

Atemtechniken zur Stimulation des Vagusnervs zur Förderung der Entspannung & SelbstRegulation

Wann hast du das letzte Mal bewusst wahrgenommen, dass du angespannt bist? Vielleicht in einem wichtigen Meeting, während du eine schwierige Nachricht liest oder einfach in einem Moment, in dem dein Körper schon längst nach einer Pause schreit – du es aber nicht bemerkst. Dein Atem wird flach, deine Schultern ziehen sich hoch, dein Magen verkrampft sich. Ohne es zu wissen, bist du im Alarmmodus. Dein sympathisches Nervensystem feuert auf Hochtouren, dein Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor. Doch was passiert, wenn dieser Zustand nicht mehr nachlässt?

Hier kommt der Nervus Vagus ins Spiel – der heimliche Dirigent deines Nervensystems. Er ist wie eine Schaltzentrale für dein Wohlbefinden, denn er entscheidet, ob dein Körper in Anspannung bleibt oder in einen Zustand der Regeneration zurückkehrt. Der Vagusnerv verbindet dein Gehirn mit deinem Herzen, deiner Lunge und deinem Verdauungssystem. Ist er aktiv, sinkt deine Herzfrequenz, dein Blutdruck stabilisiert sich, deine Verdauung verbessert sich und dein Geist wird ruhiger. Doch wenn der Vagusnerv geschwächt ist, fällt es schwer, aus der Anspannung herauszufinden. Stress, Ängste und körperliche Beschwerden sind die Folge.

Der Schlüssel: Deine Atmung als Aktivierungstool

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass du deinen Vagusnerv gezielt stimulieren kannst – und das mit etwas, das du ohnehin jede Sekunde tust: Atmen. Doch die Art und Weise, wie du atmest, macht den Unterschied. Eine Studie der Universität Leuven (2021) belegt, dass langsames, tiefes Atmen über das Zwerchfell die Vagusaktivität signifikant steigert. Insbesondere die verlängerte Ausatmung sendet ein Signal an dein Gehirn: „Alles ist in Ordnung, du kannst loslassen.“

Ein häufiger Grund für chronische Anspannung und Erschöpfung ist die Überstimulierung des Sympathikus – der Teil des autonomen Nervensystems, der für die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion verantwortlich ist. Viele Menschen befinden sich durch anhaltenden Stress, Reizüberflutung und unbewusste Atemmuster dauerhaft in diesem Zustand, ohne es zu merken. Das Resultat: ein überlasteter Körper, ein unruhiger Geist und eine eingeschränkte Fähigkeit zur Entspannung.

Theoretisch wäre es sehr einfach, den Vagusnerv zu aktivieren und in die Entspannung zu wechseln – eine einzige Atemtechnik mit verlängerter Ausatmung kann bereits ausreichen, um das System in den Ruhemodus zu versetzen. Doch in der Praxis zeigt sich, dass die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems bei vielen Menschen so geschwächt ist, dass selbst diese einfache Methode oft nicht genügt. Der Körper braucht zunächst regelmäßige Impulse und gezielte Übung, um wieder in seine natürliche Balance zurückzufinden.

Diese Anleitung stellt vier bewährte Atemtechniken vor, die darauf abzielen, den Vagusnerv gezielt zu stimulieren und die Ruhe- und Verdauungsreaktion (Rest-and-Digest-Response) zu aktivieren. Durch die regelmäßige Anwendung dieser Techniken lassen sich nicht nur Stresssymptome reduzieren, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die mentale Klarheit nachhaltig verbessern.

Wie gut kann dein Nervensystem entspannen? Mache den Test!

Viele Menschen unterschätzen, wie schwer es ihrem Körper tatsächlich fällt, in die Entspannung zu wechseln. Ein einfacher Selbsttest kann dir zeigen, wie reaktionsfähig dein autonomes Nervensystem ist – und ob eine gezielte Stimulation des Vagusnervs notwendig ist.

