

Die Herzkohärenzatzmung

Das Autonome Nervensystem (ANS) besteht aus einem aktivierenden sympathischen (SNS) und einem beruhigenden parasympathischen (PNS) Zweig. Ersterer wird durch die Einatmung aktiviert, zweiterer durch das Ausatmen. Der Rhythmus des Herzschlags ist direkt daran gekoppelt. Über den Rhythmus der Atmung können wir Einfluss nehmen auf das Tempo der Herzschläge. Herzkohärenzatzmung bedeutet in diesem Sinn, die Variabilität des Abstands zwischen den Herzschlägen zu trainieren.

- ▶ **Ziel:** Mit variablem Herzkohärenz-Atemrhythmus wird die Stressresistenz größer, und die Möglichkeit zur Selbstberuhigung steigt.
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Selbstberuhigungsmethode und – gut geübt – in Akutsituationen einsetzbar
- ▶ **Dauer:** variabel
- ▶ **Nebeneffekt:** Förderung der Selbstregulation

▶ Anleitung:

- a) die Hand auf das Herz legen und den eigenen Herzschlag spüren
- b) die Atemzüge in Einklang mit dem Herzschlag bringen (z.B. 4 Herzschläge lang einatmen, 4 Herzschläge lang ausatmen)
- c) Ausatmung gegenüber der Einatmung leicht verlängern

Variationen:

Breath Walk: die Schritte dem Rhythmus anpassen (4 Schritte machen während des Einatmens, 4 Schritte während des Ausatmens)

Literatur:

Van der Kolk, B. (2018). Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann (5. Aufl.). Lichtenau/Westf.: G.P. Probst.



 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

