

Inhalt

Editorial	2
Mitteilungen	
Einladung zur 21. Mitgliederversammlung	3
Workshop an der MV 2010: Das emotionale Herz	5
Jahresberichte	
Präsidium	6
Qualitätskommission	8
Fort- und Weiterbildungskommission	11
AtemImpulse	12
Layout AtemImpulse / Sonderheft	13
Regionalgruppen	14
Öffentlichkeitsarbeit	20
sbam -Website	21
Finanzen: Budget und Bericht Revisoren	22
Buchbesprechung	25
Die Atemheilkunst – Geschichte eines Buches	
Tagungen	26
Gesundheitssymposium St.Gallen	
Atemschulen	32
Kooperation des Instituts für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder Zürich mit dem Institut für Atempsychotherapie in Freiburg i.Br.	
Zwerchfell, Bauchmuskeln, Beckenboden & Co.	33
Funktionen und Anwendung in der Praxis	
Passerelle Komplementär Therapie zur Erlangung des Branchendiploms Oda KTTC	38
Informationen zum Studiengang Atem- und Körpertherapie	40
an der sich in Gründung befindlichen «European University for Health» EUH in Berlin	
Atem ist Bewegung, Kraft und Rhythmus	43
DVD-Reihe «Atem» fördert das Üben zu Hause	
Dies und Das	44
Kurse Fort- und Weiterbildung	45
Kontaktadressen	47
Impressum	48

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Ich hoffe, wenn die erste Ausgabe «AtemImpulse» 2010 in die Briefkästen verteilt wird, die sibirische Kälte der wärmenden Frühlingssonne Platz gemacht hat.

Die Buchbesprechung auf Seite 25 und 26 hat mich besonders berührt. Sie erzählt über die Entstehung des Buchs «Atemheilkunst». Das Buch verfasste Dr. Johannes Schmitt unter widrigsten Bedingungen unter anderem im KZ Sachsenhausen. Den Text von Herta Richter habe ich nicht elektronisch erhalten. Beim Eintippen ihrer Zeilen über «Atemheilkunst – Die Geschichte eines Buches» wurde mir einmal mehr bewusst, welch grosse Kostbarkeit ich stets in mir trage und welch Glück mir beschert ist, den Erfahrbaren Atem leben und Atemtherapie anbieten zu dürfen.

Herzlich

Nathalie Brunner

Einladung zur 21. ordentlichen sbam-Mitgliederversammlung 2010

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Wir freuen uns, Euch am 12. Juni 2010 zur 21. ordentlichen **sbam**-Mitgliederversammlung 2010 nach Zürich einzuladen. Nach den statutarischen Traktanden bieten wir unseren Mitgliedern einen Workshop mit Ursula Schwendimann an.

Wie immer bitten wir alle, sich rechtzeitig am Tagungsort einzufinden, damit wir pünktlich beginnen können.

Euer **sbam**-Vorstand

Programm

09.00 Uhr	Türöffnung, Kaffee, Gipfeli
09.30 Uhr	Statutarischer Teil der Mitgliederversammlung
12.30 Uhr	Apéro und Mittagessen
13.30 – 15.00	<<Das emotionale Herz>> Workshop mit Ursula Schwendimann, Komplementärtherapeutin OdA KTTC Methode Atemherapie und HeartMathCoach Provider 1:1

Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmenzähler
3. Protokoll der 20. ordentlichen Mitgliederversammlung vom 9. Mai 2009
4. Jahresberichte 2009
5. Jahresrechnung 2009; Bericht der Revisoren
6. Budget 2010 und Festsetzung der Mitgliederbeiträge
7. Ersatzwahlen
 - a) Vorstand
 - b) Fort- und Weiterbildungskommission
 - c) Qualitätskommission
8. Diverses

Datum: Samstag, 12. Juni 2010

Ort (Achtung neu): Kirchgemeindehaus Neumünster,
Seefeldstr. 91, 8008 Zürich
Telefon 078 667 47 09
(Telefonnummer nur am 12. Juni 2010 bedient)

Tagungsgebühren:

- Lunch inkl. Mineralwasser: Fr. 27.–
- die Teilnahme am statutarischen Teil der Mitgliederversammlung und am Apéro ist kostenlos
- Fortbildungsteil: Fr. 40.–, für Teilnehmerinnen und Teilnehmer des statutarischen Teils kostenlos

Anreise mit Zug:

Ab Hauptbahnhof: Tram Nr. 4 (ca. 11 Min.) bis Haltestelle Feldegg

Ab Bahnhof Stadelhofen:
beim Opernhaus: Tram Nr. 2 Richtung Tiefenbrunnen bis
Haltestelle Feldegg (ca. 3 Min.)

Ab Bahnhof Tiefenbrunnen: Tram Nr. 2 Richtung Innenstadt bis Haltestelle
Feldegg (ca. 5 Min.), dann zu Fuss auf der
Seestrasse Richtung Tiefenbrunnen (ca. 2 Min.)

Anreise mit Auto:

Ab A1 bis Hauptbahnhof oder via Nordring, Ausfahrt Zürich City, Milchbuckttunnel, Neumühlequai, Central, Seilergraben, Heimplatz, Zeltweg, Feldeggstrasse, Einfahrt Parkaus Feldegg

Anmeldung:

bis 20. Mai 2010 mit beiliegender Karte; gleichzeitig Tagungsgebühren für Mittagessen mit beiliegendem Einzahlungsschein überweisen. Bitte Einzahlungssquittung mitbringen!

Auskünfte:

sbam-Sekretariat, Monbijoustr. 35, 3011 Bern,
Telefon 031 380 54 53, Fax 031 381 04 57,
E-mail: sekretariat@sbam.ch

Das emotionale Herz

Im alltäglichen Sprachgebrauch ist das Herz das meist erwähnte und angesprochene Organ. Es ist vorwiegend das Ausdrucksorgan für unsere emotionale Landschaft im Alltag und zeigt sich demzufolge als unsere innere Stimme, welche subtil zu uns spricht.

Wie heisst es doch so treffend:

«Nicht der Kopf, sondern unser Herz trifft die wichtigsten Entscheidungen in unserem Leben.»

Werner Bethmann

Wir kennen das bebende Herz, das Herz, das in die Hosen rutscht, die Last, die uns auf dem Herzen liegt. Wir können auf Herz und Nieren geprüft werden. Wir können ein Herz und eine Seele sein, wir können jemanden an unser Herz drücken, oder etwas kann uns ans Herz gewachsen sein oder tief zu Herzen gehen. Wir können jemandem das Herz ausschütten – unser Herz kann sogar vor Freude zerspringen!

Wir können halbherzig oder «full heartedly» an eine Sache herangehen. Nicht zu vergessen sind die Herzenswünsche, die Herzenswärme, die Herzensweisheit und die Herzensbildung.

Im Vortrag/Workshop wird ein Einblick in Theorie und Praxis der «Herzintelligenz-methode®» gegeben. Diese zeigt auf, wie wir unser emotionales Wohlbefinden über den Wirkungsmechanismus der Atmung beeinflussen und nutzen können. Diese kann Anregung für den beruflichen Alltag wie für sich selbst sein.

Ursula Schwendimann

Komplementärtherapeutin OöA KTTC Methode Atemtherapie
HeartMathCoach Provider 1:1

Präsidium

Silvia Kockel

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Wenige Tage vor unserer letzten Mitgliederversammlung ist Ilse Middendorf verstorben. So konnten wir an der MV in einer eindrücklichen Feier gemeinsam ihrer gedenken. Ihr Vermächtnis, der Erfahrbare Atem, lebt mit uns in grosser Dankbarkeit weiter.

Die grosse Sorge Anfang vergangenen Jahres war, neue Vorstandsmitglieder zu finden, die bereit sind, die erfolgreiche Arbeit der vergangenen Jahre mit gleichem Engagement weiter zu tragen. Das ist buchstäblich in letzter Minute an der Mitgliederversammlung gelungen. Um eine gute Übergabe der Arbeit zu gewährleisten, habe ich mich bereit erklärt, noch ein weiteres Jahr das Präsidium zu übernehmen. Ein grosser Dank gilt nicht nur den Kolleginnen, die sich neu zur Mitarbeit bereit erklärt haben, sondern auch allen Anwesenden an der letzten MV für Ihre Zustimmung zur Erhöhung des Mitgliederbeitrages. Das ermöglicht eine immer noch bescheidene aber doch bessere finanzielle Entschädigung für die unzähligen Arbeitsstunden im Vorstand und in den Kommissionen.

In der Zwischenzeit haben sich Elvira Bionda Neuhold, Claudia Schären Härdi, Rahel Birkenmeier und Nathalie Brunner bestens eingearbeitet und sind mit viel Freude bei der Arbeit. Leider musste Beate Biank ihre Mitarbeit nach kurzer Zeit wieder aufgeben. Ich kann nun definitiv am 12. Juni 2010 mein Amt an eine Nachfolgerin übergeben. Der personelle Engpass vom vergangenen Jahr ist nicht mehr so dramatisch. Trotzdem braucht es immer noch zwei, lieber drei aufgestellte Personen, die im Vorstand mitarbeiten. Genauso dringend sucht die Qualitätskommission zusätzliche MitarbeiterInnen.

Die Verbandsarbeit ist wirklich interessant, es ist fachlich spannend und lehrreich, die speditive Zusammenarbeit funktioniert in durchwegs angenehmer Atmosphäre. Es kann wirklich nur jeder von der Mitarbeit in vielerlei Hinsicht profitieren. Der Zeitaufwand für ein Vorstandsmitglied umfasst sechs ganztägige Vorstandssitzungen, die Erledigung der übernommenen Aufgaben verlangt daneben unterschiedlichen Einsatz und eventuell noch die eine oder andere kürzere Sitzung oder Besprechung. Die Mitarbeit in der Qualitätskommission ist bei etwa vier Halbtagesitzungen deutlich weniger aufwändig. Therese Mader (therese.mader@bluewin.ch, Tel. 044 383 60 94) und ich (silvia.kockel@lebensquell.ch, Tel. 043 844 08 18) stehen Euch gern für weitere Auskünfte zur Verfügung. Bitte melde Dich!

Der Mitgliederstand hat sich im Jahr 2009 wie folgt verändert:

- 19 Eintritte (3 Aktiv, 15 Schüler, 1 Assoziiert)
- 9 Wechsel von Aktiv- zu Passivmitgliedschaft
- 12 Umwandlungen von Schüler- zu Aktivmitgliedern
- 22 Austritte/Löschung (13 Aktiv, 9 Schüler)

Mitgliederstand per	1.1.2009	1.1.2010
Aktivmitglieder	218	211
Passivmitglieder	20	29
Schülermitglieder	22	16
Ehrenmitglieder	2	2
Assoziierte Mitglieder	1	2
Gönnermitglied	1	1
Total	264	261

Die vielfältige Arbeit des **sbam** ist in den folgenden Jahresberichten ausführlich beschrieben. Erfreulich zu berichten ist, dass an beiden Schulen im Jahr 2010 je eine neue Klasse anfängt. Der Atemtag 2009 hat uns wieder einige mediale Aufmerksamkeit gebracht und zahlreiche neue Interessenten und Klienten. Auch das Atemimpulse-Sonderheft wird jedes Jahr noch interessanter und beliebter. Etliche Mitglieder haben bereits das Validierungsverfahren/Passerelle Komplementär-Therapie abgeschlossen und das Branchendiplom «Komplementär-Therapeutin Oda KTTC, Methode Atemtherapie» erhalten. Eine weitere zukunftsgerichtete Entwicklung zeichnet sich ab durch die Gründung der European University of Health in Berlin, an der auch ein Studiengang «Atem» in Vorbereitung ist. Es wurde in dem vergangenen Jahr vieles erreicht, und es gibt immer noch viel zu tun, um unserer wertvollen Atemarbeit ihren Platz im Gesundheitsbereich zu sichern.

Ich danke ganz herzlich allen Kolleginnen und Kollegen für die intensive und bereichernde Zusammenarbeit während der letzten 7 Jahre und wünsche allen, die im Verband weiter arbeiten und unsere Arbeit weiter tragen, allen Kolleginnen und Kollegen und dem Erfahrbaren Atem alles Gute und viel Erfolg für die Zukunft.

Jahresbericht der Qualitätskommission 2009

Therese Mader und Clemens Simpson

Im vergangenen Jahr organisierte sich die Qualitätskommission neu, da mehrere Abgänge angekündigt waren und sich auch eine Umstrukturierung der Arbeit aufdrängte. Diese Herausforderungen wurden gut bewältigt. Sie haben sich im laufenden Jahr als unterstützend für die vielfältigen Arbeitsaufgaben herausgestellt.

Die Qualitätskommission arbeitet nach wie vor auf zwei Ebenen: der Qualitätssicherung für den **sbam** und an der Vernetzung des **sbam** mit der Oda KTTC.

Die Qualitätssicherung im **sbam** beinhaltet die Aufgaben: Überprüfung von Aufnahmegesuchten zum Aktivmitglied und zum Assoziierten Mitglied, sowie das Erstellen von qualitätssichernden **sbam**-Papieren.

Das Anerkennungsverfahren-Papier für Middendorfschulen wurde fertig gestellt und durch den Vorstand bestätigt.

Aufnahmeverfahren für Middendorfschulen durch den **sbam**

- Ablauf des Verfahrens
- Beurteilungskriterien für die eingereichten Schulunterlagen
- Beurteilungskriterien für Schulbesuche durch zwei Qualitätskommissionsmitglieder
- Beurteilung des Diplom- Abschlussberichts von zwei **sbam** Prüfungsexpertinnen / Prüfungsexperten
- Aufnahmegebühren
- Aufnahmeentscheid durch die Qualitätskommission **sbam**

Als eines der Hauptthemen beschäftigten uns dieses Jahr die Zukunft der Middendorfausbildung und deren curriculare Umgestaltung in der zukünftigen Modulausbildung. Um die Arbeiten zeitlich und personell zu vereinfachen und ökonomisch zu gestalten, haben wir uns entschlossen, mit zwei Arbeitsgruppen zu arbeiten, der AG Module und der AG Praxismodule.

