



Wenn Trauer dich überrollt – Eine Atemübung für Erwachsene

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust. Sie kann körperlich und emotional sehr intensiv sein: Tränen, Enge im Brustkorb, innere Unruhe oder Schlafstörungen sind normale Anzeichen. Es ist völlig in Ordnung, diese Gefühle zuzulassen.

Gleichzeitig gibt es Momente, in denen wir uns kurzfristig stabilisieren möchten, zum Beispiel im Alltag, bei der Arbeit, in Begegnungen mit anderen oder wenn die Gefühle überwältigend werden.

Eine bewusste Atemübung kann Ihnen dabei helfen, Ihr Nervensystem zu beruhigen, einen klaren Kopf zu behalten und einen kleinen Raum der Ruhe zu schaffen, ohne die Trauer zu unterdrücken.

Die 4-6-8-Atemübung

Ziel: Beruhigung des Nervensystems, Reduktion von innerer Anspannung, Schaffung eines kurzen Ruhepols.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Bequeme Position finden

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie, wenn möglich, eine Hand auf den Bauch. Alternativ können Sie die Übung auch im Stehen oder an einem ruhigen Ort durchführen, z. B. auf einer Parkbank.

2. Einatmen – 4 Sekunden

Atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch hebt, während Sie die Luft aufnehmen.



3. Atem anhalten – 6 Sekunden

Halte Sie den Atem ruhig und entspannt an. Versuchen Sie nicht, sich zu verkrampfen.

4. Ausatmen – 8 Sekunden

Lassen Sie die Luft langsam durch den Mund entweichen. Spüren Sie, wie Spannung und Anspannung beim Ausatmen losgelassen werden.

5. Wiederholen

Wiederholen Sie die Übung 3–4 Mal, bis Sie sich spürbar ruhiger fühlen.

Hinweis:

Diese Atemübung ersetzt keine professionelle Trauerbegleitung. Sie soll Ihnen lediglich einen Moment der inneren Stabilität schenken, damit die Emotionen sanft vorbeiziehen können.

Regelmäßiges Üben kann helfen, im Alltag besser mit intensiven Gefühlen umzugehen.