

Entspannungsübungen gegen Flugangst

1.) So atmen Sie richtig

Sicher wissen Sie, dass es gesünder ist, durch die Nase ein- und dem Mund wieder auszuatmen. Viele Menschen gewöhnen sich an, nur durch den Mund zu atmen, z. B. weil die Nase ständig verstopft ist. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, sprechen Sie Ihren Hals-Nasen-Ohren-Arzt an. Er kann mit unkomplizierten Untersuchungen feststellen, ob die Gänge „verlegt“ sind oder ob andere Gründe vorliegen, die die Atmung erschweren. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Lassen Sie die Schultern fallen und schauen Sie mit „weichen Augen“ nach vorn. Weiche Augen sind das Gegenteil von „starren Augen“. Fixieren Sie also nicht irgendeinen Punkt, sondern sehen Sie nur nach vorn und nehmen Sie alles wahr, was im Blickfeld ist, ohne sich darauf zu konzentrieren. Halten Sie den Kopf gerade, knicken Sie also nicht im Genick ab. Sie können stehen oder sitzen, halten Sie aber die Füße hüftbreit und lassen Sie die Arme herunterhängen.

2.) So atmen Sie ein und aus

Legen Sie jetzt eine Hand auf Ihren Bauch, direkt unter den Bauchnabel. Atmen Sie ein und konzentrieren Sie sich auf diese Hand. Versuchen Sie, die Atemluft in die Richtung Ihrer Hand zu schicken. Ihr Bauch wölbt sich nach vorn, der Brustkorb bewegt sich nur sehr wenig. Wenn es Ihnen schwerfällt, probieren Sie die Übung im Liegen. Es ist gut möglich, dass Sie sich dann leichter entspannen. Das Einatmen sollte mindestens 5 Sekunden dauern.

Halten Sie die Luft jetzt für 5 Sekunden an. Anschließend atmen Sie mindestens 5 Sekunden lang aus. Auch jetzt halten Sie bitte 5 Sekunden die Luft an, bevor Sie wieder einatmen.

Weitere Tipps zur Atmung

Wenn Sie im Alltag Angst oder Unruhe verspüren, nutzen Sie diese Gelegenheit, Ihre Atmung zu überprüfen und zu verbessern. Je öfter Sie Ihre Atmung korrigieren, desto sensibler werden Sie für Veränderungen in der Atemtechnik. Achten Sie aber immer auch auf Ihre Körperhaltung. Der Rücken muss gerade sein, auch die Halswirbelsäule. Sobald Sie Ihre Atmung beruhigt haben, kontrollieren Sie Ihre Muskelspannung. Gibt es irgendwelche Muskelgruppen, die Sie gerade unbewusst angespannt haben? Dann lassen Sie die Anspannung los. Die gestresste Körperhaltung zeigt sich durch flache Atmung und angespannte Muskeln. Sie befinden sich im „Fluchtmodus“. Ihr Körper hat Ihre angespannte und gestresste Geisteshaltung übernommen und geht von einer akuten Gefahr für Leib und Leben aus. Er versetzt Sie damit in einen Zustand, mit dem Sie in der Lage sind, gleich um Ihr Leben zu rennen oder sich mit aller Kraft zu verteidigen. Sie befinden sich damit in einer psychischen und physischen Ausnahmesituation. Sie können sich sicher leicht vorstellen, dass dieser Zustand eine Notfallmaßnahme ist. Sie ist garantiert nicht dazu geeignet, über Stunden anzuhalten, geschweige denn über Tage und Wochen, wie es bei Flugangst-Patienten vor einer geplanten Reise der Fall sein kann. Helfen Sie Ihrem Körper, sich aus dieser Situation zu befreien und atmen Sie ruhig, langsam und tief ein. Konzentrieren Sie sich dabei besonders auf das Ausatmen.

Weitere hilfreiche Techniken:

- Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen
- Yoga
- Autogenes Training
- Feldenkrais