Am Donnerstag steht eine Blutabnahme an, ein Blutbild zur Kontrolle. Im Wartezimmer holst du hastig und tief Luft, immer wieder – die Finger kribbeln, und dir wird flau. Mit dem **Hypoventilation Respiratory Training aus der Psychophysiologie**, einem Atemtraining gegen das Überatmen, **übst du, langsam und eher flach zu atmen, statt tief Luft zu holen – damit du bei Spritzen und Blut nicht ins Überatmen kommst.**

Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor – sie ersetzt ihn nicht. Eine Blutabnahme oder Spritze, die du brauchst, verschiebst du nicht, bis du geübt hast. Sag vorher Bescheid, dass du Angst hast oder schon einmal umgekippt bist – dann kannst du auch fragen, ob du dich hinlegen darfst.

Warum es sich hält

Bei Angst atmen viele Menschen schneller und tiefer, oft ohne es zu merken – das nennt man Überatmen. Ein Erklärmodell aus der Psychophysiologie sagt: Wer zu schnell oder zu tief atmet, atmet zu viel Kohlendioxid ab; die Blutgefäße im Kopf werden enger, und es wird schwindlig. Bei Blutspendern hing stärkeres Überatmen damit zusammen, dass jemand wegen des Kreislaufs versorgt werden musste, und Ängstlichere überatmeten stärker (ein Zusammenhang, kein Beweis). „Tief durchatmen“ fühlt sich darum richtig an – und kann trotzdem verstärken, was du loswerden willst.

„Ich atme noch mal ganz tief durch.“
Wie Gas geben vor der roten Ampel.

→

„Ich atme ruhig, langsam und eher flach.“
Fuß vom Pedal – ruhig ausrollen lassen.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1–2: zu Hause, zweimal am Tag ein paar Minuten.** Bequem sitzen, eine Hand auf den Bauch. Ruhig durch die Nase ein, die Luft langsam ausströmen lassen, jeder Atemzug etwas kleiner als sonst – angenehm, nicht nach zu wenig Luft. **Nie die Luft anhalten.**
2. **Tag 3–4: Bilder dazunehmen.** Fotos ansehen (Stauschlauch, Pflaster, eine Praxis), dann ein kurzes Video einer ganz normalen Blutabnahme, ruhig mehrmals hintereinander. Wird der Atem schneller oder tiefer: wieder ausrollen lassen.
3. **Tag 5–6: Alltag und Anruf.** Beim Warten (Warteschlange, Bus) ein paar Minuten ruhig und flach atmen. Am 6. Tag in der Praxis anrufen: Termin bestätigen oder ausmachen und sagen, dass du Angst hast – dabei ruhig und flach atmen.
4. **Tag 7: dein Termin.** Im Wartezimmer und beim Einstich ruhig und flach atmen, dazu die Beine anspannen (Episode 1) – der Arm, in den gestochen wird, bleibt locker. Danach ein paar Minuten sitzen bleiben. Liegt dein Termin später, übst du jeden Tag weiter, bis es so weit ist.

Jeden Tag trägst du ein, wo du geübt hast, wie lange, deinen Schwindel vorher und nachher (0–10) und ob dein Atem ruhig geblieben ist. **Wenn dir beim Üben schwindlig wird oder du Atemnot spürst: aufhören und normal weiteratmen.**

Wenn es nicht gleich klappt

Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen? Normal weiteratmen und kürzer üben – die Luft trotzdem nie anhalten. Du atmest automatisch wieder tief? Das ist am Anfang normal: Hand auf den Bauch, ausrollen lassen. Dir wird trotzdem flau? Zusätzlich die Beine anspannen und dem Team Bescheid sagen – das ist kein Versagen, sondern genau der Plan.

Ehrlich: Geprüft wurde das Atemtraining bisher in wenigen Studien, direkt nach einem kurzen Übungsvideo: Bei 60 Menschen mit starker Angst vor Blut und Spritzen senkten ein 12-Minuten-Atemtraining und ein Anspann-Training Angst und Beschwerden stärker als ein Entspannungstraining. Bei 547 Blutspendern half die Atemübung vor allem Spendern mit weniger Angst; ängstlicheren Blutspendern half es nicht, und nach einer kurzen Audio-Anleitung allein zeigte sich keine Wirkung. Ob die Wirkung über Monate hält und wie gut die Übung allein mit einem Arbeitsblatt wirkt, ist nicht untersucht. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

Wichtig: Schon ohnmächtig geworden, oft schwindlig, Herz- oder Kreislaufbeschwerden? Ärztlich abklären. Schwanger oder eine Herz-, Kreislauf- oder Lungenerkrankung? Die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen. Die Übung bereitet dich auf den Termin vor, sie ersetzt ihn nicht. Termine aus Angst abgesagt? → Episode 8.

