

# *eSportwissende*

---

Fit für den E-Sport – Übungen zur mentalen  
Gesundheit

## Übungen, die ihr zwischen den Spielen durchführen könnt:

### Atemübung zum Entspannen

Durch die Anwendung dieser Übung kann der Körper in einen Zustand der Entspannung versetzt werden, indem er bei der Atemtechnik das Signal erhält, als ob er am Schlafen wäre:

#### 4-7-11- Atmung



Einatmen 4 Sek.	Ausatmen 7 Sek.	11 Minuten
--------------------	--------------------	---------------

1. Durch die Nase einatmen, dabei langsam innerlich bis vier zählen.
2. Durch den Mund ausatmen, wieder langsam bis vier zählen.
3. Hat sich der Körper daran gewöhnt, immer weiter steigern: beim Ein- und Ausatmen erst bis fünf, dann bis sechs zählen.
4. Fühlt sich das natürlich an, dann wird es noch intensiver: Beim Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben.
5. Fühlt sich das gut an, halte diese Atemtechnik 11 Minuten lang durch.

### Atemübung für mehr Konzentration

Diese Atemübung beruhigt das Herz sowie Kreislauf und befähigt den Körper, sehr effizient zu arbeiten – sie weckt den Körper auf:

#### Atemübung



1. Gerade hinsetzen, Schultern und Bauch entspannen, ausatmen.
2. Fünf bis sechs Sekunden durch die Nase einatmen, Bauch dehnen und dabei den unteren Bereich der Lungen füllen.
3. Ohne Pause die gleiche Zeitspanne lang durch die Nase ausatmen, Bauch einziehen, Lungen leeren.
4. Mindestens zehn Mal wiederholen, idealerweise öfter. Die Atmung sollte ein beständiges Fließen sein, man sollte sie sich wie einen Kreislauf vorstellen.

## Übungen, die ihr in eurer Freizeit durchführen könnt:

### Naturerleben

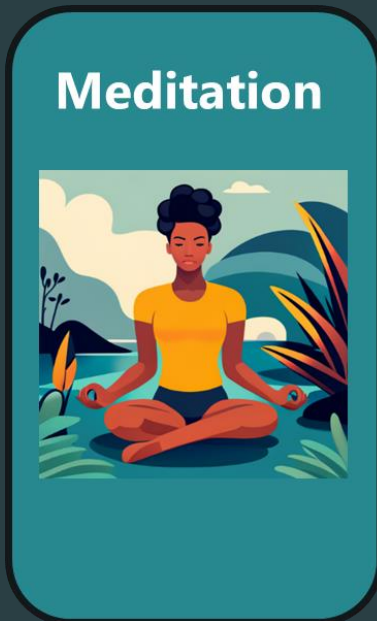
Zeit in der Natur kann eine stressreduzierende, aufmerksamkeitssteigernde, konzentrationssteigernde, blutdrucksenkende und erholende Wirkung auf den Körper haben.



1. Nimm dir Zeit und gehe in die Natur (ohne etwas, dass dich ablenken könnte)
2. Nimm die Natur bewusst wahr
3. Setze oder lege dich hin
4. Atme entspannt und bewusst ein und aus
5. Leg den Fokus auf deine Sinne, wie riechen, hören, sehen (nimm dir für jeden Sinn 3-5min Zeit)
  - ➔ Was siehst du?
  - ➔ Was hörst du? (schließe dabei deine Augen)
  - ➔ Was riechst du? (schließe dabei deine Augen)
6. Lass deine Augen noch kurzgeschlossen bevor du weitergehst

## Meditation

Meditation kann positiv auf die psychische Gesundheit, insbesondere dem Stressempfinden, Schlafstörungen, Angststörungen und Depression wirken. Zudem können dadurch kognitive Fähigkeiten gesteigert werden, welche sich wiederum positiv auf die Leistung im Spiel auswirken.



