

«Erfahrbarer Atem» – die am weitest verbreitete Atemtherapie

An der Klingenstrasse in Zürich betreibt Yvonne Zehnder eine Atemschule. Heuer kann sie bereits das 10-Jahr-Jubiläum feiern.

Als sie vor 20 Jahren ihre eigene Ausbildung zur Atemtherapeutin und Atempädagogin Middendorf abschloss, war der Weg für Yvonne Zehnder vorgegeben: eine eigene Praxis aufmachen und behandeln. Das tat sie auch. Zu der Zeit gab es nur eine zweijährige Vollzeitausbildung für Atemtherapie. Nebenbei einen Beruf ausüben, war damals nicht möglich. So reifte in Yvonne Zehnder der Gedanke heran, die Ausbildung auch berufsbegleitend anzubieten. Gedacht – getan. Nach einem Jahr Vorbereitung eröffnete sie 1997 ihr Institut für Atem, Bewegung und Therapie, das heute die Schulungsräume an der Klingenstrasse in Zürich unterhält. Anfangs dauerte die Ausbildung vier Jahre, nun ist der Stoff auf drei Jahre komprimiert und umfasst eine umfangreiche wöchentliche Ausbildung.

Neben der Atempraxis in Gruppenlektionen und Einzelbehandlung umfasst der Lehrstoff neben Anatomie und Pathologie auch Psychologie und Psychosomatik. Diese fundierte Ausbildung machte die Atemtherapie Middendorf, den «Erfahrbaren Atem», zur bekanntesten und am weitesten verbreiteten Atemtherapie in der Schweiz.

Nun durfte Yvonne Zehnder bereits das 10-Jahr-Jubiläum ihrer Schule mit einer grossen Veranstaltung feiern. Höhepunkt waren die philosophischen Atemgespräche mit Erika Kemmann, einer Atem-Kapazität aus Berlin, der Heimat von Prof. Ilse Middendorf. Der Atem dient nämlich nicht nur der lebensnotwendigen Sauerstoffaufnahme. Sein Rhythmus wirkt auch auf Herz, Magen, Peristaltik und sämtliche Organe. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Erlebnis verändert den Atem, kann uns die Luft zum Atmen nehmen oder uns wieder frei aufatmen lassen. So ist der

Atem auch ein Bindeglied zwischen bewusstem und unbewusstem Atem. Die Atemluft, die uns wirklich vom ersten bis zum letzten Atemzug durchströmt, verbindet uns mit unseren atmenden Mitmenschen oder mit der uns umgebenden Atmosphäre.

Das wirft wirklich philosophische Grundsatzfragen auf. Die Grundlage des Erfahrbaren Atems nach Middendorf ist denn auch das achtsame, hingebungsvolle Beobachten des Atemgeschehens im Körper, seiner Veränderungen und Wirkungen durch die einzelnen Übungen.

Atemtherapie wird nicht nur bei Atemproblemen eingesetzt, sondern wirkt noch bei einer Vielzahl weiterer Beschwerden hilfreich. In der Alternativ-Zusatzversicherung leisten die meisten Krankenkassen einen Beitrag zu dieser wirkungsvollen Therapie. (pr)

Mehr über die Atemtherapie Middendorf und die Ausbildung unter www.ateminstitut.ch oder www.sbam.ch. Sbam ist die Abkürzung für den Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf, den Yvonne Zehnder 1989 mitbegründet hat und der sich zum grössten Atemberufsverband in der Schweiz entwickelt hat.



Yvonne Zehnder (links) und Erika Kemmann im philosophischen Atemgespräch. (zvg)