Dann praktiziere mal zum Test die 4-6-8-Atmung

Setze dich aufrecht hin und spüre einen Moment in deinen Körper hinein. Wo fühlst du gerade Spannung? Welche Qualität hat dein Ein- und dein Ausatem? Wie fühlt sich dein Nacken, dein Kiefer oder dein Bauch dabei an?

Nun atme bewusst:

1. **Einatmen:** Zähle langsam bis vier und fülle deine Lungen, spüre, dass sich dein Zwerchfell dehnt und dein Bauch sich bewegt.
2. **Halten:** Halte die Luft für sechs Sekunden, um den Sauerstoff optimal zu verteilen.
3. **Ausatmen:** Lasse die Luft über acht Sekunden sanft ausströmen, als würdest du eine Kerze langsam ausblasen.

Wiederhole das fünf Minuten lang und beobachte, wie sich dein Körper verändert. Fällt es dir leicht, die Atemzüge zu verlängern? Spürst du eine sofortige Entspannung – oder bleibt deine innere Unruhe bestehen? Diese Atemtechnik stärkt nachweislich die Vagusaktivität und hilft dir, schneller aus der Stressspirale auszusteigen.

Erkenne deine Anspannungsmuster

Vielleicht merkst du beim Test, dass dein Körper die Entspannung nicht sofort zulässt. Das liegt daran, dass sich unbewusste Anspannungsmuster über Jahre eingeschlichen haben. Beobachte dich im Alltag:

- **Presst du unbewusst die Zähne zusammen?**
- **Ziehst du deine Schultern hoch?**
- **Hältst du den Atem an, wenn du dich konzentrierst?**

Jedes dieser Muster ist ein Hinweis darauf, dass dein Nervensystem im Alarmmodus steckt. Allein das Bewusstwerden ist ein erster Schritt zur Veränderung. Sobald du es bemerkst, kannst du aktiv gegensteuern – mit bewusster Atmung und kleinen Pausen.

Da der Vagusnerv dein natürlicher Schutzmechanismus gegen chronischen Stress ist, kannst du ihn mit gezielten Techniken stimulieren. Dadurch lernst du, dich nicht mehr vom Alltag überwältigen zu lassen. Ist dein Vagusnerv aktiviert, kann dein Körper loslassen – und genau das kann der Anfang eines entspannteren Lebens sein.

Vier Atemtechniken zur gezielten Vagus-Stimulation

Vielleicht hast du beim Test gemerkt, dass dein Körper noch Schwierigkeiten hat, wirklich loszulassen. Das ist völlig normal – insbesondere dann, wenn das autonome Nervensystem durch Stress aus dem Gleichgewicht geraten ist. Doch genau hier setzen gezielte Atemtechniken an.

Die gute Nachricht: Mit der richtigen Praxis kannst du deine Regulationsfähigkeit nachhaltig verbessern. Bestimmte Atemmethoden wirken besonders effektiv auf den Vagusnerv, da sie gezielt die Ruhe- und Verdauungsreaktion aktivieren. Im Folgenden findest du vier bewährte Techniken, die dein Nervensystem in einen Zustand tiefer Entspannung bringen können:

1. **Zwerchfellatmung** – Die Basis für eine gesunde Atemführung und eine tiefe Entspannung.
2. **Ozeanische Atmung** – Eine beruhigende Technik, die sanfte Wellenbewegungen in deinen Atem bringt.
3. **Kinnverschluss** – Eine Methode, die durch leichten Druck am Kehlkopf eine tiefe Beruhigung auslöst.

4. **Langsames, ausgedehntes Ausatmen** – Die einfachste Möglichkeit, den Vagusnerv unmittelbar zu aktivieren.

Lass uns gemeinsam tiefer in diese Techniken eintauchen und herausfinden, welche für dich am besten funktioniert!

1. Zwerchfellatmung

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel und spielt eine zentrale Rolle bei der Regulation des intrathorakalen Drucks sowie der Herz-Kreislauf-Dynamik. Eine bewusste und übertriebene Nutzung dieses Muskels führt zu einer verstärkten Aktivierung des Vagusnervs und damit zu einer Regulierung des vegetativen Nervensystems.