AG Module

Mitglieder: Tonie Braunschweig, Brigitte Bucher (bis Herbst 09), Agathe Löliger, Therese Mader, Yvonne Zehnder. Berater: Clemens Simpson; Ziel der Arbeitsgruppe war es, einerseits das Methodenmodul der Oda KTTC in passende Submodule zu unterteilen und andererseits durch die Erarbeitung einer generellen Anbieteridentifikation **sbam** die Qualität der Atemausbildungen nach Middendorf zu erhalten und überprüfen zu können.

Es ist uns gelungen, eine sinnvolle Unterteilung des Methodenmoduls vorzunehmen, indem wir neun Submodule definierten. Zu jedem Submodul formulierten wir Handlungskompetenzen und Inhalte, die für alle Modulausbildungen **sbam** verbindlich sein sollen. Auch mussten zu allen Submodulen die Kompetenznachweise formuliert sowie Kontaktstunden und Selbstlernzeit festgelegt werden. In den sehr intensiven Diskussionen wurde viel Detailarbeit geleistet, und die ausführlichen methodischen Debatten vertieften unser Verständnis für die Qualität der Atemausbildung **sbam** und wie diese vermittelt werden kann. Diese Arbeit wird 2010 beendet werden.

AG Praxismodule

Mitglieder: Kathrin Balmer, Brigitte Bucher (bis Herbst 09), Irene Fierz, Agathe Löliger, Therese Mader, Yvonne Zehnder, Berater: Clemens Simpson.

Nach einer ersten Arbeitssitzung mit den Praxisausbilderinnen OdA KTTC Kathrin Balmer und Irene Fierz erstellten wir eine Liste von konkreten Fragen zum begleiteten Praktikum, wie es in der zukünftigen Modulausbildung gefordert wird. Dieses begleitete Praktikum ist sehr strukturiert formuliert und eine Herausforderung für jede Ausbildungsschule. In einem ersten Schritt informierten Kathrin und Irene über die Ausbildung zur Praxisausbilderin. Aufbauend auf diesen Informationen und auf bereits geleistete Vorarbeiten der Qualitätskommission erarbeiteten wir verschiedene Modelle des Praktikums, die alle konkret auf ihre Machbarkeit überprüft wurden. Nachdem wir uns für eine Version entschieden hatten, formulierten wir in einem ersten Konzeptentwurf die wichtigsten Parameter zu den Praxismodulen so, wie sie in den Schulen des **sbam** umgesetzt werden könnten. Die erarbeitete Version wird anfangs 2010 dem Vorstand vorgelegt werden. In der Weiterarbeit wird es darum gehen, die Umsetzung zu konkretisieren und Möglichkeiten der Integration in die laufenden Ausbildungsgänge zu prüfen.

Vernetzungen mit der Oda KTTC

Es war dem **sbam** immer ein Anliegen, intensiv an den Arbeiten zur Anerkennung des Berufs mitzuarbeiten und durch direkte Beteiligung auch Einfluss darauf zu nehmen. Auch 2009 waren wir konkret dabei, wie die nachfolgende Übersicht zeigt:

Kursleiterin Validierungsverfahren Oda KTTC: Agathe Löliger;
Praxisausbilderinnen Oda KTTC mit absolviertem Praxisausbilderinnenkurs:
Kathrin Balmer, Irene Fierz;
Methodenexpertin Atemtherapie Oda KTTC: Tonie Braunschweig;
Vorstand Oda KTTC: Bruno Gutknecht;
Co Leitung QSK Oda KTTC: Clemens Simpson;
Delegiertenversammlung Oda KTTC: Therese Mader.

Die Mitarbeit in den verschiedenen Gremien der Oda KTTC fließt immer wieder in die Arbeit der Qualitätskommission ein und ermöglicht uns, proaktiv zu sein, Fragestellungen und Herausforderungen rasch angehen zu können, aber auch unsere Fragestellungen oder Inputs direkt in der Oda KTTC einfließen zu lassen.

Personelle Veränderungen

Barbara Karst, Ursula Schwendimann und Thomas Kessler haben sich im Sommer 2009 aus ihrer Arbeit für die Qualitätskommission zurückgezogen. Nochmals ganz herzlichen Dank für die langjährige und wertvolle Mitarbeit. Neu durften wir Eva Lea Glatt zur Mitarbeit begrüßen.

Im Herbst 2009 hat Brigitte Bucher ihre Mitarbeit in den beiden Arbeitsgruppen Module und Praxis beendet. Danke für die engagierte Mitarbeit.

Ein Generationenwechsel zeigt sich an

Zukunftsplanungen sind gefragt im 2010 in Bezug auf die Ausbildung und den Verband. Einige Aufgaben warten darauf, erfüllt zu werden. Wenn die Middendorf-Methode weiterhin ihre Position in der Komplementärtherapie behalten soll, braucht es tatkräftige Leute aus der Generation, die noch eine lange Berufszukunft vor sich hat. Wir «alten HäsInnen» haben den Verband in den letzten 20 Jahren gestützt und getragen. Unsere zukünftige Berufszeit wird kürzer, Eure soll nochmals 20 Jahre dauern, also nehmt das Heft in die Hand. Der Vorstand sucht zwei bis drei neue Mitglieder und wir brauchen auch dringend jemand, der bei der Qualitätskommission mitarbeitet und gern Protokolle schreibt. An Yvonne Zehnder einen herzlichen Dank, dass wir nach wie vor ihre Schulräume für unsere Sitzungen nutzen dürfen.

Fort- und Weiterbildungskommission

Herlinde Keel

Unsere Kommission setzt sich aus sechs Personen zusammen: Dem Dienstalter nach sind dies: Otto Eilinger, Herlinde Keel, Paula Steiner, Vreni Krähenbühl und neu seit 2009 Ursula Fischer. Überraschend für uns hat Karin Baumann im Oktober den Rücktritt gegeben. Für Karin Baumann suchen wir an der nächsten Mitgliederversammlung eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger. Die Arbeit in unserer Kommission ist sehr interessant und vielseitig. Also: Mutige melden sich bei einem Kommissionsmitglied.

Wir halten in der Regel vier Sitzungen ab. Im Dezember und Januar ist die Zeit für die Kontrollen der Nachweise reserviert. Wir sind froh um alle Nachweise, die pünktlich eingesandt werden. Die Kontrollarbeit macht jedes Mitglied in Heimarbeit. Dafür steht uns ein super ausgetüfteltes Programm von Otto Eilinger zur Verfügung. Im Laufe der Jahre ist es einfach perfekt geworden. Wir treffen uns dann, legen ab, was korrekt ist, besprechen alle, die unklar sind. Bei dieser Sitzung geht es recht stürmisch zu und her. Denn wir müssen an diesem Nachmittag alle Nachweise in eine Gesamtliste übertragen, aber vor allem Entscheide fällen zu den Ausnahme-Nachweisen. Da werden zum Beispiel einfach Rechnungen eingeschickt anstelle von Kursbestätigungen. Wir bemühen uns um klare Formulare. Alle sind auf der Homepage zum Herunterladen bereit gestellt. Zum Beispiel das Formular «Kursbestätigung». Auch steht im Formular «Nachweise für Fort- und Weiterbildung», was die Kursbestätigung beinhalten muss. Vielleicht müssen sich die Mitglieder mehr darum kümmern, dass sie ordentliche Kursbestätigungen erhalten. Das würde unsere Arbeit sehr erleichtern. In erster Linie fällt aber auf, dass unsere Mitglieder sich sehr gut fortbilden. Es sind nicht wenige, die sechzig und mehr Stunden jedes Jahr nachweisen. Mich würde es interessieren, ob und welche Auswirkung diese vielen Stunden an Fort- und Weiterbildung auf die Praxis haben. Gern nehme ich Rückmeldungen entgegen.

Diskussionen geben auch die verschiedenen eingereichten Stundennachweise über Fachsupervision. Wir sehen, dass dieser Punkt eine neue Regelung erfordert. Wir sind noch nicht soweit und müssen uns selber weiter informieren und Für und Wider abwägen. Einig sind wir uns, dass eine gute Fachsupervision die Therapeutin in ihrem Wirken weiter bringt und die Klienten davon profitieren. Die Fachsupervision sollte aber kein Lückenbüsser sein, um die erforderlichen Fortbildungsstunden abzudecken.

Kontakte suchen wir auch zum Atemverband Schweiz mit dem Ziel, eine gegenseitige Anpassung und Anerkennung der Kurse anzustreben. Das Eigene bewahren, offen sein für das Andere und dort anpassen wo es sinnvoll ist. Was im Grossen Raum passiert (EU), vollzieht sich auch im Kleinen(CH).

Die Sitzung im Herbst ist dem Kursangebot und der Kursausschreibung gewidmet. Wir freuen uns besonders, dass immer wieder neue KursanbieterInnen dazu kommen. Dadurch können wir unseren Mitgliedern ein gutes Angebot an Fort- und Weiterbildungen bieten. Wer unsicher ist, wer Kurse geben kann: Auf der Homepage gibt es das Weisungsblatt zum «Erteilen von Fort- und Weiterbildungskursen» zum Herunterladen. Wir sind dankbar für alle eingereichten Kurse. Unsere Kommission fasst alle Kurse zusammen, qualifiziert sie und übernimmt die Veröffentlichung auf der Homepage und im Fort- und Weiterbildungsheft.

Sorgen bereitet uns, dass immer mehr Kurse neuerdings über Mail hereinkommen. Die Kursanbieter sparen sich so die Gebühren für die Veröffentlichung. Uns fehlt dadurch die Möglichkeit, die Kurse vorher zu qualifizieren. Eine sinnvolle Planung, wie sie durch das Fort- und Weiterbildungsheft geboten wird, ist für unsere Mitglieder nicht mehr möglich. Wir werden uns anstrengen, das Weiterbildungsheft breit zu streuen, damit es sich für die Kursanbieter wieder lohnt, bei uns auf der Homepage und im Weiterbildungsheft die Kurse auszuschreiben. Es wäre schade, wenn wir wegen den Finanzen, die sich ja aus den eingesandten Kursen generieren, auf das Heft verzichten müssten.

Ich danke allen Mitgliedern in der Kommission für die tolle Mitarbeit, die guten Diskussionen und das Mitdenken und Verantwortung tragen. Es ist toll, mit einem so guten Team zu arbeiten.

Redaktion AtemImpulse

Rahel Birkenmeier

Voller Elan und neuer Ideen nahm ich zusammen mit Nathalie Brunner meinen neuen Tätigkeitsbereich in Angriff. Sogleich begannen die Vorbereitungsarbeiten zum Sonderheft 2010. In mehreren Redaktionssitzungen wurden neue Ideen zur Gestaltung und zum Inhalt diskutiert, in einem weiteren Schritt suchten wir nach Verfassern der Artikel, um schliesslich ein spannendes, ansprechendes Heft zu gestalten. Es ist ein kurvenreicher Entstehungsweg mit vielen erfreulichen, motivierenden Erlebnissen, aber auch mit Ernüchterungen und Kompromissen.

Sehr froh waren wir um den Erfahrungshintergrund, den uns Silvia Kockel zur Verfügung stellte. Ihr ein grosses Dankeschön für ihre vielseitige Hilfe und Betreuung während dem ganzen Entstehungsprozess des Sonderhefts. Ein herzliches Dankeschön auch allen, die einen Artikel für uns verfasst haben.

Neben der inhaltlichen Gestaltung des Sonderhefts arbeitete ich mich in den Rhythmus der jährlich drei Ausgaben der Verbandszeitschrift AtemImpulse ein. Es macht mir viel Freude, über die verschiedenen Aktivitäten unserer Mitglieder berichten zu können. Ein buntes, lesenswertes Heft entsteht hauptsächlich durch Anregungen, Hinweise und Berichte aus dem Kreis der Mitglieder. Scheut Euch also nicht, mit uns in Kontakt zu treten, wann immer Ihr eine Idee, ein Anliegen oder einen Text zur Veröffentlichung habt. All denen sei herzlich gedankt, die uns im vergangenen Jahr ihre Erlebnisberichte, Auszüge aus Diplomarbeiten und andere interessante Texte zur Veröffentlichung zugesandt haben.

Zukünftig möchten wir das AtemImpulse mit Einblicken in andere komplementärtherapeutische Berufe erweitern und vermehrt über Literatur, Musik, Kunst oder Film in Zusammenhang mit dem Erfahrbaren Atem berichten.

Auf weitere gute Zusammenarbeit und viele neue Impulse für die Arbeit am Erfahrbaren Atem freuen sich Rahel Birkenmeier und Nathalie Brunner.

Layout AtemImpulse

Nathalie Brunner

Die erste und zweite Ausgabe der Verbandszeitschrift AtemImpulse wurde von Antoinette Zumbühl gestaltet. Für die dritte Ausgabe zeichnete sich François Haeberli verantwortlich. Für Satz und Layout, den grossen Einsatz bei der Gestaltung gebührt ihnen ein herzliches Dankeschön. Mit dem Sonderheft 2009 und den zwei Ausgaben AtemImpulse beendete Antoinette Zumbühl ihre Arbeit. Da keine verbandsinterne Lösung gefunden wurde, engagierten wir kurzfristig François Haeberli. Bis Ende 2009 entschied ich mich zur Übernahme von Satz und Layout. Erst musste ich mich computertechnisch neu organisieren und das nötige Programm InDesign CS4 beschaffen. Antoinette Zumbühl, François Haeberli, Bruno Gutknecht, seine Grafikerin und vor allem Markus Schneider der Druckerei Schneider unterstützten mich bei der Einarbeitung in die schöne Aufgabe. Nach einem erfolgreichen Probelauf im Dezember 2009 war ich soweit, den Satz und das Layout für dieses und die folgenden AtemImpulse sowie das nächste Sonderheft mit grosser Freude in Angriff zu nehmen.

Regionalgruppen

Elvira Bionda-Neuhold

Für die heurigen Berichte habe ich mir ein paar Fragen an die Regionalgruppen ausgeheckt, mit dem Hintergrund, neben den vergangenen Jahresaktivitäten auch Wünsche für die Zukunft, neue Ideen, ja Visionen zu erfassen. Herzlichen Dank an die Regionalgruppen für das Integrieren dieser Fragen in den Bericht.

