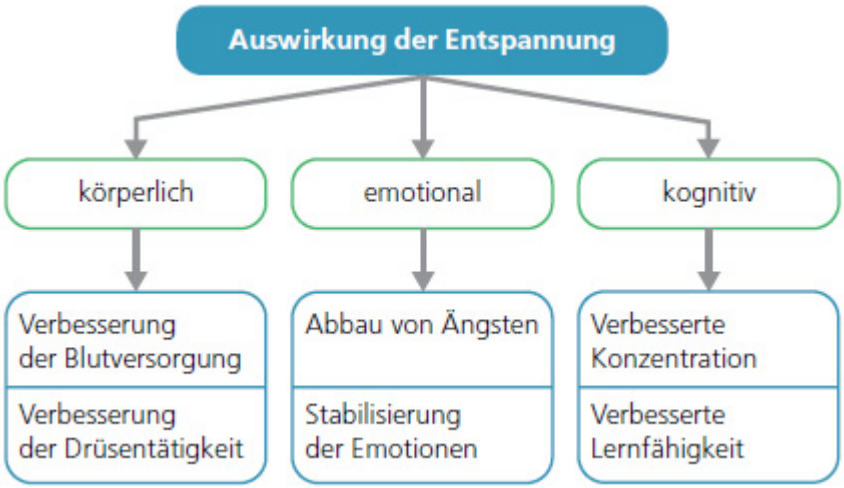
Psychologisches Training: Atemregulation

Unterschiedliche Atemtechniken können das Spannungsniveau regulieren bzw. haben eine entspannende oder aktivierende Funktion. Der Sportler und die Sportlerin können mit einfachen Hilfsmitteln lernen, über die Atmung den eigenen Erregungszustand (und damit auch die eigenen Emotionen) zu verändern.

Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung erfolgt die Atmung flach und schnell. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen sind durch langsame und tiefe Atmung gekennzeichnet. Demzufolge ist es praktisch unmöglich, ruhig und entspannt zu atmen und gleichzeitig aufgeregt zu sein. Durch die Veränderung des Atemmusters lassen sich Emotionen beeinflussen.

Angst kann beispielsweise durch eine ruhige, langsame, entspannte Atmung vermindert werden. Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflussbar ist. Deshalb ist sie zur Kontrolle und Steuerung des optimalen Leistungszustandes ein wichtiges, nicht wegzudenkendes Instrument. Bewusstes Atmen lenkt ausserdem die Aufmerksamkeit von störenden Gedanken oder Ereignissen ab und dient dem Konzentrationstraining.

Unsere Übungsvorschläge



Auswirkungen der Entspannung durch bewusstes Atmen. Abb. aus Birrer, Morgan, Ruchti (2010:19).

Atemübungen haben den grossen Vorteil, dass sie jederzeit trainier-, durchführ- und einsetzbar sind. Somit können die Übungen nicht nur in Wettkampf- oder Stresssituationen angewendet, sondern auch zu Hause, im Training und Alltag geübt werden. Ein sinnvoller Einsatz ergibt sich zum Beispiel als Vorbereitung für die Durchführung anderer mentaler Techniken, zur psychischen und physischen Entspannung oder zur Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken.

Zur Durchführung der Entspannungsatmung nimmt die Athletin eine bequeme Grundposition ein und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo, es geschieht automatisch. Die Athletin konzentriert sich auf die Ausatmung, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Anschliessend wird eine

kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause eingelegt, bis die Einatmung wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont die Einatmung. Nach einer kurzen Pause läuft das Ausatmen wie von alleine ab (siehe Arbeitsblatt **«Aktivieren und Entspannen über die Atmung» (pdf)**).

Quelle: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO