

# Atemtherapie

Den Atem des Lebens erfahren



Der Mensch atmet täglich rund 20.000 Mal, ohne es zu bemerken. Atmen muss man nicht lernen. Richtiges Atmen hingegen schon. Wie sehr das Luftholen mit Körper und Gemüt verbunden ist, wird erst wahrgenommen, wenn diese Beziehung gestört ist und der Atem nicht mehr fließt. Eine Atemtherapie macht die Wechselwirkungen nicht nur erfahrbar, sondern ist eine Methode, sich selbst zu entdecken.

**W**ie ein Seismograph reagiert der Atem auf Handlungen, Gefühle und das körperliche Befinden: Das drückt sich auch in der Sprache aus. Bei Ärger herrscht „dicke Luft“, bei Belastungen „muss ich erst mal tief durchatmen“ und einen „langen Atem haben“. Und hofft auf eine Zeit, um „einmal richtig tief durchzuatmen“. An dieser Stelle setzt eine Atemtherapie als Selbsterfahrung an: Wenn das Atmen auf Gefühle, psychischen und physischen Zustand reagiert, müsste es doch auch umgekehrt funktionieren, dass eine Atmung Körper und Geist beeinflusst. Doch bevor sich ein richtiges Atmen einsetzen lässt, muss erst einmal gelernt werden, den Atem

bewusst wahrzunehmen. Dabei helfen Atemtherapeuten und Atemtherapeutinnen.

## Deutsche Entwicklung mit asiatischem Impuls

Atemübungen gab es bereits vor über 4.000 Jahren. Sie sind Bestandteil von asiatischen Bewegungskünsten wie Qigong, Meditationstechniken wie Yoga oder wurden in Pneumaschulen im antiken Griechenland gelehrt. Die modernen Formen der Atemtherapie entwickelten sich in den Anfängen des letzten Jahrhunderts und wurden geprägt von der Arbeit des niederländischen Sängers Cornelis Veening (1885-1974) und des deutschen Arztes und Politikers Johannes Ludwig Schmitt (1896-1963).

## Natürlich atmen – zurück zum Ursprung

Neugeborene atmen ganz natürlich: In sanftem gleichmäßigem Rhythmus zieht sich das Zwerchfell im Wechselspiel mit den Bauchmuskeln zusammen und erzeugt so ein Vakuum, in das die Lunge sich ausdehnen kann. Die Ausdehnung der Bauchhöhle ist selbst in den Lenden und am unteren Rücken zu spüren. Schultern und Hals bleiben dabei ganz locker und entspannt. So versorgt sich der Organismus ohne jede überflüssige Anstrengung bis in die letzte Zelle mit frischem Sauerstoff. Im Laufe der Zeit verlernen viele Menschen die natürliche Atmung: Haltungsfehler und enge Kleidung drängen den entspannten Bauch zurück, unter Stress verkrampfen sich Zwerchfell und Bauchmuskulatur. Dadurch wird der Lungenraum verkürzt. So wandert der Atem mit der Zeit von der Körpermitte immer weiter nach oben, die Luft wird knapper, Sprechen und Atmen werden hastiger.



## Sich des Atems bewusst zu werden ist eine Möglichkeit, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.

Thich Nhat Hanh

Atmung bewusst zu werden und das natürliche Atmen wieder zu entdecken.

