

Atemtherapie

Über die heilende Wirkung des Atems

Von Dipl.-Psych. Andrea Richter

Unsere Vitalität ist von vielen Faktoren abhängig, doch nichts ist elementarer und körperlich so eng mit unserem Dasein verbunden wie der Atem. Er kann keine Pause machen. Seinen Rhythmus und seine Intensität nehmen wir erst wahr, wenn wir uns bewusst auf ihn konzentrieren oder wenn wir uns wegen außergewöhnlicher Situationen mit ihm auseinandersetzen müssen – beispielsweise dann, wenn es uns den Atem verschlägt und wir unsportliche Kurzatmigkeit feststellen oder wenn wir hyperventilieren, weil intensive Gefühle von Angst, Panik oder Lust in uns aufsteigen. Seelische Probleme, Stress, Veränderungen im Herz-Kreislauf-System und im neurologischen Bereich können unser Atemmuster tief greifend beeinflussen. Von allen Körperfunktionen des Menschen scheint der Atem am umfassendsten mit allen anderen Ebenen des Menschen verknüpft. Jeder von außen oder von innen kommende Reiz verändert unsere Art und Weise zu atmen. Einflüsse aus der Umwelt wie z.B. Luftverschmutzung oder Lärm wirken sich ebenso auf unser Atemverhalten aus, wie jede Empfindung, jeder Gedanke und jedes Gefühl. Eine flache, schnelle und stressbedingte Atmung führt zu Engegefühl, Panikattacken, Müdigkeit und Herzklopfen, während eine langsame und tiefe Atmung eine entspannende und befreiende Wirkung zeigt.

Alle Atemschulen gehen davon aus, dass man mit der Arbeit am Atem jede Ebene des Menschen erreicht und so eine Harmonisierung möglich wird. Die Atemtherapie macht sich unsere menschliche Fähigkeit zunutze, den normalerweise automatisch ablaufenden Vorgang des Luftholens bewusst zu beeinflussen. Unsere Atmung reagiert unmittelbar auf psychische und physische Veränderungen; wir

können sie willentlich steuern, obwohl sie ununterbrochen unwillkürlich abläuft. Sie beeinflusst die Herzfunktion, die Sauerstoffversorgung, den Blutkreislauf und den Stoffwechsel, aber auch unser Zentralnervensystem und verschiedene Bewusstseinsvorgänge.

Geschichte

Die Atemtherapie gehört zu den alternativen Heilverfahren, bei dem die körperliche Behandlung mit meditativen Techniken zum bewussten Atmen verknüpft wird. Sie betrachtet den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele. Ihre Wurzeln sind unter anderem in den Jahrtausende alten Erfahrungen des Buddhismus, Tao, Tai Chi und dem Yoga zu finden. Die Kraft des Atems wurde in Westeuropa seit Beginn des 20. Jahrhunderts intensiv erforscht. Die Atemtherapie entwickelte sich aus der westlichen Atemlehre mit verschiedenen Elementen von Gymnastik, Tanz, Psychotherapie und dem fernöstlichen Wissen.

Es gibt verschiedene Formen, die sich jedoch nur hinsichtlich ihrer Methodik unterscheiden. Einige atemtherapeutische Methoden arbeiten mit dem ‚unbewussten Atem‘, andere mit dem ‚willentlichen‘ oder dem ‚zugelassenen‘ Atem. Als namhafte Pioniere gelten Dürckheim, Schlaffhorst, Anderson, Glaser oder Schmitt. Prof. Ilse Middendorf entwickelte eine spezielle Art von Atemtherapie, die auf das bewusste Selbsterleben und Wahrnehmen des eigenen Atems fokussiert. Aber auch Hildegard von Bingen soll schon außergewöhnliche Kenntnisse vom Atem besessen haben, ohne die ihre Gesangskompositionen nicht praktikabel gewesen wären.

Manche Atemschulen beziehen sich ausschließlich auf den Atem selbst, während andere entweder tiefenpsychologisch fundiert oder der humanistischen bzw. der transpersonalen Psychotherapie zuzuordnen sind, zu denen Namen wie A. Lowen, C.G. Jung, W. Reich und A. Adler gehören. Auf der psycho-physischen Ebene tangiert das Wissen um den Atem die Psychologie, Medizin, Spiritualität und die Philosophie.