So geht's:

1. Setze dich aufrecht hin und entspanne deine Schultern.
2. Lege eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust.
3. Atme tief durch die Nase ein und lasse den Atem in den Bauchraum fließen. Die Hand auf dem Bauch sollte sich deutlich heben, während die Hand auf der Brust möglichst ruhig bleibt.
4. Atme langsam durch den Mund oder die Nase aus und verlängere die Ausatmung bewusst.
5. Wiederhole diesen Vorgang mindestens zehn Atemzüge lang und konzentriere dich darauf, den Atemfluss stetig und gleichmäßig zu gestalten.
6. Optional: Setze während der Ausatmung einen sanften Widerstand, indem du die Lippen leicht spitzt oder ein leises "sss"-Geräusch erzeugst.

Die langsame und vertiefte Zwerchfellatmung unterstützt die Herzfrequenzvariabilität und aktiviert über Druckveränderungen im Brustkorb vagale Reflexe, die eine Beruhigung des gesamten Organismus bewirken.

2. Ozeanatmung (Ujjayi-Atmung)

Die Ujjayi-Atmung, auch als Ozeanatmung bekannt, ist eine spezielle Technik aus dem Yoga, die durch eine sanfte Verengung der Stimmritze während der Atmung gekennzeichnet ist. Diese Technik erzeugt ein sanftes, gleichmäßiges Geräusch, das oft mit dem Rauschen der Wellen oder dem Atem eines tief entspannten Menschen verglichen wird. Der entstehende Klang hilft dabei, den Fokus nach innen zu lenken und das Nervensystem zu beruhigen.

Die Ozeanatmung beeinflusst den Körper auf mehreren Ebenen. Durch die Verengung der Stimmritze entsteht ein leichter Widerstand, der die Atemzüge verlangsamt und vertieft. Dies trägt dazu bei, dass sich der Brustkorb weitert und das

Atemvolumen erhöht wird, was wiederum die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert. Gleichzeitig sorgt die Vibration in der Kehle für eine direkte Stimulation des Vagusnervs, was die Aktivität des parasympathischen Nervensystems fördert und eine tiefgehende Entspannungsreaktion auslöst.

Diese Atemtechnik ist besonders effektiv, um Stress abzubauen, die Konzentration zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Sie wird häufig in meditativen und therapeutischen Praktiken eingesetzt, um einen Zustand innerer Ruhe und Klarheit zu fördern. Die langsame, kontrollierte Atmung reguliert zudem die Herzfrequenz und kann dazu beitragen, Angstzustände und nervöse Anspannungen zu reduzieren.

So geht's:

1. Setze dich in eine aufrechte Haltung und entspanne den Kiefer.
2. Öffne leicht den Mund und atme mit einem sanften "ha"-Geräusch aus, als würdest du einen Spiegel anhauchen.
3. Behalte diesen Atemfluss bei und schließe langsam den Mund, sodass du weiterhin durch die Nase atmest, jedoch mit dem gleichen hauchenden Klang.
4. Versuche, auch beim Einatmen durch die Nase dieses leise Geräusch beizubehalten, indem du sanften Druck im Rachenraum aufbaust.
5. Wiederhole die Ujjayi-Atmung für mindestens zehn Atemzüge und achte darauf, den Atem möglichst gleichmäßig und kontrolliert fließen zu lassen.

Die Ozeanatmung erzeugt durch die sanfte Rachenverengung eine verlängerte Atemdauer, was die parasympathische Aktivierung verstärkt und gleichzeitig für eine sanfte innere Wärme sorgt.

3. Kinnverschluss

Der Kinnverschluss, auch als **Jalandhara Bandha** bekannt, ist eine traditionelle Technik aus dem Yoga, die gezielt den Vagusnerv stimuliert und das parasympathische Nervensystem aktiviert. Diese Technik kombiniert eine bewusste Atemkontrolle mit einer sanften Kompression des Halsbereichs, wodurch eine reflektorische Beruhigung des gesamten Organismus bewirkt wird.