### Locker aus dem Bauch heraus – Atmen fürs Wohlbefinden

„Ich atme ein, ich atme aus und warte, bis der neue Atem kommt“ – das Prinzip der Atemlehre von Ilse Middendorf bringt das Wesen einer Atemtherapie auf den Punkt. Das bedeutet jedoch nicht, dass bei einer Atemschulung eine Gruppe Männer und Frauen eine Stunde lang im Stuhlkreis geräuschvoll schnauft. Zwar sitzen die Kursteilnehmer üblicherweise in bequemer, nicht einengender Kleidung auf einem Hocker, doch geht es darum, den Atem fließen zu lassen und ihn sanft von Verspannungen und Blockaden zu lösen, um eine natürliche tiefe Atmung zu erreichen. Je nach Schwerpunkt des Kursleiters beziehungsweise der -leiterin wird dazu mit Bewegung, Dehnung, Streichungen, Stimmübungen, sanftem Druck, Übungen zur Wahrnehmungsschulung und Entspannung sowie mit Methoden aus der Psychotherapie gearbeitet. Im Anschluss gibt es immer wieder Pausen, um nachzuspüren, wie sich das eben Erfahrene auf Atem und persönliches Empfinden ausgewirkt hat. „Alles dreht sich darum, die Atembewegungen, die sich wie eine Meereswelle im ganzen Körper ausbreiten und als Schwingen spürbar sind, erfahrbar zu machen“, erklärt die Atemtherapeutin Dorit Dobrot aus Eckernförde. In einem nächsten Schritt lernen die Klienten, bewusst das Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und Atmung zu beeinflussen. „Beispielsweise kann ich ganz leicht mit meiner Hand auf dem Bauch spüren, wie sich die Atmung verändert, wenn ich meinen Körper aufrichte.“ erläutert Dobrot. „Viele berichten von Aha-Erlebnissen, wenn die Atmung tiefer wird und sie dadurch Veränderungen in ihrem Empfinden bemerken.“

Neben der Gruppenarbeit, bei der das eigenständige Üben im

Vordergrund steht, werden auch Einzelsitzungen angeboten, für diejenigen, die eine individuelle Anleitung benötigen oder sich etwa in der Gemeinschaft eher unwohl fühlen.

### Ein Weg zur Selbsterkenntnis

Wer Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz legt, ist bei der Atemtherapie genau an der richtigen Stelle. Jeder findet darin, was er braucht, und nimmt ganz persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse für seinen Lebensweg mit. „Manche fühlen sich über den Weg der körperlichen Entspannung plötzlich wie befreit vom Ballast der Seele. Andere bemerken, dass sie in stressigen Situationen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft angehalten haben, und lernen, wie sie das verändern können.“

Neben einer generellen Verbesserung der Atemqualität und Stärkung der Atemkraft kann die tiefe Atmung funktionelle Störungen von Verdauungs-, Herz-

Während sich Veening mit einer psychologisch orientierten Atemarbeit beschäftigte, widmete sich die jahrzehntelange Forschung von Schmitt der praktischen Anwendung der Atemtherapie besonders als Weg zur Selbstheilung. Aus der Weiterentwicklung ihrer Lehren durch ihre Schüler existieren heute Schulen mit unterschiedlichen Ansätzen, aber dem gemeinsamen Ziel: sich der unbewussten

▼ ANZEIGE

# Hämorrhoiden?

## Hametum® – Die pflanzliche Alternative!

► Lindert Juckreiz ► Hemmt Entzündungen ► Stillt kleinere Blutungen

Hametum® Hämorrhoidensalbe 6,25 g / 100 g Salbe Wirkstoff: Hamamelisdestillat Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe, Vertrieb: Spitzner Arzneimittel – Ettlingen. H2/E/13/01





### Die Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik und Atemtherapie e. V.

Auf Initiative von Dr. Ludwig Schmitt haben sich im Jahr 1958 die in Deutschland tätigen Atemtherapeuten zur Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik und Atemtherapie e.V. (AFA) zusammengeschlossen, aus der inzwischen der Doppelverband AFA und BVA Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik e.V. geworden ist. Sie setzen sich für Projekte zur Erforschung der Wirkungen von Atemtherapie und ihren Einsatz im Gesundheitswesen ein. Seit vielen Jahren hat die AFA Qualitätsrichtlinien für die Ausbildung zum/zur AtempädagogIn/-therapeutIn entwickelt. Unter [www.afa-atem.de](http://www.afa-atem.de) finden Sie weitere Informationen und eine Therapeutensuche.

