

Sofortige Beruhigung des Nervensystems: Meine spezielle Atemübung

Unser Körper hat viele automatische Funktionen, die wir nicht bewusst steuern können – Herzschlag, Verdauung, Hormonausschüttungen. Doch es gibt einen „geheimen Schlüssel“, mit dem wir Einfluss nehmen können: den Vagusnerv. Er ist der längste Nerv im Parasympathikus, also dem Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Der Vagusnerv ist unser einziger biologischer Beruhigungsschalter. Wird er aktiviert, schaltet der Körper zuverlässig vom Alarmzustand in den Ruhezustand.

Gerade nach narzisstischem Missbrauch ist das Nervensystem oft dauerhaft in Alarmbereitschaft. Auch wenn die Beziehung längst vorbei ist, reagiert der Körper noch so, als sei Gefahr in der Nähe: erhöhte Anspannung, Schlafstörungen, innere Unruhe, Herzrasen, Verdauungsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten. Diese ständige Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol hält uns gefangen. Deshalb ist es entscheidend, dem Körper regelmäßig Situationen zu geben, die Sicherheit signalisieren. Eine der effektivsten Methoden sind somatische Übungen – also Übungen, die über den Körper wirken und das Nervensystem direkt ansprechen.

Meine spezielle Atemübung gehört zu diesen Methoden. Sie funktioniert, weil Atmung und Herzschlag eng miteinander verbunden sind: Beim Einatmen steigt die Herzfrequenz leicht an, beim Ausatmen sinkt sie wieder. Dieses Prinzip nennt man respiratorische Sinusarrhythmie. Wenn wir das Ausatmen bewusst verlangsamen und dabei entspannen, senden wir sofort das Signal an unser Nervensystem: „Es ist sicher.“

So funktioniert die Übung:

- Atme ganz normal durch die Nase ein – nicht stärker oder länger als sonst. Wichtig ist, dass der Atem in den Bauch geht und sich deine Bauchdecke leicht hebt.
- Halte den Atem nicht an.
- Atme dann langsam und ganz gemütlich durch leicht geöffnete Lippen aus, so als würdest du sanft seufzen. Lass den Atem einfach langsam von selbst herausfließen, ohne Druck oder Anstrengung.
- Wiederhole dies so oft, wie es dir guttut. Schon nach wenigen Atemzügen wirst du merken, dass dein Körper ruhiger wird.

Warum meine Methode besonders ist:

Viele Atemübungen arbeiten mit festen Vorgaben, etwa „vier Sekunden einatmen, vier Sekunden halten, acht Sekunden ausatmen“. Das Problem: Jeder Mensch hat eine individuelle Atemfrequenz. Wenn man versucht, sich an starre Vorgaben zu halten, entsteht schnell Stress – vor allem, wenn das Nervensystem ohnehin überlastet ist. Auch das Luftanhalten kann als unangenehm empfunden werden und den gegenteiligen Effekt haben.

Meine Methode respektiert deinen eigenen Rhythmus. Du atmest so, wie es sich für dich natürlich anfühlt. Kein Zählen, kein Anhalten, kein Druck. Genau deshalb funktioniert sie auch dann, wenn dein Nervensystem extrem angespannt ist.

Alltagstauglich und sofort wirksam:

Das Schöne ist: Diese Übung wirkt nicht nur sofort, sondern sie kann und sollte regelmäßig gemacht werden – gern mehrmals täglich. Je öfter du sie praktizierst, desto leichter gewöhnt sich dein Nervensystem daran, in den Ruhemodus zu schalten. Und das Beste: Du kannst sie überall unauffällig anwenden – im Bus, am Arbeitsplatz, im Wartezimmer oder sogar mitten in einem Gespräch. Niemand wird merken, dass du gerade dein Nervensystem beruhigst.

Schon nach wenigen Wiederholungen spürst du, wie Herzschlag und Atmung ruhiger werden, die Muskeln sich entspannen und dein Kopf klarer wird. Und das passiert jedes Mal, weil diese Übung auf Neurobiologie basiert – nicht auf Willenskraft.

Wenn du merkst, wie schnell dein Nervensystem mit dieser Atemtechnik reagiert, dann ahnst du, wie viel Potenzial in dir steckt. In meinem Coaching begleite ich dich dabei, dieses Potenzial dauerhaft zu entfalten.

Herzlich,
Marion Schimmelpfennig