause nichts mehr davon umsetzen. Die Atemarbeit ist dagegen so schön alltagstauglich. Eine einfache Regel kann allen Menschen helfen, den

Atem im Alltag mehr zu integrieren: 4711. Vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen und das elf Minuten lang. Man kann sich dabei von einem Atemtakter unterstützen lassen.

### **Was hat man sich unter einem Atemtakter vorzustellen?**

Das ist ein mobiles Atemtrainingsgerät – nicht größer als eine Streichholzschachtel –, das als äußerer Taktgeber dient. Beim Ausatmen vibriert das Gerät, das ich in der Hand halten kann oder das in der Hosentasche steckt, und gibt so die Ausatemzeit vor. So lässt sich das Gerät unauffällig im Bus, bei der Arbeit oder in einer stressigen Situation nutzen. Wir experimentieren auch mit MP3-Dateien, bei denen ein Wellenrauschen das Ausatmen begleitet und das Einatmen mit einem Ping wie von einem Regentropfen eingeleitet wird. Wir lassen das in unserer Klinik bei Besprechungen für alle hörbar im Hintergrund laufen und versuchen gerade zu belegen, dass die Sitzungen mit dieser Animation zum vertieften Atmen entspannter ablaufen.

### **Benutzen Sie selbst denn in Ihrem Alltag ein Atemtrainingsgerät?**

Zu Hause habe ich eine Lampe, die den Atemrhythmus durch verschiedene Farben triggert. Die Uhr an meinem Handgelenk kann im Atemrhythmus vibrieren, meine Zahnbürste gibt auf Knopfdruck ein akustisches Signal für die Ein- und Ausatmung. Ich habe sogar einen Massagesitz, der im Atemrhythmus vibriert. Neurowissenschaftler haben bei einem EEG mit mir nicht schlecht gestaunt, wie schnell ich mich selbst durch entschleunigtes Atmen in eine tiefe Entspannung bringen kann.

**Thomas Loew** ist Professor für Psychosomatik und Psychotherapie an der Universität Regensburg. Sein Forschungsschwerpunkt gilt den körperorientierten Methoden. Er ist Vorsitzender der

Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden.  
Anfang des Jahres ist sein Buch Langsamer atmen, besser leben  
erschienen.

Interview: Anke Nolte

---