Aus den Berichten sind Bedürfnisse erkennbar, die vom Vorstand aufgenommen und umgesetzt werden wollen. Gerne berichten wir wieder darüber.

Fragen:

1. Sind weitere gemeinsame Aktivitäten geplant? Wenn ja, welche?
2. Treten der Regionalgruppe neu ausgebildete AtemtherapeutInnen bei? Suchen sie von sich aus den Kontakt, oder schreibt Ihr sie an?
3. Ist aus der ehemals gebildeten Regionalgruppe eine «spezielle» Gruppe geworden, die sich regelmässig auch noch zu anderen Themen trifft? Ist diese Gruppe offen für andere AtemtherapeutInnen?
4. Wo trifft sich die Regionalgruppe? Ist das in einer Praxis oder auswärts oder privat?
5. Wie geht Eure Regionalgruppe mit den Kosten um? Entstehen Kosten, in welcher Höhe, und wie teilt Ihr diese gemeinsam auf?
6. Habt Ihr Rückmeldungen aus der Bevölkerung? Merklich mehr Klienten oder Kursteilnehmer? Oder habt Ihr «nur» Aufwand ohne positive Rückmeldungen?
7. Sind Ideen da, welche das System der Regionalgruppen ablösen/weiterentwickeln könnten?
8. Welche Ziele sollte eine Veränderung des Regionalgruppen-Systems auf jeden Fall verfolgen/erreichen?
9. Könntet Ihr Euch vorstellen, als Regionalgruppe noch andere Funktionen innerhalb des **sbam** zu erfüllen – unbedingt mit Bezahlung oder auch mal ideell ohne Bezahlung?

Zum Beispiel:

- Aufbau Middendorfscher Behandlungs-, Fort- und Weiterbildungszentren?
- Aufbau komplementärtherapeutischer Behandlungs-, Fort- und Weiterbildungszentren?
- Mitarbeit an Untersuchungen/Studien zur Atemtherapie nach I. Middendorf?
- Mitarbeit an Pilotprojekten des sbam?
- Mitarbeit am Aufbau einer Fachtagung?
- Andere?

Nach etwas fragen kann auch etwas auslösen! Die Fragen können zur aktiven Auseinandersetzung und Identitätsfindung einladen und sie können durchaus als bereichernde Begleitung fürs ganze Jahr präsent bleiben. Fragen (Einatem), hinhorchen (Ausatem) und dann kreativ sein (Atempause) ist für mich eine Möglichkeit – und gerne spreche ich auch im Namen des Vorstandes – Wünsche und Defizite zu erkennen, Lösungen zu entwickeln und entsprechende Handlungen anzuschliessen! Dieser Kreislauf schafft Vertrauen untereinander und Vertrauen ist ein gutes Fundament, aus der Bewegung entstehen kann – und schon sind wir mitten in unserer Atemarbeit! Eine lebendige Atemarbeit, die getragen ist von vielen unterschiedlichsten Individuen! Und jedes einzelne Atemindividuum ist auf seine Art wichtig und auch richtig. Aus dieser, im Zusammenhang mit der Natur bekannten «Biodiversität» (= biologische Vielfalt) entsteht ein wunderbares Zusammenspiel – warum nicht einfach ein Atemgespräch?

Bleiben wir doch im Gespräch über:

- Ob die VertreterInnen der Regionalgruppen einmal im Jahr mit dem Vorstand zusammenkommen, um konkrete Angelegenheiten zu besprechen, sich auszutauschen?
 - Ob sich mal die eine oder andere Regionalgruppe entsprechend ihren Ressourcen für die Erarbeitung eines Atemthemas einsetzt?
 - Ob sich eine Regionalgruppe bereit erklärt, zeitlich begrenzt für ein Projekt dem Vorstand oder einer Kommission zur Verstärkung unter die Arme zu greifen?
 - Ob der Verband neben den Reisekosten zusätzlich eine Entschädigung übernehmen kann?
 - Ob der Vorstand für den Verband **und** die Regionalgruppen frisch ausgebildete AtemtherapeutInnen wirbt?
- Und viele mehr...

Regionalgruppe Rechtes Zürichseeufer – Silvia Kockel

Wir trafen uns bisher immer, um unsere gemeinsame Aktivität für den Atemtag zu planen. Das hat für die verschiedenen Veranstaltungen in sieben Orten für den Atemtag am 20.3.2009 gut funktioniert. Aus verschiedenen Gründen (Übersiedlung, andere Verpflichtungen, weitere Interessen) haben wir zurzeit keine weitere gemeinsame Planung.

Regionalgruppe Linkes Zürichseeufer – Irene Fierz

1. Ende März 2010 im Rahmen des Atemtages Stand am Frühlingmarkt in Wädenswil.
2. Die am zuletzt dazugekommene Kollegin hat sich nach der Ausbildung selber gemeldet. Unsere Gruppe ist nicht informiert darüber, wer aus der Region neu ausgebildet ist. Entweder müsste dies die Schule oder der Verband an die Regionalverantwortlichen melden.
3. Wir sind keine spezielle Gruppe geworden. Wir planen jeweils ein grösseres, gemeinsames Auftreten im Zusammenhang mit dem Atemtag und sind offen für neue Kolleginnen. Die Gruppe hat sich für die jeweiligen Auftritte geteilt in einen Ast unteres und einen Ast oberes linkes Zürichseeufer.
4. Manchmal in einer Praxis oder dann in einem Café, je nach Thema.
5. Wir teilen die Kosten.
6. Wenige Rückmeldungen. Wir sind uns aber bewusst, dass wir vor allem zuerst informieren.
7. Nein.
8. Keine Veränderungen nötig.
9. Die Gruppe kann sich dies zurzeit nicht vorstellen.

Regionalgruppe Solothurn/Oberaargau – Brigitte Obrecht Parisi

Dieser Regionalgruppe hat kurzum die Zeit gefehlt, auf die Fragen einzugehen. Von einer Vertreterin der Gruppe ist die Antwort eingegangen, dass diese Fragen wie «zusätzliche Arbeit mit wenig Ertrag» sind und es zur Beantwortung für die Gruppe ein «brainstorming» bräuchte.

Regionalgruppe Bern – Adriana Abbiasini

Nebst unseren regelmässigen Treffen der Atemgruppe Bern sind ausser dem Nationalen Atemtag keine weiteren gemeinsamen Aktivitäten geplant. Am diesjährigen Atemtag werden wir in zwei Apotheken und in einem Spital einen Stand haben; die Präsenz im Spital wird jedoch nicht am Atemtag sein, sondern einige Wochen später, weil für drei Standorte zu wenig Atemtherapeutinnen zur Verfügung stehen. Die neu ausgebildeten Atemtherapeutinnen schreiben wir jeweils an.

Unsere Gruppe ist für alle Atemtherapeutinnen der Region Bern offen. Es sind jeweils fast immer dieselben Therapeutinnen, die an die Treffen erscheinen – dies obwohl immer alle mit dem Jahresprogramm beliefert werden. Wir treffen uns in einer Praxis.

Kosten entstehen nur am Atemtag und die teilen wir auf. Rückblickend auf die letzten drei Atemtage hatten wir mehr Aufwand als Gewinn. Wie oft ist es so, dass Menschen die Praxis dann viel später aufsuchen und daher der «Erfolg» vom öffentlichen Auftritt am Atemtag nicht gemessen werden kann. Rückmeldungen aus der Bevölkerung gab es bisher nur vereinzelt. Bereits im 2009 haben wir unser Jahresprogramm umgestaltet. Wir treffen uns weniger häufig, dafür arbeiten wir konsequenter am Atem, d.h. wir gestalten eine Gruppenstunde, behandeln uns mit kleiner Intervention. Diese Umgestaltung hat sich bewährt – wir profitieren mehr voneinander und haben folglich auch für das laufende Jahr ein Programm mit ähnlichem Inhalt zusammengestellt. Ob sich die Atemkolleginnen für andere zusätzliche Funktionen begeistern lassen, kann ich nicht präzise sagen. Wir alle üben noch einen anderen Beruf aus, weil es schwierig ist, von der Atemtherapie zu leben. Daher schwindet die Bereitschaft, sich nebst dem Atemtag und den regelmässigen Begegnungen zusätzlich zu engagieren. Ich bin jedoch überzeugt, dass trotz der eher zeitlichen Knappheit einzelne Atemtherapeutinnen (darunter auch ich) bereit sind, Zusatzfunktionen, die eine zeitliche Beschränkung haben wie beispielsweise eine Fachtagung, zu übernehmen. Ich finde deine aufgelisteten Ideen sehr ansprechend.

Regionalgruppe Ostschweiz – Andrea Rothenberger

Wir haben aktuell einen Bestand von etwa 30 Teilnehmerinnen. Unsere Aktivitäten bestehen aus einem Regio-Treffen, das jährlich stattfindet, dabei werden gelegentlich auch kurze Vorträge/Weiterbildungen angeboten. Dieses Treffen findet bei der Regionalleiterin in der Praxis statt oder auch in St.Gallen. Neue Mitglieder werden über die bestehenden Mitglieder informiert und eingeladen. Wir haben einen Jahresbeitrag von Fr. 30.– damit wir die laufenden Kosten decken können.

Aus dieser Gruppe hat sich ein Kern herausgebildet, der auch Weiterbildung anbietet. Vor allem im Bereich Middendorf-Arbeit. Wir haben aber auch zum zweiten Mal am Gesundheitssymposium teilgenommen. Am Regionaltreffen informieren wir die Bereiche Nord und Süd über die jeweiligen Projekte am Atemtag oder auch sonstige Anlässe, an denen Teile der Gruppe teilnehmen. Da unser Gebiet relativ gross ist, haben wir uns entschlossen, uns in die Untergruppen Nord und Süd aufzuteilen. Die Südgruppe trifft sich öfters bei Weiterbildungen von Elisabeth Eggenberger, und die Nordgruppe hat Vertiefungsgruppe bei Elisabeth Sailer oder Claire Bischof Vetter. Sie organisiert auch einen Atemstamm, um den Austausch zu fördern. Am Jahrestreffen werden die Erfahrungen zusammengetragen. Selbstverständlich kann man bei beiden Gruppen teilnehmen, wenn man Zeit hat.

Im Moment haben wir keine Pläne für Veränderungen, aber ich werde die Anregungen in unser Treffen vom 20. Februar aufgreifen, und dann sehen wir weiter.

Regionalgruppe Basel – Dorette Hänggi

Wir hatten Lust auf etwas Neues, wir wollten unsere Treffen «überdenken» und neu gestalten.

So trafen wir uns im Herbst zum Thema: Regionalgruppe wie weiter?

Nachdem jede Teilnehmerin ihre Wünsche und Ideen geäussert hatte, beschlossen wir Folgendes: Abwechselnd gestaltet jede Teilnehmerin einmal ein Regionaltreffen. Sie wählt frei ein Thema, gestaltet eine Gruppenstunde mit anschliessender Diskussion und hält dies in einem Kurzprotokoll fest. Sie ist ebenso für den Raum und eine kleine Verpflegung verantwortlich. Die letzten drei Treffen mit den Themen «Berührung», «Beziehung und Verbindung» und «Märchenbilder und Atem» waren sehr interessant und anregend. In unserer Regionalgruppe heissen wir auch «Middendorf–Schülerinnen» und «Atemfrauen» aus anderen Schulen willkommen (eine Frau hat bereits «geschnuppert»). Den diesjährigen Atemtag lassen wir ausfallen und konzentrieren uns bereits auf das 5-jährige Jubiläum im 2011. Ideen haben wir viele, Geld haben wir wenig!!!! Es wird schon gut!

1. Atemtag 2011.
2. Wir suchen den Kontakt.
3. Wir wählen auch andere Themen und sind offen für andere Atemtherapeutinnen.
4. Wir treffen uns abwechselnd in einer Praxis oder mieten einen Raum.
5. Jede Teilnehmerin übernimmt jeweils an ihrem «Organisationstag» (siehe oben) die anfallenden Kosten, und beim Atemtag teilen wir diese unter uns auf.
6. Wir haben vereinzelt positive Rückmeldungen.
7. Wir wünschen mehr Austausch mit anderen Regionalgruppen und gelegentliche Treffen.
8. Unser Ziel wäre eine Verbindung zu anderen Regionalgruppen zu haben, alle als ein Ganzes zu sein und doch individuell zu bleiben.
9. Wir sind grundsätzlich bereit mitzuhelfen, aber nicht Initiativen zu starten.

Regionalgruppe Zürcher Oberland und Obersee – Beatrice Dürler

Unsere Regio Gruppe Zürcher Oberland ist nicht mehr aktiv. Es besteht nur noch meine Adresse, im Fall, dass irgendwann jemand sie wieder aufleben lassen möchte. Herzlichen Dank für die Nachfrage.

Regionalgruppe Aargau – Ursula Schelbert

1. Wir treffen uns so ca. alle zwei bis drei Monate. Im Moment stehen gemeinsame Atemstunden im Vordergrund, die Öffentlichkeitsarbeit ist im Moment ganz im Hintergrund.
2. Eigentlich schreiben wir sie an – aber wenn niemand von uns daran denkt, könnte es auch vergessen gehen – es wäre deshalb gut von den Schulen direkt informiert zu werden über die Abgänge.
3. Mir ist nichts bekannt.
4. Turnusmässig Praxis oder Privat, je nachdem.
5. Die Gastgeberin erhält von jeder 5.– als Beitrag für die Unkosten (Kaffee und Znüni - Raummiete).
6. Im Moment nicht.
7. Nein.
8. Gute Frage????
9. Ich persönlich schon – nicht im folgenden Jahr, aber eventuell später.

Stefan Bischof
Atemtherapeut Dipl. AFA
HP für Psychotherapie
Körperpsychotherapie DGK

 **Institut für
Atempsychotherapie**

Ergänzungsausbildung in Atempsychotherapie

in Freiburg (D) 2010/11, **Beginn: 03.-06.06.2010**

Ziel dieser 10teiligen Ergänzungsausbildung ist die Erweiterung und Vertiefung der atemtherapeutischen Kompetenz im Sinne differenzierter, tiefenpsychologisch fundierter, psychotherapeutischer Arbeit. In diesem Zyklus werden zentrale Arbeitsgebiete einer psychotherapeutischen Atemtherapie von verschiedenen Seiten her beleuchtet.

Die Ausbildung bietet die Grundlage für die Prüfung in Atempsychotherapie. Dieser Abschluss wird von der EABP anerkannt.

Atem und Meditation:

Akzeptiere was ist...: 15. - 18.07.2010 in Flüeli, Via Cordis

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme unter:

Lise-Meitner-Str. 10d | 79100 Freiburg | Tel. 0049-(0)761-33950 | Fax -33960
info@atempsychotherapie.de | www.atempsychotherapie.de

Regionalgruppe Luzern - Eva Lea Glatt

Elvira Bionda-Neuhold

Die «junge» Regionalgruppe Luzern ist mir wahrlich durch die Maschen geschlüpft und ich habe die Gruppe nicht rechtzeitig um den Regionalgruppenbericht gebeten. Dafür entschuldige ich mich aufrichtig. Die Luzerner legen Wert darauf, dass sie als Gruppe nicht geleitet werden, sondern gemeinsam ihre Aktivitäten planen und Eva Lea Glatt hat sich als Kontaktperson zur Verfügung gestellt.

Öffentlichkeitsarbeit

Von Claudia Schären Härdi

Im 2009 wurde in zahlreichen Orten rund um den 21. März 2009 der Nationale Atemtag durchgeführt. Wiederum waren unsere Mitglieder sehr aktiv und kreativ, um einem breiten Publikum unsere Arbeit näher zu bringen. Die **sbam**-Werbemittel wie Regionalflyer, Sonderheft etc. wurden dazu rege bestellt. Das AtemImpulse Sonderheft 2009 wurde nochmals verfeinert und fand nicht nur in den eigenen Reihen grossen Anklang.

An der Mitgliederversammlung vom 9. Mai 2009 durften wir siebzig Mitglieder sowie sieben Schülerinnen und assoziierte Mitglieder begrüessen. Darunter viele, die erst vor kurzem ihre Prüfung als AtemtherapeutIn sbam bestanden hatten. Da die Mitglieder des Vorstands alle ihre Demission eingereicht hatten, plädierte Tonie Braunschweig mit einer flammenden Rede für die Arbeit des Vorstandsvorstands. Damit der Vorstand nicht nur aus Neugewählten besteht, zeigte sich Silvia Kockel bereit, ein weiteres Jahr als Präsidentin im Vorstand zu bleiben. Nachdem Silvia Kockel eine Pause zum Nachdenken einberufen hatte, meldeten sich drei neue Vorstandsmitglieder. So wurde der Vorstand wieder komplettiert.

Am 18. September 2009 trafen sich ein Dutzend Atemtherapeutinnen in Olten zum Austausch über den Atemtag. Es wurde über das Vergangene und das Zukünftige rund um den Atemtag debattiert.

Ende Oktober 2009 durften wir wiederum am Kongress des Schweizerischen Verbandes Medizinischer PraxisAssistentinnen mit einem Stand teilnehmen. Mit Probebehandlungen, Atemlosen, Gesprächen und zwei Workshops konnten wir einem breiten Publikum unsere Arbeit in allen Facetten näher bringen.

Zudem haben ein paar Kolleginnen in ihrem regionalen Umfeld an Veranstaltungen mitgewirkt und so Werbung für die Atemtherapie Middendorf gemacht.

sbam-Website

Samuel Schluemp

Zwischen Februar 2008 und Januar 2009 haben 14'210 Besucher 33'244 Seiten heruntergeladen. Gegenüber den Vorjahren ist das eine Zunahme sowohl bei den Besuchern (2008: 11'675, 2007: 13'779) wie auch bei den Seiten (2008: 29'148). Die Homepage www.sbam.ch wurde erwartungsgemäss auch im vergangenen Jahr am häufigsten aufgerufen. Im Gegensatz zum Vorjahr ist neu die Einstiegsseite zum internen Bereich an 2. Stelle. 2008 war sie noch an 8. Stelle. Es ist deshalb zu vermuten, dass die **sbam**-Mitglieder aktiver die **sbam**-Website nutzen. An dritter Stelle ist nun die Druckversion der Therapeutenliste. Sie hat die Seite mit den Kursangeboten auf den 4. Platz verdrängt. Von der Betreuung der Homepage her gesehen, waren im 2009 keine grossen Neuerungen zu verzeichnen. Im Vordergrund stand die Pflege und Aktualisierung der Inhalte und der Kursausschreibungen. Ein herzlicher Dank geht an alle, die die **sbam**-Homepage mit Taten und Inhalten unterstützt haben.

Zukunft der sbam-Website

Claudia Schären Härdi

Da wir Ausbaupläne betreffend der Homepage haben (z.B. Praktikumsplätze für die Ausbildung, schwarzes Brett etc.), kommen wir nicht darum herum, mit unserer Homepage auf ein neues, den Anforderungen angepasstes System (Content Management System) zu wechseln. Bei dieser Gelegenheit werden wir auch ein paar Verbesserungen bei der Gestaltung und der Benutzerfreundlichkeit vornehmen. Es ist geplant, dass wir im 2010 die Planung, Evaluation und Umsetzung dieses Relaunches über die Bühne bringen können. Mit dem Wechsel auf ein neues System wird sich Sam von der Homepage-Betreuung zurückziehen. Ihm sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt für die langjährige à-jour-Haltung der Homepage.

Finanzen

Erfolgsrechnung pro in CHF	Budget 2009	Rechnung 2009	Budget 2010
Mitgliederbeiträge	102'000.00	124'925.00	125'000.00
Verkauf Material und Studie Saller	3'000.00	7'092.50	7'000.00
Prämieinnahmen Berufshaftpflicht	5'000.00	5'809.90	6'000.00
Einnahmen Inserate	2'000.00	2'834.15	2'500.00
AtemImpulse Abonnemente	1'000.00	973.05	1'000.00
Einnahmen Atemtag	22'000.00	14'251.10	12'000.00
Spenden	500.00	22.00	0.00
Total Einnahmen	135'500.00	155'907.70	153'500.00
Zeitschrift AtemImpulse	-12'000.00	-12'136.50	-13'000.00
Einkauf Bücher, Broschüren, Diverses	-1'000.00	-999.45	-500.00
Prämienausgaben Berufshaftpflicht	-4'500.00	-5'405.00	-5'800.00
sbam -Tagungen / GV / WB	-6'000.00	-7'025.31	-4'000.00
Kongresse und Messen	-500.00	-1'658.80	-4'000.00
Kosten Atemtag	-22'000.00	-14'990.30	-17'000.00
Honorar Sekretariat	-28'000.00	-28'000.00	-28'000.00
Honorar Buchhaltung & Rechnungsprüfung	-3'500.00	-3'504.00	-3'500.00
Kosten Vorstand	-20'000.00	-28'023.25	-35'000.00
Kosten Qualitätskommission / Berufspolitik	-12'000.00	-22'327.20	-15'000.00
Kosten AG Fort- und Weiterbildung	-1'500.00	-2'573.90	-1'000.00
Kosten Internetauftritt & Werbung	-3'000.00	-2'951.00	-6'000.00
Total Direkter Aufwand	-114'000.00	-129'594.71	-132'800.00
Betriebsversicherungen, Gebühren	-500.00	-408.10	-800.00
Büromaterial, Telefon, Porti	-5'500.00	-6'114.09	-6'400.00
Drucksachen, Reglemente, Listen	-10'000.00	-13'127.50	-14'000.00
Verbandsbeiträge	-4'000.00	-3'654.00	-4'000.00
Diverser Aufwand/Ertrag	-1'000.00	-200.00	-1'000.00
Postcheck- und Bankspesen	-500.00	-401.40	-400.00
Bankzinsen	0.00	117.68	100.00
Total Betriebsaufwand	-21'500.00	-23'787.41	-26'500.00
Vorschlag / Rückschlag	0.00	2'525.58	-5'800.00

Bilanz

in CHF

31.12.2008**31.12.2009****Aktiven****Umlaufvermögen**

Postcheckkonto Zürcher Kantonalbank, Firmenkonto	60'815.65	72'253.78
Zürcher Kantonalbank, Anlagesparkonto	3'382.40	3'405.50
Forderungen Mitgliederbeiträge	300.00	1'200.00
Delkrede	0.00	-300.00
Sonstige Forderungen	828.00	134.40
Guthaben Verrechnungssteuer	42.65	28.35
Im voraus bezahlte Aufwände	4'367.40	391.00
Total Umlaufvermögen	70'523.54	77'477.42
Total Aktiven	70'523.54	77'477.42

Passiven**Fremdkapital**

Kreditoren	1'403.45	10'261.10
Im voraus erhaltene Erträge	3'385.00	4'360.00
Andere Verbindlichkeiten	12'762.15	16'357.80
Rückstellung für Öffentlichkeitsarbeit & Berufspolitik	9'000.00	0.00
Total Fremdkapital	26'550.60	30'978.90

Eigenkapital

Vereinskapital per 1. Januar	42'461.34	43'972.94
Vorschlag	1'511.60	2'525.58
Vereinskapital per 31. Dezember	43'972.94	46'498.52
Total Eigenkapital	43'972.94	46'498.52
Total Passiven	70'523.54	77'477.42

Bericht der Rechnungsrevisoren

an die Mitgliederversammlung des **sbam** Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf

Als Rechnungsrevisoren haben wir die Buchführung und die Jahresrechnung, bestehend aus Bilanz und Erfolgsrechnung, Ihres Verbandes für das am 31. Dezember 2009 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese zu prüfen und zu beurteilen. Wir bestätigen, dass wir die Anforderungen hinsichtlich Befähigung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Prüfung erfolgte nach den Grundsätzen des Berufsstandes, wonach eine Prüfung so zu planen und durchzuführen ist, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung mit angemessener Sicherheit erkannt werden. Wir prüften die Posten und Angaben der Jahresrechnung mittels Analysen und Erhebungen auf der Basis von Stichproben. Ferner beurteilten wir die Anwendung der massgebenden Rechnungslegungsgrundsätze, die wesentlichen Bewertungsentscheide sowie die Darstellung der Jahresrechnung als Ganzes. Wir sind der Auffassung, dass unsere Prüfung eine ausreichende Grundlage für unser Urteil bildet.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung Gesetz und Statuten.

Wir empfehlen, die vorliegende Jahresrechnung zu genehmigen.

Wollerau/Zürich, 28. Februar 2010

Die Revisoren

Michael R. Scholl Samuel Schluep

Die Atemheilkunst – Geschichte eines Buches

Herta Richter, München

Die Geschichte mancher Bücher verdient es, für die Nachwelt erzählt und aufgeschrieben zu werden. Eines dieser Bücher ist die Atemheilkunst von Dr. Johannes Ludwig Schmitt. Dr. Schmitt hatte seit den 20er- Jahren des letzten Jahrhunderts seine Münchner Klinik, eine Naturheilklinik, in der die Atemtherapie den Mittelpunkt darstellte. Durch seine Vision, sein Wissen, seine Einsatzkraft und seine grossen Erfolge, gerade in der Atemtherapie, wurde seine Klinik berühmt als «Atemklinik» und er selbst als «Atemschmitt».

Es kam die Zeit der Machtergreifung Hitlers – Schmitt wurde eindeutig ein Gegner des Nationalsozialismus. 1934, im Zusammenhang mit der «Röhm-Affäre», schmuggelte er einen höchst gefährdeten Mann über die Schweizer Grenze. Das kam auf, und er wurde in das Münchner Gefängnis Stadelheim eingeliefert zur Erschiessung. Wie durch ein Wunder wurde er gerettet, bekam aber in München Stadtverbot, musste seine Klinik an Göbbels abgeben und ging nach Berlin. Er baute wieder eine Praxis auf. Wieder wurde er ein gesuchter Arzt. Nazigegner, Nazis, Juden, alle sassen in dem kleinen Wartezimmer und mussten auf ihn warten. Einer seiner Patienten war Rudolf Hess. Hess war fasziniert von Schmitt. Diese Zeit war sehr offen für alle Naturheilweisen – auch das Heilpraktikergesetz entstand damals. 1940 flog Hess nach England, er wollte versuchen, Frieden zu verhandeln. Hitler war wütend und zugleich überzeugt, dass diese Idee nur von Schmitt stammen konnte. So wurde Dr. Schmitt wieder inhaftiert, zuerst in Berlin und dann im KZ Sachsenhausen.

Das Interesse der Nazis an der Naturheilkunde ging immerhin so weit, dass sie von Schmitt forderten, er solle über seine Atemtherapie schreiben.

Ich habe so weit ausgeholt, weil ich denke, es wird noch verständlicher, mit welchem Ernst und welchem Engagement Schmitt arbeitete. In welcher Not und Bedrängnis der Gefangenschaft er schrieb. Ich lege einen kleinen Ausschnitt aus seinen Manuskripten bei, der dramatisch zeigt, unter welchen Umständen er schrieb. Er durfte notwendiges Buchmaterial anfordern, das einmal in der Woche von meiner Schwester, Dr. Frederike Richter, abgeliefert wurde. Gleichzeitig wurden ihr seine Manuskripte übergeben. So wurde praktisch die «Atemheilkunst» konzipiert.

Noch einmal war es wie ein Wunder: ein halbes Jahr vor Kriegsende wurde Schmitt aus dem KZ Sachsenhausen befreit und kam unter Gestapo-Bewachung auf seinen Bauernhof in der Nähe des Chiemsees. Auch da schrieb er noch an dem Buch. Nach Kriegsende wollte er nicht mehr schreiben. Er wollte mit Menschen arbeiten. Doch da war Dr. Richter, die nach Rückerwerb und vollzogenem Wiederaufbau der Klinik von

ihm forderte, das Buch müsse geschrieben werden. Es müsse aufgezeigt werden, dass die Atemtherapie eine wissenschaftlich beweisbare Therapie darstellt. Sie konnte ihn überzeugen zu unser aller Wohl. Und so begann eine lange Zeit des Forschens, des Reisens, des Schaffens von Verbindungen zu den einschlägigen Instituten – eine intensive, grosse Arbeit, vor allem für Frederike Richter. Es ist ihnen gelungen.

