

# **Ratgeber**

## **Kurzatmigkeit, innere Unruhe, Stress**

---

Ausgabe 1.0, 20.07.2021

## **Gehmeditation mit betontem Ausatmen**

#### **Achtsamkeitsnotiz**

Kurzatmigkeit oder Atemnot, speziell akut auftretend, muss zwingend von einer medizinischen Fachperson abgeklärt werden.

Bei akutem Auftreten von aussergewöhnlichen Symptomen wie starke Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit holen Sie sich bitte Hilfe, z.B. über den Notruf 144.

## **Wann hilft die Gehmeditation mit betontem Ausatmen?**

Die Gehmeditation hilft bei **akutem und chronischem Stress**, bei innerer **Unruhe** und **Kurzatmigkeit**. Speziell eignet sich diese «bewegte» Übung für Menschen, die im Sitzen oder Liegen **zappelig und unruhig** werden.

### **Nutzen**

Die Gehmeditation hat folgende positiven Effekte:

- Sie reduziert Stress.
- Sie beruhigt den Atem.
- Sie erhöht die pulmonale Belastbarkeit, d.h. die Atmung wird effizienter.

Zudem bringt die lockere, rhythmische Aktivität eine allgemeine Beruhigung durch das Aktivieren des parasympathischen Systems.

## Umsetzung

Suchen Sie sich einen schönen Weg, einen Ort, an dem Sie sich **wohl fühlen**.

Gehen Sie bewusst in einem Tempo, das sich gut anfühlt. Das Gehen soll keinen Stress verursachen. Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf die Ausatmung, indem Sie den Rhythmus Ihrer Schritte zur Hilfe nehmen. **Ziel ist, länger aus- als einzuatmen**. Ist dies nicht möglich, atmen Sie gleich lange ein und aus. Versuchen Sie, wenn immer möglich, ruhig und lautlos durch die Nase ein- und auszuatmen. Falls dies (noch) nicht so gut funktioniert, hilft Ihnen eventuell die [Übung Nase](#) frei nach Buteyko.

Zählen Sie Ihre Schritte während der Einatmung und während der Ausatmung. Suchen Sie einen Atemrhythmus im Einklang mit dem Gehen, der sich gut anfühlt, zum Beispiel: drei Schritte einatmen, vier oder fünf Schritte ausatmen. Es gibt keinen idealen oder vorgeschriebenen Atemrhythmus, **jeder Mensch fühlt sich in einem anderen Rhythmus wohl**, je nach Befinden.

Bereits nach kurzer Gehdistanz bemerken Sie eine Entspannung im ganzen Körper: Der Atem fließt ruhiger und regelmässiger und die innere Unruhe legt sich.

Wenn Sie die Gehmeditation regelmässig anwenden, werden Sie feststellen, dass die Distanz, in der Sie sich wohlfühlen, ohne ein Gefühl von Kurzatmigkeit länger und länger wird.

## Quellen

Coaz, W. (1996). Energiebalance. Verlag Midena.

Coaz, W. (1998). Energetische Körperarbeit: Wege aus der Therapieblockade. Haug-Verlag.

Schnack, G. (2016). Der große Ruhe-Nerv. 7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout.

Schweizerische Berufsverband für Energetische Körperarbeit sbek. (o. J.). sbek. Abgerufen 22. Juni 2021, von <https://www.sbek.ch>

*Altea-Webseite  
besuchen*



**Altea Long-COVID-Netzwerk**  
hello@altea-netzwerk.ch  
[www.altea-netzwerk.ch](http://www.altea-netzwerk.ch)