Jalandhara Bandha hat weitreichende Auswirkungen auf das Nervensystem und die Durchblutung im Kopf- und Halsbereich. Die leichte Absenkung des Kinns auf die Brust erzeugt eine sanfte Druckveränderung in der Halsregion, wodurch wichtige

Nervenstrukturen, insbesondere der Vagusnerv, stimuliert werden. Dies führt zu einer direkten Regulation der Herzfrequenz und einer Aktivierung der sogenannten Ruhe- und Verdauungsreaktion (Rest-and-Digest-Response), die für tiefe Entspannung und innere Stabilität sorgt.

Zusätzlich beeinflusst diese Technik das endokrine System, insbesondere die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen, die für den Hormonhaushalt verantwortlich sind. Die Kompression im Halsbereich kann die Blutzirkulation zu diesen Drüsen vorübergehend verringern und beim Lösen der Kinnsperre einen verbesserten Blutfluss bewirken, was die Funktion der Drüsen unterstützen kann.

Durch regelmäßige Anwendung von Jalandhara Bandha lassen sich Spannungen im Nacken- und Schulterbereich reduzieren, Kopfschmerzen lindern und eine gesteigerte geistige Klarheit erreichen. Sie eignet sich hervorragend als Ergänzung zu anderen Atemtechniken, um die Wirkung der vagalen Stimulation zu intensivieren und die Entspannungsfähigkeit zu vertiefen.

So geht's:

1. Setze dich aufrecht mit geradem Rücken und entspannten Schultern.
2. Atme tief durch die Nase ein und halte den Atem für einige Sekunden an.
3. Während des Atemanhaltens senke dein Kinn langsam zur Brust und drücke es sanft gegen den oberen Brustbereich.
4. Halte diese Position für vier bis sechs Sekunden und spüre die Kompression im Halsbereich.
5. Hebe dann langsam dein Kinn an und atme kontrolliert aus.
6. Wiederhole diese Technik für fünf bis zehn Runden und steigere die Dauer des Atemanhaltens schrittweise.

Der Kinnverschluss verstärkt die Wirkung der vorhergehenden Atemtechniken, indem er eine direkte Reizung des Vagusnervs bewirkt und somit die Entspannungsreaktion intensiviert.

4. Verlängertes Ausatmen

Die Länge der Ausatmung spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des autonomen Nervensystems. Während die Einatmung tendenziell das sympathische Nervensystem stimuliert und den Körper aktiviert, führt eine verlängerte Ausatmung zu einer verstärkten parasympathischen Reaktion.

Dieser Mechanismus ist darauf zurückzuführen, dass sich das Zwerchfell beim Ausatmen in seine entspannte Position zurückzieht, wodurch sich der intrathorakale Druck verändert. Dies bewirkt eine Reflexreaktion, bei der sich das Herz langsamer schlägt, die Muskulatur entspannt und das gesamte System in einen Zustand der Ruhe übergeht.

Besonders in Stresssituationen tendieren viele Menschen dazu, flach und hastig zu atmen, was den Sympathikus weiter aktiviert. Eine bewusste Verlängerung der Ausatmung hilft dabei, diesen Zyklus zu durchbrechen und den Körper auf eine tiefere Entspannung einzustimmen. Durch regelmäßiges Training kann die Fähigkeit verbessert werden, in herausfordernden Situationen ruhiger und kontrollierter zu reagieren.

So geht's:

1. Atme tief durch die Nase ein und lasse die Luft bewusst in den unteren Bauchraum strömen.
2. Atme dann langsam und kontrolliert aus, idealerweise doppelt so lange wie die Einatmung.
3. Wiederhole diesen Ablauf für mindestens zehn Atemzüge.
4. Mit jeder Ausatmung kannst du versuchen, noch tiefer zu entspannen und bewusst loszulassen.