1958 kam das Buch heraus und erlangte innerhalb kurzer Zeit mehrere Auflagen, auch noch nach Schmitts Tod 1963. Nach einigen Jahren, in denen das Buch vergriffen war, hat sich jetzt der Dr. Ludwig Reichert Verlag, Wiesbaden, bereit erklärt, die Atemheilkunst in der 9. Auflage wieder herauszubringen. Ich wünsche dem Buch eine offene, interessierte, bereite Leserschaft.

Rückblick auf das Gesundheitssymposium St.Gallen, 22. bis 24. Januar 2010

Elisabeth Sailer-Weiss

Im Folgenden berichten einzelne Atemtherapeutinnen über ihre am Gesundheitssymposium gemachten Erfahrungen. Die vielen positiven Rückmeldungen sind eine Freude und Ermutigung für weitere Schritte in die Öffentlichkeit.

Silvia Wild

Wir haben uns gründlich überlegt, ob wir den Zeitaufwand und die hohen Kosten für einen Atemstand auch dieses Jahr wieder auf uns nehmen sollten. Das letzte Gesundheitssymposium brachte uns nicht so viele Klienten und Klientinnen, wie wir es uns gewünscht hätten. Arbeit und Ertrag stimmten also nicht ganz überein. Doch durch das gemeinsame Gespräch kamen wir zum Entschluss, dass wir mit diesem Anlass ein Zeichen setzen möchten, um mit der Atemarbeit in der Öffentlichkeit präsent zu sein. Nach diesem Entscheid hatten wir uns tatkräftig an die Arbeit gemacht. Unsere Vorbereitungen haben damit begonnen, die Arbeiten auf Arbeitsgruppen oder Einzelarbeit zu verteilen. Ich übernahm die Gesamtkoordination und hatte so die Möglichkeit, die Entwicklung der verschiedenen Arbeiten mitzuverfolgen. Immer reichhaltiger kamen ausgearbeitete Ideen in meiner Mailbox zusammen. Was an meinem PC nicht ersichtlich war, konnten wir am Symposium am wunderschönen Atemstand betrachten, den eine Gruppe liebevoll eingerichtet hatte. Nur schon der Tisch war eine Farbenpracht; bunte Lose in einer Glasschale, Gutscheine, farbige Themenblätter für Laien, Blätter mit Kursangeboten, Atemimpulse, Flyer und ein dicker Blumenstrauss.

Es hat mich wieder einmal mehr beeindruckt, wie viele Ideen durch die Zusammenarbeit

in einer Gruppe verwirklicht werden können. Gegenseitig haben wir uns immer wieder unterstützt und mit kreativen Ideen angespornt. Nun bin ich froh darüber, dass wir uns mit unserem Atemstand auch dieses Jahr wieder gezeigt haben. Zu wissen, dass ich mit meinen Kolleginnen mit der Atemarbeit in der Ostschweiz vernetzt bin, gibt mir ein gutes Gefühl.

Claire Bischof

Eine Herausforderung: Bei geringen Raumverhältnissen und nüchternen Kulissen einen ansprechenden Stand herrichten! Diesmal konnten wir glücklicherweise bereits auf Erfahrung aus dem vergangenen Jahr zurückgreifen. Trotzdem: Unser Stand sollte nicht genau so erscheinen, wie ein Jahr zuvor. Deshalb gestalteten wir ein Plakat, auf dem wir den Besuchern auf relativ einfache Art veranschaulichen konnten, bei welchen Möglichkeiten Atemtherapie eingesetzt werden kann. Dabei war uns wohl bewusst, dass wir nicht Symptome behandeln, sondern Menschen begleiten auf ihrem persönlichen Weg zu sich selbst. Einen für Laien verständlichen Zugang bilden aber bekanntlich auch Beschwerdebilder, zu denen die Menschen einen Bezug herstellen können. Dazu passte, dass wir themenbezogene Arbeitsblätter verfassten. Mit viel Einsatz haben einzelne Mitglieder unserer Regionalgruppe Lose und Texte ausgearbeitet: «Atemarbeit bei Schlafstörungen, Rückenproblemen, Stress, chronische Bronchitis, Herz- und Kreislaufstörungen.» Und in der Tat wurden diese in ansprechenden Farben gestalteten Blätter von den Besuchern gern mitgenommen. Sie bildeten zudem einen idealen Ausgangspunkt, um mit den Menschen ins Gespräch zu kommen.

Am Vortag des Symposiums schleppten vier Frauen Material an. Zusätzliche, geradezu unentbehrliche Verstärkung verdankten wir zwei Ehemännern, die für uns Fahrdienste leisteten und schwere Kisten und sperrige Gegenstände «nachtrugen»: eine Liege mit Zubehör, zwei Tische, zwei Stühle, vier Hocker, zwei Stellwände mit dem **sbam**-Logo, Garderobenständer, Stofftücher und noch so einiges mehr, das der ansprechenden Atmosphäre diente. Dazu das Informationsmaterial: Atemhefte, **sbam**-Flyer, Bücher, Informationsblätter, Gutscheine, farbige Lose zum freien Verteilen. Eine Frau stand mit der Werkzeugkiste da, und so konnten wir mit ersten Handgriffen starten. Die Wände gestalten, die Raumeinteilung ausprobieren! Da wir schon letztes Jahr im gleichen Team gearbeitet hatten, ging es recht zügig voran.

Das ist eine Schilderung der «Rahmenhandlung» für unser Mitwirken am Symposium. Viel Material hat Elisabeth Sailer-Weiss beige-steuert, und der grösste Teil der oben erwähnten Sachen durfte in ihrer Praxis abgegeben werden. Für diesen Mehraufwand möchte ich ihr im Namen aller Beteiligten danken. Zudem hat sie im vergangenen Jahr den Anstoss zur Teilnahme am Gesundheitssymposium gegeben, die von einem grossen Teil der Mitglieder unserer Regionalgruppe bereits zum zweiten Mal mit viel Engagement mitgetragen wurde.

Carmen Bischof

Ein freudiges Erlebnis während der Gesundheitsmesse: Eine Frau kam sehr gezielt an unseren Stand, sie interessierte sich für die Atemtherapie. Das Angebot, sie auf der Liege zu behandeln, nahm sie sofort an. Sie erzählte mir von ihrer chronischen Schlafstörung. Wohlbefinden und die bewusste Wahrnehmung ihrer Füße nahm sie dankend entgegen nach 20 Minuten Behandlung. Nach einer Stunde besuchte sie uns nochmals am Stand. «Mit ausgestreckten Armen» und lächelndem Gesicht kam sie auf uns zu. Atem verleiht Flügel. Zu unserer gegenseitigen Freude überreichte ich ihr einen Gutschein für eine Gratisbehandlung in meiner Praxis.

Ute Blapp

Das grosse blaue Plakat mit weissen Streifen und blauen Buchstaben zog viele Blicke auf sich. Dann die Frage: «Haben Sie Interesse an der Atemtherapie?» So konnten viele Gespräche beginnen. Die Möglichkeit einer Teilnahme an einer Schnupperstunde oder auch die Abgabe eines Gutscheins für eine Einzelbehandlung rundeten das Gespräch oft ab. Mit Freude habe ich die Besucher auf den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf aufmerksam gemacht.

Esther Bugmann

Ich fühlte mich gleich wohl wie letztes Jahr am Symposium mit den Atemkolleginnen und fand, es gab interessante Gespräche. Von einer Frau lernte ich auch noch eine andere Atemform kennen, dies war sehr spannend. Das Eindrücklichste für mich war die Aussage einer Frau, die ihr Gewinnlos bei mir einlöste. Sie sagte, sie hätte schon mehrmals solche Gutscheine gekriegt, und sie konnte sie nicht einlösen. Sie fand es einfach toll, die Präsenz im Gespräch und über den Körper zu erfahren. Es sei für sie wunderbar, so ernst genommen zu werden. Ich finde, ihre Aussage passt gut zu unserer Arbeit.

Kathrin Ambühl

Mein Eindruck in diesem Jahr war interessant, denn ich hatte auffallend viel mit jungen, sehr interessierten Menschen zu tun. Zum Beispiel hat mich ein Mann, der bald seine Abschlussprüfungen macht (als was, weiss ich nicht) direkt gefragt, ob man denn auch besser schlafen könne, wenn man mit dem Atem arbeiten würde. Wie schön, dass ich diese Frage bejahen und direkt ein Beispiel aus der Praxis erzählen konnte. Wir kamen ins Gespräch. Er holte noch rasch und energisch seine Freundin dazu, die in einer Ausbildung als Pflegefachfrau ist. Sie hat immer Mühe, nach dem Spätdienst Ruhe zu finden und kommt innerlich unter Druck, wenn sie weiss, dass sie am Morgen wieder Frühschicht hat. Erfreut und dankbar nahmen die beiden einen Behandlungsgutschein mit. Danach kamen drei junge Frauen an den Stand. Eine hatte konkrete Fragen zu ihren Problemen mit einer chronischen Sinusitis. Ich erzählte und erklärte und machte ihr dann den Vorschlag, sich gerade hier für eine Probebehandlung hinzulegen. Ihre Kolleginnen ermutigten sie, das Angebot anzunehmen und kamen sie nach einer halben

Stunde wieder abholen. In unserem Gespräch und der Probebehandlung wurde für uns beide rasch sichtbar, dass da noch ganz viel anderes schlummert. Auch hier: Prüfungsstress in der Ausbildung als Ergotherapeutin.

Für mich war sehr hilfreich, als sie am Schluss der Behandlung sagte: «Das hatte ich mir ganz anders vorgestellt nach Ihrer Erklärung.» Ein Beispiel mehr, dass es sehr schwierig ist, den Erfahrbaren Atem zu erklären und nicht erfahren zu lassen.

Beate Biank

Am Sonntag, als ich mich an unserem Stand einfand, erfüllte mich beim Betrachten Dankbarkeit, denn ein hübsches Bild von Ilse Middendorf und schöne Blumen auf einem mit Kerze gedeckten Tisch warteten schon auf uns. Ich zündete als erstes die Kerze an und sah mich weiter um. Meine Kolleginnen hatten in grossem Fleiss viel vorbereitet, Texte formuliert, Lose gestaltet, bunt lockend, entweder war eine Übung darauf oder eine Behandlung zu gewinnen. Eine Liege zum Behandeln war auch liebevoll mit einem zarten Hauch von Wolldecke bereit gelegt. Es mutete mich quasi als Ausdruck für die seelenvolle Arbeit an, die wir auch heute einem breiten Publikum vorstellen wollten. Wir begannen mit einer Behandlung unter uns, was den Vorbeiläufigen viel leichter ermöglichte, sich auf ein Gespräch einzulassen. Es gab recht viele Personen, die mit einer konkreten Suche nach einer Therapie-Methode zur Verbesserung ihres Wohlbefindens auf dieser Messe unterwegs waren. Nett war auch eine Begegnung, in der die etwa 5-jährige Tochter eines Paares ein Los gezogen hatte und damit eine Behandlung gewann. Es wird nun spannend sein, wer von ihnen den Gutschein einlösen wird. Ihr Vater ist Augenoptiker, und er betonte, dass ihm aufgefallen sei, wie schlechtes Sehen mit ungünstiger Haltung und Atmung zusammenhängt. Ich habe dann auf die Atemkurse für Augen und auf unsere Webseite hingewiesen. Die Behandlungen trotz der vorbeiziehenden Menschen waren innig. Darüber habe ich gestaunt, dass das in dieser Kürze von zwanzig Minuten und unter diesen Umständen möglich war.

Von Herzen Danke all denen, die in der Regionalgruppe organisiert haben!

Doris Willi

Ich fand unseren Stand in seiner Einfachheit nebst all den Geräten und Apparaturen anderer Anbieter wohltuend, was sicher auch Besucher zu uns führte. Die neu gestalteten Info-Blätter stiessen auf reges Interesse, und auf diesem Weg möchte ich mich für die Arbeit von meinen Atemkolleginnen herzlich bedanken. Eine handfeste Ergänzung zu den Gesprächen – super! Was mich besonders gefreut hat, war der zahlreiche Kontakt mit älteren Menschen, die sich mit Interesse und konkreten Fragen an unseren Stand gewendet haben und sich ganz spontan und offen für eine Behandlung vor Ort entscheiden konnten. Für mich eine Gruppe von Atem-Interessierten, die ich in meiner Praxis selten begleiten kann. Schön, wenn sich über das Gesundheitssymposium und unsere dortige Anwesenheit neue Räume eröffnen können. Mir hat es gut getan, mich wieder einmal in dieser Form für den Atem hinzustellen.

Gabriela Zeller

Was mich dieses Jahr am Gesundheitssymposium speziell berührte und beschäftigte, war die grosse Altersspannweite zwischen den Interessierten. Was bedeutet der Atem für junge Frauen, die zum Beispiel in einer Ausbildung zur Wellness-Trainerin sind? Was werden sie noch alles mit ihm erleben? Wie wird er sie begleiten? Sich verändern? Andererseits ältere und alte Menschen. Was sind ihre Atemerfahrungen? Welche Unterstützung fanden sie bis jetzt darin, und was wünschen sie sich noch? Wie bewusst sind sie sich ihres Atems? Wie wird er sie weiter durch das Leben tragen? Und wo verbindet uns der Atem über die Generationen hinweg?