Mein Spritzenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor Spritzen oder Blutabnahme beschäftigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du einen Termin mit Spritze oder Blutabnahme vor dir hergeschoben?	3	3	2
3. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, umzukippen oder es nicht auszuhalten?	3	2	2
4. Wie stark hat dein Körper reagiert, wenn du an Spritzen oder Blut gedacht hast?	2	2	1
5. Wie sehr hast du deine Angst vor anderen verschwiegen?	2	3	2
Summe (0–20)	13	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ruhig und flach – nie die Luft anhalten. Du atmest nur ruhiger und etwas weniger tief als sonst. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor, sie ersetzt ihn nicht.

So atmest du – im Sitzen, eine Hand auf dem Bauch

- ruhig durch die Nase, **langsam und eher flach**
- jeder Atemzug etwas kleiner als sonst – angenehm, nicht zu wenig Luft
- **nie die Luft anhalten**
- Schwindel oder Atemnot? **Aufhören, normal weiteratmen.**

Wann ich es nutze (ankreuzen)

☒ zu Hause ☒ bei Fotos oder Videos
☒ in der Warteschlange ☒ im Wartezimmer
☒ beim Einstich

Flau? Zusätzlich: Beine anspannen

Tag 1–7 · Jeden Tag üben

(Tag 1–2 zu Hause · 3 Fotos · 4 Video · 5 Alltag · 6 Anruf · 7 Termin; Schwindel: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark)

Tag	Wo geübt?	Minuten	Schwindel vorher 0–10	Schwindel nachher 0–10	Atem ruhig ✓
1	Sofa, im Sitzen	2 × 4	2	1	✓
2	Sofa, abends	2 × 5	2	1	✓
3	Fotos: Stauschlauch, Pflaster	2 × 4	4	2	✓
4	Video Blutabnahme, 3 × angesehen	5	5	3	✓
5	Warteschlange im Supermarkt	3	3	1	✓
6	Anruf gemacht, Bescheid gesagt	3	4	2	✓
7	Wartezimmer + Einstich, Beine angespannt	10	6	3	✓

Mein Termin

Blutabnahme/Spritze am Donnerstag um 8 Uhr

In der Praxis angerufen und Bescheid gesagt am Tag 6

Dazu Episode 1: Applied Tension (Beine anspannen) · Episode 3: Wenn-dann-Pläne · Termine aus Angst abgesagt? → Episode 8.

BEISPIEL

Mein Spritzenangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Angst vor Spritzen oder Blutabnahme beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du einen Termin mit Spritze oder Blutabnahme vor dir hergeschoben?			
3. Wie sehr hat dich der Gedanke gequält, umzukippen oder es nicht auszuhalten?			
4. Wie stark hat dein Körper reagiert, wenn du an Spritzen oder Blut gedacht hast?			
5. Wie sehr hast du deine Angst vor anderen verschwiegen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ruhig und flach – nie die Luft anhalten. Du atmest nur ruhiger und etwas weniger tief als sonst. Die Übung bereitet dich auf deinen Termin vor, sie ersetzt ihn nicht.

So atmest du – im Sitzen, eine Hand auf dem Bauch

- ruhig durch die Nase, **langsam und eher flach**
- jeder Atemzug etwas kleiner als sonst – angenehm, nicht zu wenig Luft
- **nie die Luft anhalten**
- Schwindel oder Atemnot? **Aufhören, normal weiteratmen.**

Wann ich es nutze (ankreuzen)

☐ zu Hause ☐ bei Fotos oder Videos
☐ in der Warteschlange ☐ im Wartezimmer
☐ beim Einstich

Flau? Zusätzlich: _____

Tag 1–7 · Jeden Tag üben

(Tag 1–2 zu Hause · 3 Fotos · 4 Video · 5 Alltag · 6 Anruf · 7 Termin; Schwindel: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark)

Tag	Wo geübt?	Minuten	Schwindel vorher 0–10	Schwindel nachher 0–10	Atem ruhig ✓
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Mein Termin

Blutabnahme/Spritze am _____ um _____

In der Praxis angerufen und Bescheid gesagt am _____

Dazu Episode 1: Applied Tension (Beine anspannen) · Episode 3: Wenn-dann-Pläne · Termine aus Angst abgesagt? → Episode 8.