5. Kombination aller Techniken

Die größte Wirksamkeit entfalten die beschriebenen Atemtechniken, wenn sie in einer abgestimmten Sequenz kombiniert werden. Durch die Verbindung von Zwerchfellatmung, Ozeanatmung, Kinnsperre und verlängertem Ausatmen entsteht eine hochwirksame Praxis zur Regulierung des Nervensystems. Jede Technik trägt dabei auf ihre Weise zur Aktivierung des Vagusnervs bei und verstärkt die Wirkung der anderen.

Die Kombination aller Techniken ermöglicht eine tiefgehende Regulation des inneren Gleichgewichts. Sie fördert nicht nur die Entspannung, sondern unterstützt auch kognitive Prozesse, emotionale Stabilität und körperliche Regeneration. Durch die bewusste Kontrolle der Atemphasen können Anspannungen abgebaut, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Diese Atemsequenz eignet sich besonders für Situationen, in denen eine schnelle Beruhigung erforderlich ist – sei es nach einem stressigen Tag, vor einer herausfordernden Aufgabe oder als regelmäßiges Ritual zur Förderung der inneren Ruhe.

So geht's:

1. Setze dich bequem hin, das Kinn parallel zum Boden.
2. Atme 1-2-3-4 Sekunden durch beide Nasenlöcher ein.
3. Halte deine Nase geschlossen, senke dein Kinn und halte den Atem für 1-2-3-4 Sekunden.
4. Hebe dein Kinn an und atme langsam für 8-7-6-5-4-3-2-1 Sekunden aus.
5. Wiederhole diesen Zyklus zehnmal.
6. Setze dich bequem hin, das Kinn parallel zum Boden.
7. Atme 1-2-3-4 Sekunden durch beide Nasenlöcher ein.
8. Halte deine Nase geschlossen, senke dein Kinn und halte den Atem für 1-2-3-4 Sekunden.
9. Hebe dein Kinn an und atme langsam für 8-7-6-5-4-3-2-1 Sekunden aus.
10. Wiederhole diesen Zyklus 10-30 x.

Viel Freude beim Praktizieren & Entspannen!

Quellen

- Porges, S. W. (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.
- Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). "Heart Rate Variability Biofeedback: How and Why Does It Work?" *Frontiers in Psychology*.
- Van Diest, I. et al. (2021). "Respiratory sinus arrhythmia as a measure of parasympathetic nervous system activity: Evidence from controlled breathing studies." *Psychophysiology*.
- Universität Leuven (2021). "Effects of diaphragmatic breathing on vagal nerve activation and stress regulation." *Journal of Neuroscience and Physiology*.

Anja Wagner ist die Gründerin der **ALLSENSES® Energiemedizin**, mehrfache Buchautorin und Ausbildungsleiterin einer Akademie für Frequenz- und Energiemedizin.

Repower yourself



Ihre holistischen Methoden zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte sind einzigartig, weil sie einem mehrdimensionalen Ansatz folgen.

Anja W. fokussiert sich auf die gezielte Nutzung von Energie, Frequenzen und Schwingungen im Körper. Ihre Arbeit unterstützt Menschen dabei, ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen, energetische Blockaden zu lösen und eine tiefere Verbindung zu ihrem inneren Potenzial herzustellen.

Für eine vertiefende Erfahrung der beschriebenen Techniken bietet Anja W. verschiedene Workshops, Seminare und Webinare an. Ihre Webinar-Reihe der „**VibrationsFlow**“, ist ihre einzigartige Methoden unter Nutzung der inneren Spirdynamik, Energielenkung und geistigen Absichten. Sie kombiniert Yoga, Breathwork, Somatische Techniken, Bewegungstherapie, Sinnes- und Nervenstimulierung, Entspannungsübungen und mentaler Neuausrichtung, um tiefgreifende Harmonisierung der gesamten Körpersysteme zu ermöglichen.

[Hier die aktuellen Events von Anja](#)

