

Atmung, Aufmerksamkeit, Aktion

Wie die Atmung unsere geistige und körperliche Leistung beeinflussen kann

Atmen ist weit mehr als die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Der Atemrhythmus steht in enger Verbindung mit der Aktivität des Nervensystems und kann beeinflussen, wie aufmerksam, konzentriert oder körperlich bereit wir uns fühlen. Besonders interessant ist dabei die Frage, ob Ein- und Ausatmen unterschiedliche Leistungszustände unterstützen können.

Einatmen: Den Geist auf Aktivität einstellen



Beim Einatmen verändert sich die Aktivität verschiedener Bereiche des autonomen Nervensystems. Studien zur sogenannten atemgekoppelten Hirnaktivität deuten darauf hin, dass insbesondere während der Einatmung bestimmte Prozesse der Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung stärker ausgeprägt sein können.

Das gilt z.B. für komplexere Aufgaben wie Emotionserkennung, visuell-räumliches Denken oder das Gedächtnis. Hier wurden die besten Leistungen während der Einatmung festgestellt. Was durch eine stärkere funktionelle Konnektivität zwischen den Hirnregionen und innerhalb einer Hirnregion erklärt wird.¹

Das könnte erklären, warum bewusstes Einatmen häufig mit einem Gefühl von Wachheit und geistiger Aktivierung verbunden wird. Wer vor einer anspruchsvollen Denkaufgabe einige ruhige, bewusste Atemzüge nimmt, kann dadurch seine Aufmerksamkeit auf die bevorstehende Aufgabe richten.

¹ <https://wissenschaft.de/artikel/atemrhythmus-beeinflusst-unsere-reaktionszeit>
R. König 2026 feldnerkoenig.de

Vereinfacht könnte man deshalb sagen: Einatmen – Aufmerksamkeit sammeln, Informationen aufnehmen, nachdenken.

Dabei sollte jedoch nicht der Eindruck entstehen, dass allein das Einatmen automatisch die Denkfähigkeit steigert. Die tatsächliche geistige Leistung hängt von zahlreichen weiteren Faktoren ab, etwa Schlaf, Stress, Konzentration und körperlichem Zustand.

Ausatmen: Entspannung – und schneller Start



Beim Sport spielt die Atmung ebenfalls eine wichtige Rolle. Besonders beim Sprintstart zählt jede Millisekunde. Der Körper muss innerhalb kürzester Zeit aus einer relativ ruhigen Position eine hohe Beschleunigung erzeugen.

Das bewusste Ausatmen kann dabei eine interessante Funktion haben: Es hilft, unnötige Spannung zu reduzieren und den Übergang von der Startposition in die explosive Bewegung zu erleichtern. Ein kurzer, kräftiger Ausatemimpuls kann zudem mit einer aktiven Rumpfspannung und einer kraftvollen Bewegung gekoppelt werden.

Eine aktuelle Studie von Forschern der Northwestern University belegt wissenschaftlich, dass die Reaktionsgeschwindigkeit beim Ausatmen um durchschnittlich 40 Millisekunden schneller ist als beim Einatmen.

Bei einem 100-Meter-Sprint entscheiden oft Tausendstelsekunden über den Sieg. Die durch das Ausatmen gewonnenen 40 Millisekunden können den Unterschied zwischen einer Goldmedaille und dem vierten Platz ausmachen². Auch außerhalb des Sports, etwa beim plötzlichen Bremsen im Straßenverkehr, können Sekundenbruchteile Unfälle verhindern.

² <https://wissenschaft.de/artikel/atemrhythmus-beeinflusst-unsere-reaktionszeit>
R. König 2026 feldnerkoenig.de

Allerdings wäre es wissenschaftlich zu weitgehend zu behaupten, dass Ausatmen an sich einen Sprintstart messbar schneller macht. Die Startreaktion wird vor allem durch Faktoren wie Reaktionszeit, Körperposition, Kraftentwicklung, Technik und Training bestimmt. Die Atmung kann dabei allerdings unterstützend wirken.

Zwei Atemphasen, zwei unterschiedliche Situationen

Interessant ist somit weniger die Vorstellung, dass Einatmen grundsätzlich „gut für das Gehirn“ und Ausatmen grundsätzlich „gut für Geschwindigkeit“ sei. Vielmehr kann die Atmung mit unterschiedlichen körperlichen und mentalen Zuständen gekoppelt sein:

- Beim **Denken** wirkt bewusstes Einatmen als kurzer Moment der Aktivierung und Aufmerksamkeitsausrichtung.
- Beim **Sprinten** dagegen hilft bewusstes Ausatmen als Teil einer dynamischen Bewegung, den Körper nicht unnötig zu verspannen und damit zugleich seine Impulsspannung zu erhöhen.

Die Atmung wird damit zu einer Art Schnittstelle zwischen Gehirn und Bewegung: Sie begleitet nicht nur unsere Leistung, sondern kann sie auch erhöhen.

