

Atemarbeit, Atempädagogik

- Wenn das Selbstverständlichste zum Problem wird -

Für wen ist die Atemarbeit geeignet?

- „Habe ich verlernt zu atmen?“- fragt mich eine Patientin, die ihren Druck auf der Brust als beängstigend empfindet und das Gefühl hat nicht einatmen zu können.
- „Ich bin Lehrerin und singe sehr gern mit den Schülern. Seit einigen Monaten bin ich ständig heiser und meine Stimme klingt rauchig und tief.“
- „Während meinen Panikattacken beginne ich zu hyperventilieren und mein Herz rast. Ich suche eine Möglichkeit mich zu entspannen.“
- „Mein Hals fühlt sich so eng an, als würde ihn etwas zu schnüren.“

Körperliche und seelische Belastungen können Atemreaktionen auslösen, die das tägliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit einschränken. Der Atem verändert sich, wird möglicherweise oberflächlich, stockend, unrythmisch oder man ertappt sich dabei, häufig die Luft anzuhalten. „Was nimmt mir den Atem?“

Ärzte empfehlen Atemarbeit bei Vegetativen Störungen, Erschöpfungszuständen, Stress, Hyperventilation, Schlafstörungen, Angstzuständen, chronischen Schmerzen, funktionellen Stimmproblemen oder traumatischen Erfahrungen.

Menschen mit Atemwegserkrankungen, wie Asthma, COPD erhalten Unterstützung, um ihr Atempotential zu erweitern. Die Kombination mit Atemphysiotherapie kann hier sinnvoll sein, da mit Atemmuskeltraining, apparativen Hilfsmitteln und schleimlösenden Techniken der Therapieerfolg zusätzlich ergänzt wird.

Durch den klar ressourcenorientierten Therapieansatz fördert die Atemarbeit die eigene Entwicklung und Lebenskraft.

Wie sieht die praktische Arbeit aus?

Die **Einzelarbeit** findet in bequemer Kleidung entweder im Liegen statt, in Form einer manuellen Behandlung oder im Sitzen und Stehen über angeleitete Bewegungsübungen.

Die Körpererfahrungen werden im Gespräch verankert und erweitert.

Zusätzlich werden **Atemgruppen** zu unterschiedlichen Themen angeboten. (Haltung, Stimme, Persönlichkeit, Authentizität, Entspannung...)

Über Bewegungen, manuelle Berührung, Imagination oder Stimmübungen werden gezielt Impulse gesetzt, die auf den Atem wirken. Der Atem wird zum Reagieren angeregt. Ein reaktionsfreudiger Atem ist anpassungsfähig und lebendig. Damit funktioniert er ausgleichend auf Blutdruck, Schlaf-Wach-Rhythmus, Muskelspannung, Immunsystem und vieles mehr.

Es liegt in der Natur des Atems auf alle Emotionen, wie Trauer, Angst oder Freude zu reagieren, negative oder positive Gedanken mit einem unterschiedlichen Atemmuster zu begleiten. Ist der Atem spontan und anpassungsfähig kann er, wie ein Seismograph, unsere Befindlichkeiten anzeigen. Inhalt der Atemarbeit ist es auch, dieses Feedback besser verstehen zu lernen.

Atemübungen und Atembehandlung haben das Ziel, die Eigenwahrnehmung zu verfeinern, sich kennen zu lernen über den Körper. „Was spüre ich wie?“ Umso genauer man sich kennt, desto eher hat man die Möglichkeit, anders zu reagieren, anders mit sich um zu gehen.

Man weiß, dass belastende Erfahrungen im Körper gespeichert werden und sich ihren Ausdruck in wiederkehrenden Muskelverspannungen, Körperhaltung, einschränkenden Atemmustern, Schmerzen oder ähnlichem suchen können. Diese körperlichen Symptome werden bewusster spürbar gemacht und mit erweitertem Focus betrachtet, sodass sich Altes wandeln kann und Wohlbefinden entsteht. Der Atem wird dabei therapeutisch Struktur- und Haltgebend eingesetzt.

Wie könnte man die Wirkung zusammenfassen?

- Der Atem funktioniert unbewusst und reagiert flexibel auf äußere und innere Reize.
- Körperempfindungen werden differenziert wahrgenommen.
- Der Atem wird im Alltag in die Beobachtung mit einbezogen. Ein „zu viel von..“ oder „ein zu wenig von..“ kann so schneller wahrgenommen werden.
- Der Atem steht als verlässliche, stabilisierende Kraft zur Verfügung.
- Mit speziellen Atemweisen wird Entspannung und „inneres zur Ruhe kommen“ erlernt.
- Die Stimme wird entlastet.

Als Grundlage der hier vorgestellten Atemarbeit dient der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf, der von unterschiedlichsten Berufsgruppen im eigenen Arbeitsfeld integriert wird (Schauspieler, Pädagogen, Logopäden, Physiotherapeuten, Psychologen).

Atempädagoginnen in Ihrer Nähe und Kursangebote finden Sie unter www.atemaustria.at

Verfasserin:

Gudrun Fuchs-Buchauer

Physiotherapeutin, Atempädagogin

Fischnalerstraße 18, Innsbruck

www.atemundkoerper.at

Februar 2012