Elisabeth Sailer-Weiss

Es war wieder sehr erfreulich, wie engagiert die Atemtherapeutinnen von der ganzen Region Ost sich vorbereitet und mitgemacht haben. Es freute mich, mit meinen Kolleginnen etwas Gemeinsames zu machen. So viele haben sich wieder finanziell und auch tatkräftig für die Bekanntmachung der Atemtherapie engagiert. Der Stand war immer so gut besetzt mit Atemtherapeutinnen, dass man sich genug Zeit für die Fragen der Besucher lassen konnte. Eine solche Präsenz in der Öffentlichkeit nützt dem ganzen Berufszweig. Das Gesundheitssymposium ist so ein grosser Event, wir hatten nur einen sehr kleinen Stand. Und doch sind so viele Menschen stehen geblieben und wollten sich erkundigen über die Atemtherapie und deren Wirkung auf die Gesundheit. Es gab viele vertiefende Gespräche mit den Messebesuchern, und manchen habe ich einen Gutschein für eine Gratis-Einzelbehandlung oder Gruppenstunde zum Schnuppern abgegeben. Es war gut, dass wir für verschiedene Krankheitsbilder Informations- und Arbeitsblätter zur Verfügung hatten. So konnte man gezielter auf die Fragen eingehen und etwas Schriftliches abgeben.



Kooperation des Instituts für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder in Zürich mit dem Institut für Atempsychotherapie Stefan Bischof in Freiburg i.Br.

Ab November 2009 haben beide Institute eine Kooperation vereinbart. Der Gedanke dabei ist, Synergien zu erzielen und gemeinsam und vernetzt den Beruf der Atemtherapeutin / Körperpsychotherapeutin attraktiver zu machen. Die Kooperation betrifft die Aus-, Fort- und Weiterbildung, insbesondere auch die Spezialisierungen in bestimmten Fachrichtungen der Atemtherapie.

In einem ersten Schritt ist eine Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Grundausbildung zur Atemtherapeutin geplant. Es sollen auch Kolleginnen aus Deutschland in Zürich ausgebildet werden können. Die Ergänzungsausbildung zur Atem- und Körperpsychotherapeutin wiederum wird für beide Institute in Freiburg durchgeführt und bietet die Möglichkeit, die Berufsbezeichnung «Körperpsychotherapie® EABP-CH» zu erwerben. Wir werden auch andere Kolleginnen und Schulleiter zur Mitarbeit einladen. Für weitere Informationen wendet Euch direkt an Yvonne oder Stefan. Wir freuen uns auf Eure Anfragen!

Zürich Yvonne Zehnder zehnder@ateminstitut.ch
und Freiburg i. Br. Stefan Bischof s.bischof@t-online.de

<p>Ateminstitut Schweiz agathe lölliger gmbh Bern – Belp</p> <p>Ausbildung in Atemtherapie/ Atempädagogik nach Middendorf</p> <p>Kurse Weiterbildung</p> <p>Ausbildungsbeginn 27. August 2010</p> <p>Sägetstrasse 1b – 3123 Belp Tel. +41(0)31 819'97'39 www.ateminstitut-schweiz.ch</p>	 
---	---

Zwerchfell, Bauchmuskeln, Beckenboden & Co.

Funktionen und Anwendung in der Praxis

Mona Gollwitzer

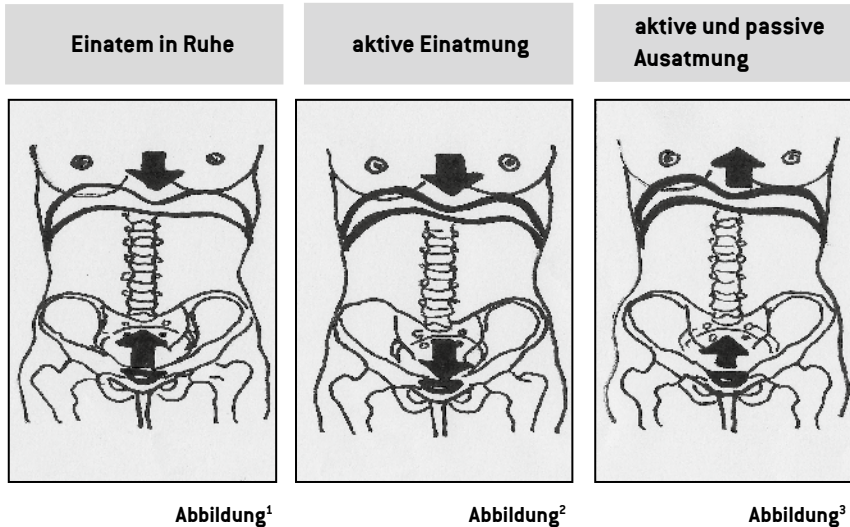
Vor einiger Zeit kam ich aufgrund von Verspannungen und Schmerzen im Nacken und Hals, verursacht durch ein Eisenpräparat, in den Genuss von zwei Serien Physiotherapie. Diese erfolgte in einem Kurhaus mit interner Kraft-, Fitness- und Sportanlage. Ich nutzte die Gelegenheit und bot meine Mitarbeit als Atem- und Komplementärtherapeutin an. Die Antwort lautete, sie hätten vorläufig keinen Bedarf. In den folgenden Gesprächen während der Behandlung wurde mir klar, dass die Physiotherapeutin keine besonders gute Meinung von der Atemtherapie hatte. Atemtherapeuten seien gegen alle Sportarten und Fitnessformen, wo der Bauch gezielt eingezogen bzw. beim Atmen stabilisiert würde. Sie würden keinen Unterschied zwischen aktiver und passiver Atmung machen, was für den Rücken schlecht sei. Bereits in meiner anatomischen Abschlussarbeit für das Atemdiplom interessierte mich das Zusammenspiel der Atem-, Bauch- und Rückenmuskeln. Die Aussage der Physiotherapeutin beschäftigte mich und hat dazu beigetragen, das Zusammenspiel von Zwerchfell, Bauchmuskeln und Beckenboden noch genauer unter die Lupe zu nehmen.

Meine Praxis suchen häufig Menschen auf, die beim Sport oder bei körperlicher Anspannung unter Atemnot leiden. Sie wünschen sich Techniken, welche sie beim Sport und bei Belastung unterstützen. Die Mehrheit meiner KlientInnen (davon 50% Männer) kommt im Rahmen einer von Ärzten oder Psychologen durchgeführten Psychotherapie in die Atemtherapie. Wiederum die Hälfte dieser Menschen haben einen oder mehrere Klinikaufenthalte hinter sich und sind begrenzt arbeitsfähig oder stehen kurz vor der Wiedereingliederung. In den meisten Fällen ist eine Verordnung mit einer erstellten Diagnose und einem definierten Therapieziel vorhanden. Die KlientInnen und die zuweisenden Ärzte erwarten dementsprechend auch zielgerichtete Interventionen. Besonders, wenn die Achtsamkeit ausgebildet ist, die Hingabe jedoch noch schwer fällt, bietet sich das Beckenbodentraining als Einstieg an: Die KlientInnen trainieren aktiv, den Beckenboden anzuspannen (Achtsamkeit), um ihn dann passiv wieder loszulassen (Hingabe). Dabei lernen sie im Atemrhythmus zu arbeiten und machen erste Erfahrungen mit dem Zugelassenen Atem. Dies macht sie neugierig auf mehr Atemarbeit und lässt sie ihre Ziele auch mal vergessen. Das Beckenbodentraining in dieser Form sehe ich als Erweiterung der klassischen Middendorf Methode an. Es wäre wünschenswert, wenn vermehrt auch AtemtherapeutInnen Einzug in die Fitnesswelt erhielten. Denn die Atmung wird in vielen Trainingseinheiten – oft aus Unwissenheit – vernachlässigt.

Der Beckenboden (Diaphragma urogenitale) und das Zwerchfell (Diaphragma) sind zwei Scheidewände mit muskulären Anteilen und einem Zentrum, dem centrum tendineum. Die Form dieser beiden Muskeln ist sehr ähnlich: Das Zwerchfell gleicht einer Kuppel, die sich bei der Einatmung senkt, der Beckenboden einem Korbchen, das sich bei Belastung hebt. Während der Beckenboden den Beckenausgang verschliesst, trennt das Zwerchfell den Brustraum vom Bauchraum. Es gibt nur zwei weitere mir bekannte Diaphragmen: den Mundboden (Diaphragma oris) und das Diaphragma sellae. Letzteres befindet sich im menschlichen Hirn und weist meinem Kenntnisstand entsprechend keine muskulären Anteile auf.

Sucht man in der wissenschaftlichen Literatur nach physiologischen Beschreibungen der Beckenbodentätigkeit während der Atmung, so wird man nicht fündig. Erst in verschiedenen methodischen Lehrbüchern von Fachleuten aus der Praxis, findet man Aussagen zur Beckenbodentätigkeit während der Atmung – widersprüchliche Aussagen. Einmal senkt sich der durch Atembewegung belastete Beckenboden, ein andermal hebt er sich. Auch bei der physiologischen Beschreibung der Zwerchfelltätigkeit gibt es widersprüchliche Aussagen: In den einen anatomischen Lehrbüchern ist nachzulesen, das Zwerchfell werde bei der Ausatmung durch die aktive Bauchmuskulatur unterstützt, während nach dem nächsten Lehrbuch die Ausatmung vollkommen passiv geschieht. Wie kommt es zu diesen widersprüchlichen Aussagen über die Muskeltätigkeit von Beckenboden und Zwerchfell?

Diese Frage ist schnell beantwortet: Die Autoren gehen von einem unterschiedlichen Bewegungsstatus aus: Während der eine die Atmung während der Aktion – das heisst während der Belastung – betrachtet, so geht der andere von der Ruheatmung aus. Die unterschiedlichen physiologischen Abläufe bei Ruhe und Aktion möchte ich zum Thema machen. Ich blende dabei aus Gründen der Komplexität die chemischen Abläufe im Körper aus und widme mich den rein mechanischen. Die unterschiedlichen, physiologischen Betrachtungsweisen habe ich in drei Abbildungen mit modellhaftem Charakter zusammengetragen. Zur Erinnerung: konzentrisch bedeutet, der Muskel verkürzt sich aktiv, exzentrisch, der Muskel verlängert sich aktiv.



Ruheatmung

Zur Ruheatmung gehört sowohl die Atmung beim entspannten Sitzen, als auch die Atmung während dem Liegen.

Einatem – Zwerchfell (konzentrisch) und Organe senken sich, der Beckenboden senkt sich (exzentrisch), die Bauchmuskeln lassen sich passiv in die Länge ziehen. Je tiefer und zentrierter sich das Zwerchfell senkt, desto stärker hält der Beckenboden exzentrisch dagegen (siehe Abbildung¹). Bei einer klassischen Hochatmung verändert sich die Spannung im Zwerchfell wenig und im Beckenboden überhaupt nicht. In der Rückenlage, wenn die Belastung des Beckenbodens durch das Wegfallen der Schwerkraft reduziert wird, lässt sich darüber streiten, ob sich beim Einatmen der Beckenboden tatsächlich exzentrisch senkt und nicht einfach passiv nachgibt.

Ausatem – Zwerchfell, Organe, Beckenboden und Bauchmuskeln schwingen *passiv* wieder in ihre Ausgangsposition zurück (siehe Abbildung³).

Aktive Atmung

Zur aktiven Atmung gehört die Atmung beim Sport und unter körperlicher Belastung – z.B. beim Tragen von Lasten oder beim Husten, Niessen, Gähnen, Seufzen, Lachen, Sprechen und Singen.

Einatem: Das Zwerchfell senkt sich konzentrisch, und der Beckenboden hält konzentrisch dagegen (siehe Abbildung²). Die Bauchmuskeln sind je nach Belastung mehr oder weniger aktiv. Wird viel Luft in kurzer Zeit eingeatmet, ist das konzentrische Gegenhalten des Beckenbodens besonders ausgeprägt. Beim Hochatmer ist der Beckenboden geschwächt, weil er nur während der Aktivatmung und auch da nur gering durch das sich senkende Zwerchfell belastet und aktiviert wird. Besonders übergewichtige Asthmatiker sind durch die Belastung beim Husten von Beckenbodenschwäche betroffen.

Ausatem: Das Zwerchfell kehrt *aktiv* (unter exzentrischer Spannung) zur Ausgangslage zurück und entspannt dort impulshaft nach Ende des Ausatemens. Der Beckenboden hält währenddessen konzentrisch, bei nachlassender Belastung auch exzentrisch, dagegen und lässt dann impulshaft nach (siehe Abbildung 3). Die Bauchmuskulatur zieht sich während des Ausatemens noch stärker zusammen und lässt ebenfalls impulshaft nach.

Paradoxe Atmung

Wenn sich das Zwerchfell bei der Einatmung durch Kontraktion in den Brustraum hinein hebt und bei der Ausatmung wieder senkt, spricht man von paradoxer Atmung. Auch der Bauch kann sich dabei paradox bewegen. Die Paradoxe Atmung wird durch einseitige Lungen- und Pleuraerkrankungen, durch Ausschaltung des Nervus phrenicus oder in einer weniger stark auftretenden (reversiblen) Form durch falsche Konditionierung verursacht.

Unterschiedliche Belastungsstufen

Zwischen diesen modellhaften Abbildungen gibt es, je nach Belastung des Bauchraums, verschiedene Abstufungen. Ob der Beckenboden nun exzentrisch oder konzentrisch aktiviert, hängt stark von der Belastungsstufe ab.

Belastung löst grundsätzlich in der muskulären Schicht ein Dagegenhalten aus. Besonders im «ungeschützten», weichteiligen Bauch- und Beckenraum, ist das reflexartige Zusammenspiel von Beckenboden und Bauchmuskulatur wichtig. Der Beckenboden und die Wirbelkörper müssen vor Druck geschützt werden. Deshalb reagieren der Beckenboden und die quere Bauchmuskulatur im Doppelpack sofort und reflexartig auf Belastung. Das Zwerchfell muss während der Anspannung gegen den eigenen Widerstand (Eigenspannung ist höher) sowie gegen den Widerstand der Bauchmuskeln und des Beckenbodens atmen. Fehlt ihm die Kraft, muss es die Atemfrequenz steigern, damit noch genügend Sauerstoff in die Lungen gelangt. Atemlosigkeit und ein hoher Puls sind die Folge.

Beckenbodentraining, Pilates und der Zugelassene Atem

Wir AtemtherapeutInnen wissen, dass das Zwerchfell nicht willentlich aktiviert werden sollte (hier unterscheidet es sich vom Beckenboden). Durch aktives Bauchmuskel- und Beckenbodentraining im zugelassenen Atemrhythmus wird das Zwerchfell jedoch unwillkürlich mittrainiert: Es lernt sich allmählich gegen den Widerstand in den Bauchraum zu senken. Dieses Prinzip machte sich auch Josef Pilates zu Nutze in der Gründung seiner heute weit verbreiteten und effektiven Pilates-Methode.