### Atemtherapie in Kürze

- **Nutzen:** Studien belegen eine angstlindernde Wirkung bei Asthmapatienten und den Abbau akuter Stresssymptome zur Vorbeugung eines Burnouts.
- **Kostenträger:** Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten als Präventionsmaßnahme zur Entspannung und Stressabbau
- **Kursdauer:** Wöchentlich zwischen 60 und 90 Minuten
- **Betreuung:** Gruppenkurse, Einzelsitzungen, Einbindung in bestehende Therapien
- **Kurssuche:** Über die AFA unter [www.afa-atem.de](http://www.afa-atem.de)

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;  
jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
so wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt!

*Johann Wolfgang von Goethe*

und Kreislauf-System positiv beeinflussen. „Denn das Zwerchfell wird bewegt, der Brustkorb weitet sich, drückt auf die inneren Organe und schwingt beim Ausatmen zurück. Das wirkt wie eine Massage der Organe“, erklärt die Atemtherapeutin. Mit Hilfe körperlicher Übungen lassen sich Verspannungen lockern und durch eine entspannte, aufrechte Körperhaltung Rücken- und Gelenksbeschwerden lindern. Und nicht umsonst lernt nahezu jede Schwangere in einem Geburtsvorbereitungskurs, wie sich Wehen und Schmerz veratmen lassen. Nach und nach verbessern die Übungen auch auf das seelische Befinden. So sind es einer Schweizer Studie aus dem Jahr 2002 zufolge vor allem psychosomatische Beschwerden, die sich mit Hilfe einer Atemtherapie verbessern lassen. Dazu zählen Hyperventilation, Rückenbeschwerden, Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Stress, Angst sowie Spannungs- und Erschöpfungszustände. Und schließlich wirkt eine Atemtherapie direkt auf die Psyche: Wer sich selbst besser wahrnimmt und ein besseres Körpergefühl entwickelt, der ist auch in der Lage, sich selbst anzunehmen und mit sich zufrieden zu sein. Das fördert ein selbstbewusstes Auftreten und Durchsetzungsvermögen. „Allerdings lassen sich akute psychische Störungen und körperliche Beschwerden nicht einfach wegatmen. Eine Atemtherapie sollte nicht als Heilung, sondern als

ein heilsamer, ergänzender Begleiter verstanden werden“, betont Dobrot.

### Mit beiden Beinen im Leben stehen

Wer hat das nicht schon erlebt: Obwohl man überzeugt ist, den Prüfungsstoff zu beherrschen oder gute Argumente bei einer Präsentation zu liefern, passiert es: Der Atem stockt vor Aufregung und wird flach. Die Stimme wird piepsig, der Puls steigt, und zu allem Übel schießt noch eine Röte ins Gesicht. Und hinterher ärgert man sich darüber schwarz. Wer gelernt hat, die eigene Atmung zu spüren und bewusst einzusetzen, kann diesen Teufelskreis durchbrechen. Er fühlt sich freier, findet besser zu einer inneren Ruhe und kann so seine gesamte Lebenssituation verbessern. Eine aufgerichtete und dennoch entspannte Körperhaltung vermittelt sowohl wortwörtlich als auch im übertragenen Sinne mehr Bodenhaftung und Stabilität. Wer auch unter Anspannung ruhig atmen kann, ist selbstsicherer und wird auch von der Umwelt so wahrgenommen

Ob beim Kindergeburtstag, an der Reklamationshotline oder am Schreibtisch: Ein tiefer Atem pusht Probleme zwar nicht weg, liefert aber die nötige Portion Stärke und Gelassenheit, um sie zu bewältigen und sie nicht größer werden zu lassen als sie sind. ■

**Claudia Kring**

*Dorit Dobrot ist Vorstandsmitglied der AFA und ausgebildete Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin. Nach ihrer Ausbildung zur Atemtherapeutin arbeitet sie seit 1996 in einer eigenen Praxis in Eckernförde, an der Volkshochschule und verschiedenen Institutionen und kooperiert bei ihrer Tätigkeit mit Psychologen.*



# „Den Atem freischwingen lassen“

## Interview mit Dorit Dobrot

**Gesunde Medizin:** Wie sind Sie selbst zur Atemtherapie gekommen?

**Dorit Dobrot:** Ich habe einmal selbst einen Kurs besucht. Die Verbindung von Bewegung und Atmung und das seelische Empfinden, das ich dabei gespürt habe, haben mich so sehr inspiriert, dass ich mich für eine Ausbildung zur Atemtherapeutin entschieden habe.

