

Atemtherapie – den Selbstheilungsprozess fördern

Sich mit dem eigenen Atem zu befassen mag für manche fremd sein. Es ist jedoch seit der Antike bekannt, dass Atem mehr ist als Luft holen. Die enge Verbindung zu Psyche und Wohlbefinden zeigt sich in Begriffen wie Pneuma, Odem oder Spiritus, die Atem, Hauch, Wind, Geist, Seele oder Lebenshauch bedeuten.

Wer sich mit dem Atem gezielt befasst, zweifelt nicht daran, dass die Atmung sich positiv auf Körpergefühl, Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung auswirkt.

Die Atemtherapie legt Wert auf die Entwicklung und Pflege von Atembewusstsein, Empfindungs- und Erlebnisfähigkeit. Die natürlichen, oft unbewussten Atembewegungen und -reaktionen können wieder gefunden werden - mit dem Ziel, Atem- und andere gesundheitliche Beschwerden zu lindern und darüber hinaus das individuelle körperliche, geistige und seelische Wachstumspotenzial zu fördern.

Atemtherapie kann Asthma- und COPD-Betroffenen helfen, den Umgang mit Beschwerden durch das bewusste Wahrnehmen der Atmung zu verbessern. Lungenpatienten haben durch die Verschleimung der Lunge das Gefühl, ihnen fehle die Luft, und so atmen sie forciert über den oberen Brustkorb ein und ziehen die Schultern nach oben. Eine natürliche Atembewegung fängt aber viel weiter unten an. Beim natürlichen Atemvorgang senkt sich das Zwerchfell und die Luft

strömt ohne Anstrengung durch die Nase ein. Durch die Bewegung des Zwerchfells werden die Organe nach unten geschoben, der Bauchraum wölbt sich nach vorne und Flanken und Brustraum weiten sich. Atemtherapie kann helfen, dass das Zwerchfell unter der Lunge wieder frei und weich auf und ab schwingen kann. Das Ausatmen, das bei den Lungenpatienten oft zu kurz kommt, kann allmählich wieder länger werden. Die Beweglichkeit speziell im Brustkorb - bei Menschen mit Atemnot oft sehr eingeschränkt - wird verbessert. Durch Schulung der Körperwahrnehmung können Vorboten, Auslöser oder Begleiterscheinungen eines Asthmaanfalles erkannt und rechtzeitig Gegenmassnahmen eingeleitet werden. Atemtherapie wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und hilft, die Bronchialmuskulatur zu entkrampfen sowie Angst zu vermindern. Es entsteht im ganzen Rumpf ein Gefühl für Innenraum und Weite. Der Mensch wird entspannter, beweglicher und seine Muskeln werden besser durchblutet und dadurch besser mit Sauerstoff versorgt. Der Spaziergang kann wieder länger oder der Sport wieder unbeschwerter werden.

Atemübung:

Nehmen Sie eine Sitzhaltung ein, die es dem Atem erlaubt, möglichst frei zu fliessen (aufrecht, jedoch ohne Anstrengung) und lassen Sie Ihre Fusssohlen in einem guten Kontakt zum Boden nieder. Schliessen Sie die Augen, wenn es für Sie angenehm ist.

Legen Sie beide Daumen von unten an die Nasenflügel und heben Sie diese an. Nehmen Sie wahr, wie der Einatem dadurch spontan einströmt, ohne, dass Sie ihn aktiv „holen“ müssen. Lassen Sie beim Ausatmen das Anheben der Nasenflügel wieder los. Wiederholen Sie dies mehrmals in Ihrem eigenen Atemrhythmus, ohne den Atem zu forcieren.

Probieren Sie dann, die Nasenflügel ohne Hilfe der Daumen anzuheben.

Üben Sie so lange, wie es sich gut anfühlt.

Spüren Sie anschliessend nach. Können Sie folgende Wirkungen oder vielleicht andere wahrnehmen? Die Nase fühlt sich offener, weiter und durchlässiger an. Das Zwerchfell ist aktiviert und der Atem kann leichter durch die Nase einströmen. Die Atembewegung breitet sich sanft von der Rumpfmittle bis an die Körperperipherie aus.

Atemtherapie, eine Methode der Komplementärtherapie, ist von den meisten Krankenkassen über die Zusatzversicherung anerkannt.

Es gibt in der Schweiz zwei Berufsverbände für Atemtherapeutinnen und -therapeuten:



Atemfachverband Schweiz AFS
www.atem-schweiz.ch

sbam

Schweizer Berufsverband für Atemtherapie
und Atempädagogik Middendorff

www.sbam.ch