Bei Belastung wird der Beckenboden aktiviert, der Bauch flach gezogen (Aktivität der queren Bauchmuskeln), das Becken stabilisiert. Das Zwerchfell unterstützt diese Tiefen-spannung automatisch. In einem guten Training wird es nicht willentlich angespannt. Diese hohe Grundspannung der Tiefenmuskulatur (das Zwerchfell zähle ich mit) schützt die Wirbelkörper und den Beckenboden. Besonders in der Ausatemphase können auch grössere Bewegungen sehr gut kontrolliert werden. Dabei hilft auch die Lippenbremse.

Es braucht auch für eine geübte Atmerin viel Geduld, diese Methode solange auszuüben, bis das Zwerchfell gelernt hat, sich gegen den Widerstand zu senken. Dies dauert bei einem Training bestehend aus 3 Sequenzen wöchentlich ungefähr ein halbes Jahr. Es ist also kein Spaziergang. Die Pilates-Atmung kann in gewissem Sinn auch als Widerstandsarbeit angesehen werden. Die Kunst ist und bleibt es, dem Druck nicht nachzugeben, sondern ihm zu widerstehen. Die Tiefenmuskulatur wird aufgebaut, die eigenen Körpergrenzen werden klarer wahrgenommen. Übrigens trägt die Widerstandsfähigkeit des Zwerchfells auch dazu bei, die Kondition zu verbessern (Verlangsamung der Atemfrequenz).

Viele KlientInnen erleben eine Erleichterung während und vor allem nach dem Training. Sie haben das Gefühl, aktiv etwas tun zu können und sind beim Loslassen mehr dabei. Die Körperwände nehmen sie kompakter wahr und fühlen sich innerlich geordneter (zentriert). Auch das Zusammenspiel von der Druckdosis und der Atemstärke kann in dieser Arbeit eindrücklich erfahren werden.

Weiterbildung/Fortbildung «atmender Beckenboden»: 15.5./26.6.2010

Infoveranstaltung Arbeitsalltag Arztpraxis: Interessierte mögen sich bitte bis Mitte Juni melden, neue Daten (1 halber Samstag) werden innerhalb der InteressentInnen ausgemacht.

Infos unter www.atemwerk.ch, info@atemwerk.ch

Mona Gollwitzer, KomplementärTherapeutin Oda KTTC Atemtherapie
Dipl. Atemtherapeutin sbam, dipl. Beckenbodentrainerin n. Claudia Amherd
in Ausbildung zur Polestar–Pilatesinstructorin

Passerelle KomplementärTherapie zur Erlangung des Branchendiplsoms OdA KTTC

Elvira Bionda Neuhold

Erlebnisbericht vom ersten Unterrichtstag

Der Wecker klingelt. Meine Reise von Lostorf nach Luzern zur Ausbildung geht bald los. Habe ich an alles gedacht? Alle nötigen Unterlagen für den Kurs gedruckt und gelesen, das Mittagessen für die Familie vorbereitet im Ofen, Kleider für Sohn Michael bereitgelegt, für Grosi Notizen auf dem Küchentisch, für meine zwei Hunde ist auch gesorgt, usw.? *Atmen..*

Noch bin ich zu müde und nicht im Körper, um einen klaren Gedanken zu fassen. In Luzern angekommen erquicken mich Kaffee und ein Brötli im Restaurant. Schnell ist der gut beschriebene Unterrichtsort gefunden. Die Kursleiterin und zehn weitere Teilnehmerinnen treffen so nach und nach ein. Wir beginnen pünktlich mit dem Unterricht. *Atmen..*

Im Körper bin ich angelangt, doch schon machen sich erste Widerstände und Ängste gegen organisatorische Belange des Kurses breit. Sie tun mir nicht gut und verhindern, dass ich der Kursleiterin aufmerksam folgen kann. *Atmen..*

Erste Pause und erste Einsicht: Die Kursleiterin ist nicht mein Feind! Sie wird bestimmt mit mir Lösungen suchen, wenn Lösungen nötig würden. Und das, obwohl einige Kursbestimmungen nicht die Kompetenz erkennen lassen, auf die Situation jedes einzelnen Kursteilnehmers einzugehen. *Atmen..*

Ja, um persönliche Daten, beruflicher Lebenslauf, eine Fallgeschichte, den eigenen Lernprozess und schliesslich um Kompetenzen geht es am 1. Kurstag. Im Duden (ISBN 3-411-04012-2) wird das Wort «Kompetenz» folgendermassen übersetzt: <Sachverstand, Fähigkeiten, Zuständigkeit> und ich kann den ganzen Unterricht lang keine Kompetenz ausmachen, welche ich nicht in meiner vierjährigen Ausbildung zur Atemtherapeutin erworben und weiter vertieft hätte. Das macht Mut. *Atmen..*

Ich kann allerdings ganz klar ausmachen, dass ich Schwierigkeiten habe, welche Kompetenz ich welcher Kompetenz kompetent zuordnen soll ☺. Da schafft die Kleingruppe, in die wir uns freiwillig zum Austausch und zur Hilfestellung eingeteilt haben, schnell humorvolle Abhilfe. Meine Motivation steigt, mich in diese Materie einzulassen. Ich bin bereit zu lernen – zu lernen auch über mich! *Atmen..*

Pünktlich sind wir mit dem ersten Unterrichtstag fertig. Alle gemeinsam wandeln wir den Unterrichtsraum powervoll in seinen ursprünglichen Zustand zurück. Fünf verschiedene Methoden der Komplementärtherapie arbeiten da problemlos Hand in Hand! *Atmen..*

Am Bahnhof im Zug angekommen, setze ich mich in eine Ecke und will von keiner Kompetenz mehr etwas wissen. Doch gnadenlos klingelt mein Natel und noch gnadenloser geht es zu Hause weiter! Welche Gnade, den zugelassenen Atem zur Seite zu haben – *Atmen..*

Erwähnenswerte Punkte

Zur Passerelle gibt es einige Punkte zu erwähnen, die je nach Lebens- und Arbeitssituation gut zu wissen sind:

1. Die Atemtherapie ist eine von der OdA KTTC definitiv anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Aktuell sind 16 Methoden anerkannt und noch drei im Anerkennungsverfahren.
2. Die Kurskosten betragen Fr. 1'350.– und die Diplomausstellung Fr. 200.– (Total Fr. 1'550.–).
3. Mit dieser Ausbildung verfügt der/die AtemtherapeutIn über einen branchenbezogenen, gesamtschweizerischen Berufsabschluss. Dieser Abschluss soll Zulassung zum eidgenössisch anerkannten Abschluss in Komplementärtherapie sein. Er ist in Planung, und es bleibt abzuwarten, welche Bedeutung dieser Schritt für unseren Praxisalltag innehaben wird.
4. Die 24 Kontaktstunden (4 Tage à 6 Stunden) können (momentan) vollumfänglich zur Weiterbildung gerechnet werden:
 - **sbam** anerkennt 12 Fortbildungs- und 12 Weiterbildungsstunden.
 - ASCA anerkennt 24 Weiterbildungsstunden (mit einer aktuellen **sbam**-Mitgliedschaft fordert ASCA keinen direkten Weiterbildungsnachweis ein).
 - EGK anerkennt 24 Weiterbildungsstunden.
 - Visana fordert nur den Eintrag in ihre Therapeutenliste und keinen Weiterbildungsnachweis.
 - EMR anerkennt prinzipiell keine Weiterbildungen im Voraus und überprüft aufwändig jeden eingereichten Weiterbildungsnachweis neu. Laut mündlicher Bestätigung von OdA KTTC wird die Passerelle aber vollumfänglich vom EMR anerkannt! Also unbedingt beim EMR einreichen.
5. Die Passerelle erfordert in den ungefähr 4 Monaten der Ausbildungsdauer ca. 100 Stunden Selbststudium, was je nach Lernkapazität pro Woche 6 bis 8 Stunden Mehraufwand bedeutet. Verteilt auf die einzelnen Tage, sollte 1 bis 2 Stunden lernen/schreiben pro Tag reichen.
6. Diese Ausbildung kann für jeden von uns eine andere Bedeutung erlangen (Standortbestimmung, Neuorientierung, Reflektion, usw.). Auf jeden Fall aber führt sie zu einer vertieften Auseinandersetzung mit sich und der Atemarbeit.
7. Weitere Informationen unter www.komplementaer.org

Informationen zum Studiengang Atem- und Körpertherapie

an der sich in Gründung befindlichen „European University for Health“ EUH in Berlin
Im Telegrammstil das Wichtigste:

1. Was ist bis jetzt geschehen?

- Am 9. Juni 2009 hat das Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften (Intrag) der Universität Viadrina in Frankfurt an der Oder, Leitung Prof. Dr. Schröder, durch Dr. Marco Bischof der AFA das Angebot gemacht, an einer neu zu gründenden Privat-Universität einen Studiengang für Atemtherapie einzurichten.
- Am 12. August 2009 hat ein erstes Treffen in der Kanzlei von Dr. E. Boxberg in München stattgefunden. Von Seiten der Universität Viadrina haben Prof. Schröder sowie Dr. Marco Bischof, von Seiten der AFA haben Monika Knünz, 1.Vorsitzende, Magdalena Unger, 2.Vorsitzende, Dr. Boxberg, Maria Höller-Zangenfeind und Stefan Bischof teilgenommen.
- An der Vorstandssitzung vom August 2009 hat der AFA Vorstand beschlossen, dieses Projekt weiter zu verfolgen. M. Höller-Zangenfeind und S. Bischof erklärten sich bereit, in einem ersten Schritt einen Entwurf eines möglichen Curriculums für einen Bachelor- und Master-Studiengang als Diskussionsgrundlage zu erstellen.
- Am 14. Oktober 2009 wurde der Justiziar der AFA, Dr. E. Boxberg, zum designierten Kanzler der neuen Universität EUH bestimmt.
- Ende Oktober 2009 wurde das Projekt vom AFA-Vorstand den AFA-Schulleitern mit einer Präsentation von Maria Höller und Stefan Bischof vorgestellt und hat eine erste positive Resonanz gefunden.
- Im November 2009 wurde das Projekt von Stefan Bischof der Qualitätskommission des **sbam** mit einer Einladung, sich zu beteiligen, vorgestellt.
- Um das Projekt auf eine möglichst breite Basis zu stellen, wurde beschlossen, auch verwandte körpertherapeutische Methoden und Verbände zur Mitarbeit einzuladen. Dafür wurden die Verbände der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT), der Arbeitskreis Funktionelle Entspannung (FE), der Feldenkrais Verband sowie der F.M.Alexander Technik am 29. Januar 2010 zu einem gemeinsamen Treffen mit der Uni, **sbam** und der AFA nach Berlin eingeladen.
- Die Gründung der Universität ist für den 12. März 2010 vorgesehen.
- Ein Treffen zum weiteren gemeinsamen Vorgehen ist am 29. März in Berlin mit der Uni, den Schulleitern und den interessierten Verbänden geplant.

2. Wichtige bis jetzt erarbeitete Details sind:

- Die EUH ist eine Universität, die sich zum Ziel gesetzt hat, Studiengänge für Komplementärmedizin einzurichten und Forschung auf diesem Gebiet zu betreiben.
- Komplementärmedizinische Methoden werden als die Zukunft des Gesundheitswesens gesehen.
- Der Studiengang soll aus den Studiengebühren und Zusatzfinanzierungen getragen werden.
- Das Studium ist berufsbegleitend in Form von Modulen vorgesehen.
- Die Unterrichtsorte sind frei wählbar (bei Bedarf auch in der Schweiz).
- Struktur des Studienganges: 3 Jahre Bachelor mit allgemeinen Inhalten. 2 Jahre Master mit methodenspezifischen Inhalten der einzelnen Schulen.
- Es ist vorgesehen, dass die bisherigen Therapeuten mit dem Schuldiplom direkt ins letzte Jahr (Semester 5) des Bachelor-Studiums, auch ohne Abitur, eintreten können.
- Für die interessierten Dozenten ist ein Pilotstudiengang vorgesehen, in dem sie sich gegenseitig unterrichten.
- Wir sind in den Unterrichtsinhalten komplett frei, können unsere Methoden genau so einbringen, wie wir es wollen.
- Um der erwarteten Kritik der traditionellen Schulmedizin entgegenzutreten, müssen unsere Methoden beschrieben und mit Forschung untermauert werden. Ein sogenanntes An-Institut soll von den beteiligten Berufsverbänden gegründet und getragen werden.

Dessen Aufgaben, in Zusammenarbeit mit der Uni, sind:

- Erstellen der erforderlichen Dokumentationen: Studienhandbuch, Studienführer (Module), Begründung, Prüfungsordnung, Zulassungsordnung).
- Operative Durchführung des Studiums
- Forschung
- Qualitätssicherung sowie Fort- und Weiterbildung

Wir betrachten dieses Angebot als eine einmalige Chance, Atemtherapie an die Universität zu bringen und damit eine direkte gesellschaftliche und standesrechtliche Anerkennung unseres Berufs auf akademischer Ebene zu erreichen.

An der kommenden Sitzung vom 29. März in Berlin werden Arbeitsgruppen für die verschiedenen Aufgaben gebildet, um die inhaltliche und organisatorische Arbeit am Studiengang weiterzuführen bzw. aufzunehmen. Darin werden sowohl die Vertreter der verschiedenen Verbände wie auch die Vertreter der Schulen/Lehrbeauftragten mitarbeiten.

Weitere Informationen sind direkt erhältlich bei:
Stefan Bischof; s.bischof@t-online.de
sowie
Silvia Kockel; silvia.kockel@lebensquell.ch

Atemkurse Middendorf

- 18./19.6. Der Mensch als Klangkörper
- 1.9.-8.12. Atem und Chakren
- 17.9. Atmen für die Augen
- 1.10. Atmen für Ohren und Haut
(hören u. fühlen)
- 29.10. Atmen für Mund und Nase
(schmecken u. riechen)
- 12.11. Meditationstag
- 19./20.11. Sterben – Tod - Trauer

Interessante Atembücher und Horoskope, die weiterhelfen.