1. Suche dir einen ruhigen Ort.
2. Trage angenehme Kleidung, die dich warmhält.
3. Finde eine angenehme Sitzposition (Stuhl, Kissen, Boden...)
4. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung
5. Stelle dir einen Wecker (Vorschlag: bei fünf Minuten starten und langsam steigern)
6. Jetzt kann die Meditation starten
7. Achte auf deine Atmung
8. Gedanken ziehen lassen (Akzeptiere alle aufkommenden Gedanken, aber bleibe nicht an ihnen hängen, sondern lasse sie wie eine Wolke am Himmel vorbeiziehen)
9. Meditation beenden – langsam zurückkehren

## Progressive Muskel Relaxation

Bei der progressiven Muskel Relaxation probiert man, die Muskelspannung unter das normale Niveau der Muskelspannung zu bekommen. Hierbei wird der Muskel erst angespannt und anschließend wieder entspannt. Es wird der ganze Körper entweder von oben nach unten oder von unten nach oben durchgegangen.

Dies ist eine beispielhafte Beschreibung für die Muskelentspannung in Hand und Arm:

1. Mach es dir bequem, entweder auf einem Stuhl oder auf dem Boden.
2. Schließe die Augen.
3. Lege deine Hände locker auf deine Oberschenkel oder auf den Boden.
4. Atme tief ein und aus und beobachte wie sich deine Bauchdecke hebt und wieder senkt.
5. Balle deine rechte Hand zur Faust und spanne sie an. Atme während der Anspannung ruhig weiter und versuche nicht zu verkrampfen
6. Halte die Anspannung für fünf bis zehn Sekunden.
7. Löse die Spannung in deiner Hand während des Ausatmens.
8. Lass die Hand und den Arm für ca. 30 Sekunden ruhig liegen.
9. Achte auf den Unterschied der Muskulatur zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung danach. Bleib mit deiner Aufmerksamkeit bei den Muskeln.
10. Führe dies nun bei deiner anderen Seite durch.

## Atemübung, um schneller einzuschlafen: 4-7-8-Atmung

Diese Atemtechnik versetzt den Körper in einen tiefen Entspannungszustand und hilft dabei schneller einzuschlafen.



1. Mund schließen und ruhig durch die Nase einatmen, währenddessen innerlich bis vier zählen.
2. Luft anhalten und dabei idealerweise bis sieben zählen. Geht das (noch) nicht, erst mit weniger Zählern üben und sich im Lauf der Zeit steigern.
3. Mit geöffnetem Mund und hörbarem Geräusch vollständig ausatmen, dabei bis acht zählen.
4. Vier Mal wiederholen. Nach ein paar Wochen regelmäßiger Übung dürfen es auch mehr Durchgänge sein. Entscheidend ist dabei nicht die Länge der Atemzüge, sondern das zeitliche Verhältnis, das ihnen zugrunde liegt.

## Allgemeine Tipps zur Atmung im Alltag

1. Achte auf eine aufrechte Körperhaltung: Sitzt du gekrümmt, ist tiefes, richtiges Atmen nicht mehr möglich, da das Zwerchfell und die Bauchmuskeln blockiert sind.
2. Wähle bequeme Kleidung und meide zuschnürende Hosen.
3. Lüfte regelmäßig zuhause und im Büro und bewege dich viel an der frischen Luft.
4. Zähle deine Atemzüge, um sie bewusster wahrzunehmen.
5. Einatmen, Atempause, lange ausatmen: Für eine gesunde Atmung ist es wichtig, diesen Dreierhythmus des Atems zu berücksichtigen.
6. Sport hilft dabei, richtig atmen zu lernen: Kraftsport stärkt die Bauchmuskulatur, während Ausdauersport, wie Joggen und Radfahren, die Atmung trainiert, wodurch sie ökonomischer abläuft.

### ➔ Warum lange Ausatmen?

Durch eine Entschleunigung, der oft hektischen und flachen Atmung kann der Blutdruck gesenkt und die Herzaktivität positiv beeinflusst werden. Zudem hilft das lange Ausatmen bei der optimalen Sauerstoffversorgung des Körpers.

## Literatur

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, *174*(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Jr, Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., Scarlett, L., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, *5*(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>

Laborde, S., Allen, M. S., Borges, U., Dosseville, F., Hosang, T. J., Iskra, M., Mosley, E., Salvotti, C., Spolverato, L., Zammit, N., & Javelle, F. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, *138*, 104711. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104711>