**Gesunde Medizin:** Wie finden Patienten zur Atemtherapie?

**Dorit Dobrot:** Das sind ganz unterschiedliche Gründe. Zum einen sind es Beschwerden, die Menschen zur Atemtherapie bringen. Oder Menschen, die bereits erfahren haben, wie sich ihre Körperhaltung auf ihr Sprechen und ihre Atmung auswirkt und ihnen mehr Selbstvertrauen schenkt.

**Gesunde Medizin:** Welchen Effekt erleben Sie bei Ihren Teilnehmern?

**Dorit Dobrot:** Dass sie gern weitermachen wollen. Oft kommen meine Klienten erschöpft oder gestresst zum Kurs. Doch schon nach einer Stunde verändert sich ihre Einstellung: Sie sind ‚angekommen‘, fühlen sich wohl und sind zufrieden. Sie atmen wortwörtlich durch und spüren, wie sie mit dem tiefen Atem auch gelassener werden.

**Gesunde Medizin:** Warum sind Atemtherapeuten überhaupt nötig? Atmen geht doch von allein.

**Dorit Dobrot:** Natürlich funktionieren Ein- und Ausatmen automatisch. Doch wer einmal gelernt hat, die Atembewe-

gung freischwingen zu lassen, wird Entdeckungen machen, die ihn selbst überraschen. Aufgabe des Atemtherapeuten ist es, die Klienten auf ihrem Weg der Selbsterfahrung zu begleiten und zu unterstützen.

**Gesunde Medizin:** Wie findet man einen guten Therapeuten?

**Dorit Dobrot:** Auswahlkriterien sollten das Verhältnis zum Therapeuten und dessen Ausbildung sein. Spricht mich die Person an? Fühle ich mich eher bei körperbetonter Atemarbeit aufgehoben, liegt mir das Arbeiten mit der Stimme oder eher eine psychologisch ausgerichtete Schule? An einer AFA-Schule ausgebildete Atemtherapeuten und -pädagogen haben eine drei- bis vierjährige Ausbildung absolviert und erfüllen die hohen Qualitätsstandards des Berufsverbandes.

**Gesunde Medizin:** Welchen Rat geben Sie Ihren Klienten auf den Weg?

**Dorit Dobrot:** Sich im Alltag daran zu erinnern, welche Übungen ihnen besonders gut tun. Vielleicht lassen sich diese im Alltag anwenden. Sich kräftig zu räkeln, wenn man eine Weile angespannt am Schreibtisch sitzt, dehnt die Muskeln, wodurch der Atem tiefer kommt. Oder bei Stress einmal summen, was zu einem tieferen Einatmen führt.

**Gesunde Medizin:** Wir danken Ihnen für das Gespräch.

▼ ANZEIGE

## ALLERGO LACT

Hilft bei Nahrungsmittelunverträglichkeit



### Doppelte Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden

- Okoubaka und Quercetin stärken die Darmschleimhaut
- Lactase baut Milchzucker ab

Hersteller: MPC International S.A. 26, Boulevard Royal, L-2449 Luxembourg

SYXYL GmbH & Co. KG

- Gereonsmühlengasse 5, 50670 Köln
- Tel.: 0800 1652-400
- Fax: 0800 1652-700
- [dialog@syxyl-service.de](mailto:dialog@syxyl-service.de)
- [www.syxyl.de](http://www.syxyl.de)

# SYXYL