LebensQuell

LebensQuell, Silvia Kockel
General Wille-Str. 61, 8706 Feldmeilen
Tel. 043/844 08 18, www.lebensquell.ch

Atem ist Bewegung, Kraft und Rhythmus

DVD-Reihe «Atem» fördert das Üben zu Hause
Monika Böttcher

Die Marburger Atempädagogin und Physiotherapeutin Rega Rutte hat eine DVD-Reihe zum Thema „Atem und Bewegung“ entwickelt. Sie richtet sich an neugierige Einsteiger, aber auch an Menschen, die bereits Erfahrungen mit Atemarbeit gesammelt haben. Unter www.rega-rutte.de finden Interessierte kurze Videoclips zum Reinschnuppern. Die drei DVDs sind einzeln für je 25 Euro oder als 3er-Set für 60 Euro erhältlich.

«Der Impuls für die Entwicklung dieser DVD-Reihe kam von Menschen, die ich behandelt habe. Einige wollten danach an einem Kurs teilnehmen, aber Zeit, Ort oder persönliche Gründe ließen sich damit nicht vereinbaren. Anderen, die einen Kurs besucht hatten, fiel das Üben alleine zu Hause jedoch schwer», beschreibt die Atempädagogin die Idee zum DVD-Projekt. Mit den DVDs ist eine ganz neue Erfahrungsmöglichkeit entstanden: Sie sind in Echtzeit (etwa 50 Minuten) aufgenommen und regen unmittelbar zum Mitmachen an. Rega Rutte erklärt die Übungen auch für Anfänger verständlich und zeigt sie gemeinsam mit zwei Kolleginnen. So sehen die Teilnehmer zu Hause am Bildschirm, dass sich jede Übung unterschiedlich umsetzen lässt. «Wichtig ist dabei, dass es kein falsch oder richtig gibt, sondern die Achtsamkeit auf den eigenen Atem gefördert wird», betont Rutte.

Ganzheitlich üben

Mit dem Titel ihrer DVD-Reihe rückt die Therapeutin die umfassende Wirkung des Atems in den Mittelpunkt. Die Übungen der einzelnen DVDs eröffnen jeweils einen besonderen Erfahrungsraum. Bei «Atem ist Bewegung» geht es um ein gutes Körperbewusstsein. Mit «Atem ist Kraft» üben die Teilnehmer für einen lebendigen Rücken, und mehr Gelassenheit fördern die Übungen der DVD «Atem ist Rhythmus».

Über Rega Rutte, Atempädagogin / Physiotherapeutin:

Geboren 1957 in Würzburg, Behandlungs- und Lehrtätigkeit als Physiotherapeutin, Ausbildung am Ilse Middendorf Institut für Erfahrbaren Atem, Beerfelden. Seit 1995 Arbeit in eigener Praxis in Marburg: • Atembehandlungen nach der Methode des Erfahrbaren Atems • Physiotherapeutische Behandlungen • Asthmaschulung für Kinder und Jugendliche • Bewegungsgruppen für Patienten mit chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) • Fortbildungen und Seminare rund um das Thema „Atem“ • Lehrtätigkeit bei Fach- und Hochschulen, Fachbuchautorin «Atemtherapie», Springer Verlag, 2. Auflage 2010

Über die DVD-Reihe «Atem»:

DVD 1: Atem ist Bewegung (Dauer: 51 Minuten, Preis: 25,00 Euro)

DVD 2: Atem ist Kraft (Dauer: 50 Minuten, Preis: 25,00 Euro)

DVD 3: Atem ist Rhythmus (Dauer: 53 Minuten, 25,00 Euro)

DVD Reihe (3er-Set): Atem ist Bewegung, Kraft und Rhythmus

(Dauer: 153 Minuten, 60,00 Euro). Alle bestellbar über den Online-Shop von www.avrecord.de und im Buchhandel erhältlich.

Dies und Das

Sonderhefte

Die Sonderhefte eignen sich zur Weitergabe an Ärzte, Klienten und Menschen, die am Atem interessiert sind und tragen damit dazu bei, unsere Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem bekannt zu machen.

Vom Sonderheft 2008 sind nur noch wenige Exemplare vorhanden, das Sonderheft 2009 ist bereits ausverkauft. Das Sonderheft 2010 kann weiterhin beim **sbam**-Sekretariat in Bern bestellt werden **zum regulären Preis von Fr. 2.– pro Stück**.

Gesucht Vorstandsmitglieder

Es geht weiter! Der Verband will und wird leben! Mit dem Erfahrbaren Atem als Grundlage neuen Horizonten entgegen. Dazu braucht es berufserfahrene und frisch gebackene AtemtherapeutInnen! Viele waren und sind schon im Einsatz. Und dieser Einsatz ist wertvoll...

Ein Stück Verbandsgeschichte

Nicht nur zum Atemtag erscheint der erfahrbare Atem nach Middendorf in der Öffentlichkeit. Auch unter dem Jahr gibt es Beiträge und Veranstaltungen zu unserer Arbeit – am Radio, Fernsehen, in Zeitschriften und weitere. Auch das ist ein Stück Verbandsgeschichte und wird von Silvia Kockel zusammengetragen.

Bitte Informationen an: silvia.kockel@ebensquell.ch

Ilse Middendorf «Atem – Stimme der Seele» (85 Minuten DVD)

Eine Studie über den Erfahrbaren Atem von Gerd Conradt.

Prof. Ilse Middendorf (1910 – 2009) demonstriert im Film die Bewegung aus dem Atem und spricht wichtige Punkte ihrer Atemforschung an. In diesem besonderen Dokument voller lebendiger Schwingungen zeigt sich die Grande Dame der Atemtherapie auf bewegende und lichtvolle Weise. Sie spricht voll wissender Klarheit. Dabei handelt es sich um die letzten Aufnahmen dieser aussergewöhnlichen Berlinerin, gedreht in ihrem Institut, dem ehemaligen Ballsaal der Prinzessin Viktoria Luise. Die Filmarbeit förderte und begleitete Prof. Ilse Middendorf mit grossem Engagement – die Aufnahmen begeisterten sie.

DVD 2009 von Ilse Middendorf «Atem-Stimme der Seele» ist zu Fr. 25.– zuzüglich Porto im **sbam**-Sekretariat zu beziehen.

Neues Fortbildungsangebot

1085: Atem und Bewegung / Fachsupervision

In diesem Kurs bestehen eine Sequenz aus Atem und Bewegung und eine Sequenz aus Fachsupervision/Praxisbegleitung, integriert sind nach Bedarf Behandlungsvertiefung/ Ergänzungsgriffe.

Yvonne Zehnder

jeweils Sa, ca. alle 2 Monate, 09:30 – 13:00

3 Std. Fortbildung, Fr. 80.–

Zürich Nähe Hauptbahnhof

044 722 13 81, zehnder@ateminstitut.ch, www.ateminstitut.ch

1171: Fachsupervision im Erfahrbaren Atem

Wir reflektieren Fragen und Schwierigkeiten aus Behandlung und Gruppenstunden und erarbeiten Behandlungs- und Übungsmöglichkeiten. Wir erleben unsere persönlichen Stärken und Schwächen im Umgang mit dem Atem und den Anliegen der Klienten. Ich lege grossen Wert auf die praktische Umsetzung der Atemarbeit, um Sicherheit im Praxisalltag zu erhalten. Zudem vertiefen wir Atemthemen je nach Wunsch der TeilnehmerInnen.

Brigitte Ruff, www.atem-praxis.ch

jeweils Fr, 16.4., 10.9., 5.11. 2010

10:00 – 17:00, Kurstage können einzeln belegt werden

5 Std. Fortbildung, Fr. 150.00 / Tag

Olten Atemmitte (5 Min. vom Bahnhof), Marktgasse 19

062 212 19 57, info@atemmitte.ch, www.atemmitte.ch

1079: Vokalatemraum und spielerische Elemente mit der Stimme

Die ganz auf den Atem gesammelte Vokalraumarbeit von Ilse Middendorf wechselt ab mit spielerischen, die Stimme befreienden Aufgaben. Dabei wird nebst der Sing – auch die Sprechstimme eingesetzt, u.a. anhand eines Gedichtes. Was sich auf den Atem einlassen, die Selbstvergessenheit im Spiel, Humor und Lachen zusammen in uns Menschen bewirken, kann an diesem Tag erlebt werden. Die AtemtherapeutInnen sind nach diesem Tag befähigt und ermutigt, selber solch auflockernde Übungen in ihrer Arbeit anzuwenden. Von den gemachten Erfahrungen leiten wir ab, für welche Klienten sich die einzelnen Übungen besonders heilsam auswirken. Für Atem– u. KörpertherapeutInnen, Menschen, die in ihrem Beruf die Stimme brauchen, Pädagogen

Irène Christen

24.04.2010, 09:45–17:15

6 Std. Fortbildung Fr. 140.–

Zürich beim HB, Institut Yvonne Zehnder

056 622 63 69, irene-christen@bluewin.ch

1082: Die Erfahrungsqualitäten der atemzentrierten Körper- und Bewegungsarbeit

Herausforderung und Hilfe für meinen persönlichen Bewusstwerdungs- und Lernprozess.

Yvonne Zehnder

Sa 26.06.2010, 09:15 – 16:00, Einübung und Vertiefung des Kurstages von Erika Kemmann vom 10.04.2010

6 Std. Fortbildung, Fr. 150.–

Zürich Nähe Hauptbahnhof

044 722 13 81, zehnder@ateminstitut.ch, www.ateminstitut.ch

1173: Umgang mit Schmerz in der atemtherapeutischen Praxis

- Erarbeitung der verschiedenen Krankheitsbilder von chronischen Schmerzen
- Psychische und mentale Wirkmechanismen bei der Entstehung von Schmerzen
- Spezielle atemtherapeutische Behandlungsweisen für Menschen, mit chronischen Schmerzen mit praktischer Anleitung und Übungsmöglichkeiten
- Spezielle atemtherapeutische Übungsanweisungen für Menschen mit chronischen Schmerzen mit jeweiligen praktischen Übungsanleitungen

Karoline von Steinaecker

Fr 22.10.2010 + Sa 23.10.2010, 09:15 – 17:15

13 Std. Fortbildung, Fr. 400.–

Olten Atemmitte (5 Min. vom Bahnhof), Marktgasse 19

info@atemmitte.ch, www.atemmitte.ch

1083: Die Erfahrungsqualitäten der atemzentrierten Körper- und Bewegungsarbeit

Herausforderung und Hilfe für meinen Bewusstwerdungs– und Lernprozess.

Yvonne Zehnder

Sa 27.11.2010, 09:15 – 16:00, Weiterführung und Vertiefung zum Kurs Erika Kemmann vom 30.10.2010

6 Std. Fortbildung, Fr. 150.–

Zürich Nähe Hauptbahnhof

044 722 13 81, zehnder@ateminstitut.ch, www.ateminstitut.ch

Kontaktadressen

AARGAU

Ursula Schelbert

Laurenzenvorstadt 85
5000 Aarau
062 723 17 21
u.schelbert@lebensatem.ch

BASEL

Dorette Hänggi-Schalbetter

Bäumleingasse 4
4051 Basel
061 423 91 46
dor.haenggi@bluewin.ch

BERN

Adriana Abbiasini

Finkenhubelweg 30
3012 Bern
076 518 07 50
adriana@abbiasini@bfh.ch

LUZERN

Eva Lea Glatt

Stadthausstrasse 16
6003 Luzern
041 410 07 88
evalea.glatt@bluewin.ch

LINKES ZÜRICHSEEUFER

Irene Fierz

Merkurstrasse 3
8820 Wädenswil
043 477 88 80
atem-fierz@mails.ch

RECHTES ZÜRICHSEEUFER

Silvia Kockel

General-Wille-Strasse 61
8706 Feldmeilen
043 844 08 18
siliva@lebensquell.ch

OSTSCHWEIZ

Andrea Rothenberger

Bahnhofstrasse 42
9470 Buchs
Tel. 081 756 11 75
a.rothenberger@catv.rol.ch

SOLOTHURN

Brigitte Obrecht

Schmiedengässli 5
4537 Wiedlisbach
032 636 17 32
b.obrecht@ggs.ch

ZÜRCHER OBERLAND UND OBERSEE

Beatrice Dürler-Hämmig

Schinbergstrasse 16
8614 Bertschikon
kbduerler@active.ch

Impressum

AtemImpulse	Verbandszeitschrift des Schweizer Berufsverbands für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf sbam	
Jahresabonnement	für Nichtmitglieder Inland CHF 20.– Ausland CHF 30.–	
Auflage	450 Exemplare / 3 Ausgaben pro Jahr	
Redaktionsschluss	02/2010 31. Mai 2010 03/2010 04. Oktober 2010	
Erscheinungstermin	02/2010 05. Juli 2010 03/2010 15. November 2010	
Redaktion	Nathalie Brunner, nabrunner@bluewin.ch oder mailbox@sbam.ch Rahel Birkenmeier, rahelbirk@solnet.ch	
Satz und Layout	Nathalie Brunner, 8404 Winterthur	
Inseratenpreis	1/2 Seite 112x87 mm	1 Seite 112x174 mm
	sbam -Mitglieder CHF 50.–	CHF 100.–
	Nichtmitglieder CHF 75.–	CHF 150.–
Beilagen	bis Format A5 und max 5g	
	sbam -Mitglieder CHF 120.–	
	Nichtmitglieder CHF 170.–	
Verlag und Inseratenaquisition	Sekretariat sbam , c/o Advokaturbüro Bruno Gutknecht Monbijoustrasse 35, Postfach 6432, 3001 Bern Tel. 031 380 54 53, sekretariat@sbam.ch, www.sbam.ch	

Hinweis:

Die Redaktion entscheidet über das Veröffentlichen der eingesandten Beiträge und nimmt allenfalls Kürzungen ohne Rücksprache vor.