Therapie

Die Idee der Atemtherapie beruht darauf, dass der Atem die stoffliche und die geistige Welt miteinander zu verbinden vermag, da er durch die Nase einströmt und jede Zelle des Körpers durchdringt. Auf diese Weise verbindet er unsere innere Welt mit der äußeren. Dem eigenen Atem bewusst zu lauschen, ihn zu erfahren und zuzulassen, ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Dazu gehören die Wahrnehmung und Erfahrung des Körpers in der Bewegung und in der Ruhe. Im Prozess der Selbsterfahrung kann man dem natürlichen und individuellen Rhythmus seines Atems folgen. Körperbereiche, Blockaden und Verspannungen, die der eigenen Wahrnehmung entzogen sind, werden fühlbar und können gelöst werden. Durch die Arbeit am Atem kann das Vertrauen in den eigenen Körper wieder gewonnen oder neu gefunden werden.

Die Atemtherapie unterscheidet zwischen der Therapie d e r Atmung, die sich mit den Krankheiten und Funktionsstörungen von Lunge und Stimmapparat befasst und der Therapie m i t d e m Atem als Selbsterfahrung. Abhängig vom Ausmaß der Beschwerden und der Bereitschaft, sich auf einen therapeutischen Prozess einzulassen, ist eine entsprechende Vorbereitungszeit und Aufklärungsarbeit über die konkreten Inhalte der jeweiligen Atemtherapie erforderlich. Die Therapie wird entweder in Einzel- oder in Gruppenarbeit durchgeführt. Bei der Einzeltherapie kann der Therapeut gezielt mit seinen Händen den Atemfluss nachspüren und lenken, vorhandene Blockaden lösen und Atemräume erweitern. Hier verwischen sich oft die Grenzen zwischen Atemtherapie und Osteopathie, einer manuellen Behandlungsform. Im Gruppenunterricht werden unter Anleitung meditative Übungen durchgeführt, so dass man gezielt den Atem in jeden Bereich des Körpers bewusster fließen lassen kann. Hier geht es hauptsächlich um das eigenständige Üben (Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkte und Stimme). Im anschließenden Gespräch besteht die Möglichkeit, auftretende Gefühle, Stimmungen und Wahrnehmungen mit dem Therapeuten zu besprechen.

Anwendungsbereiche und Indikation

Abhängig von den bestehenden Beschwerden, dem Leidensdruck und der Motivation und Bereitschaft zur Veränderung kann man mit Hilfe der Atemtherapie verschiedene natürliche Lebensprozesse und Lebenskrisen lindernd begleiten. Die Atemtherapie verspricht Heilung und Linderung bei verschiedenen psychischen und physischen Bereichen. Sie gilt als förderlich bei Schwangerschaft und Geburt. Sie soll außerdem zum Abbau Atem hemmender Widerstände, zur Sekretlösung und der Kräftigung der Atemmuskulatur und zu einer allgemeinen Leistungssteigerung beitragen. Angewandt wird sie häufig bei Atemstörungen wie Asthma oder chronische Bronchitis. Aber auch bei funktionellen Störungen des Herz- und Kreislaufsystems sowie des Verdauungstrakts und bei psychosomatischen Störungen ist sie ein geeignetes Mittel der Wahl. Psychische Beschwerden wie Erschöpfungs- und Spannungszustände, Depressionen, Panik und Ängste, Schlafstörungen lassen sich mit Hilfe der Atemtherapie positiv beeinflussen.

Darüber hinaus öffnet Atemtherapie die Atemräume bei Sängern und Rednern, erweitert die Resonanz und fördert die Bühnenpräsenz bei Schauspielern. Wer sich nicht gut "geerdet" fühlt, sollte die Atemarbeit achtsam dosieren. Vorsicht ist auch in Krisenzeiten und bei starker psychischer Belastung geboten. Eine Absprache mit dem Therapeuten ist in solchen Fällen auf jeden Fall anzuraten.

Die Atemtherapie wird vor allem in Einzelpraxen angeboten, besitzt aber auch seit Jahren in vielen psychosomatischen Einrichtungen und Rehakliniken einen festen Platz. Die bedeutenden Atemschulen sind in Deutschland in der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V. (AFA) zusammen geschlossen. Ein entsprechendes AFA-Diplom gewährleistet die Qualität des Atemtherapeuten.

Vertiefende und weiterführende Literatur

Rutte R, Sturm S (2003) Atemtherapie. Springer. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3540440224/drmedmichaungero>

Faller N (2006) Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen. Springer. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3211252185/drmedmichaungero>

Dahlke R, Neumann A, Dahlke M (2000) Die wunderbare Heilkraft des Atmens. Integral. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3778790676/drmedmichaungero>