

Depression und Atmung

Das folgende Zitat von Erich Fromm umschreibt den depressiven Zustand treffend:

«Was ist Depression? Es ist die Unfähigkeit zu fühlen, das Gefühl, tot zu sein, während der Körper lebt. Es ist die Unfähigkeit, froh zu sein, genau wie man unfähig ist, traurig zu sein. Ein depressiver Mensch wäre höchst erleichtert, wenn er traurig sein könnte.»

(L1, S. 193)

Depressive Erkrankungen nehmen zu. Nach ICD 10 (ICD, engl.: *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) äussert sich die Krankheit durch folgende Symptome: «Die Einschlusskriterien einer depressiven Episode sind erfüllt», wenn während mindestens ca. 2 Wochen wenigstens 2 (für eine schwere Depression 3) der folgenden Symptome vorliegen:

- Depressive Stimmung, in einem für die Betroffenen deutlichen ungewöhnlichen Ausmasses, die meiste Zeit des Tages, fast jeden Tag und im Wesentlichen unbeeinflusst von den Umständen
- Interessen- oder Freudeverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren
- Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit

Und wenn zusätzlich mindestens eines der folgenden Symptome vorliegt (wobei die Gesamtzahl der Symptome je nach Schweregrad mindestens 4–8 beträgt):

- Verlust des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühls
- Unbegründete Selbstvorwürfe oder ausgeprägte, unangemessene Schuldgefühle
- Wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid; suizidales Verhalten
- Klagen über oder Nachweis eines verminderten Denk- oder Konzentrationsvermögens, Unschlüssigkeit oder Unentschlossenheit
- Psychomotorische Agiertheit oder Hemmung (subjektiv oder objektiv)
- Schlafstörungen jeder Art
- Appetitverlust oder gesteigerter Appetit mit entsprechender Gewichtsveränderung

Nach ICD 10 wird auch differenziert, ob es sich um eine leichte, eine mittelgradige oder eine schwere Depression mit oder ohne psychotische Symptome handelt.

Wie begegnen uns depressive Personen?

Augenfällig ist oft eine gebeugte Haltung nach vorne mit einem mehr oder weniger ausgeprägten Rundrücken und mit nach oben und innen gezogene Schul-

tern. Durch diese Haltung wird der Brustkorb auf der vorderen Seite eingeengt und die Atemventilation vermindert. Betroffene klagen häufig in diesem Zusammenhang über einen Druck auf Brust- und Bauchraum oder über ein Gefühl, nicht durchatmen oder nur flach atmen zu können.

Alle Bewegungen des Körpers scheinen sich zu verlangsamen, wie der Gang und die Bewegungen der Augen. Manche depressive Personen sind innerlich unruhig und oft sind sie weder im Kontakt mit sich selbst, noch mit der unmittelbaren Umgebung. Sie sind konfrontiert mit einer inneren Leere und Gefühllosigkeit, welche der Hoffnungslosigkeit Nahrung gibt. Ein Teufelskreis nimmt seinen Lauf. Besonders bedrückend wird das Empfinden, wenn sich betroffene Personen von einer undurchdringlichen Mauer umgeben fühlen. Dies verstärkt das Gefühl, von der Umgebung getrennt zu sein. Bezeichnend ist auch ein unermüdliches, inhaltlich negativ gefärbtes Gedankenkreisen und ein Denkvorgang, der sich verlangsamt. Eine Kontaktaufnahme zu den Betroffenen ist oft gar nicht möglich, sie scheinen entrückt und wirken unerreichbar. Auch körperliche Symptome wie zum Beispiel Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Appetitlosigkeit oder Verdauungsbeschwerden könnten auf eine Depression hinweisen.

Viele Faktoren oder therapeutische Massnahmen haben Einfluss auf die Entstehung und Linderung einer Depression. Nehmen wir den Aspekt Atmung aus dem Zusammenhang heraus: Welche Möglichkeiten bietet die Atemtherapie? Wie ist es möglich, über die Atmung die körperlichen Beschwerden zu lindern und zum psychischen Gleichgewicht zurückzufinden oder zur Verbesserung des Befindens beizutragen?

Atmung als Energieträger?

«Atmen heisst Leben. Aus voller Kraft zu atmen bedeutet, das Leben voll auszuschöpfen.»

(L2, S. 15)

Über die Atmung nehmen wir den für uns wichtigsten Energieträger, den Sauerstoff, auf. Yogatraditionen erweitern diese Sichtweise, in dem sie lehren, dass wir über die Atmung nicht nur Sauerstoff, sondern universelle Lebensenergie oder Lebenskraft, auch Prana oder Chi genannt, aufnehmen.

Haben wir mit einer flachen Atmung auch weniger Energie zur Verfügung? Könnte eine flache Atmung Symptome einer Depression, wie zum Beispiel Antriebslosigkeit, bleierne Müdigkeit oder schwere Glieder begünstigen? Mehrere Studien belegen, dass Sport treiben einen günstigen Einfluss auf depressiv Erkrankte hat und Linderung schaffen kann. Zum Bei-

spiel beschreibt Herr Dr. C. Mayer, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in Heidelberg, «*dass die Wirksamkeit von Sport in der Depressionsbehandlung gut belegt ist*» und, so der Autor weiter, «*eine Wirksamkeit auch für bis dahin therapieresistente Depressionen bekannt ist.*» (www.neuro24.de/sport_und_depression.htm)

Weshalb sportliche Betätigung und regelmässige Bewegung bei Depressionen hilfreich ist, hat mehrere Gründe. Beispielsweise

werden der positive Einfluss auf die Konzentration wichtiger Neurotransmitter im Blut erwähnt, welcher einen ausgleichenden Effekt auf das vegetative Nervensystem, wie auch die Wirkung psychotherapeutischer Komponenten im Sinne von einer Ablenkung, der Depression für eine Weile den Rücken zu kehren. Wenn wir uns bewegen, steigt auch der Bedarf an Sauerstoff an. Diesen Bedarf können wir nur über eine tiefere Ein- und Ausatmung und eine beschleunigte Atemfrequenz decken. Je tiefer und schneller wir atmen, desto mehr werden wir den Energieträger Sauerstoff aufnehmen.

Ist es auch die erhöhte Menge Sauerstoff, die der Müdigkeit und der Schwere depressiv Erkrankter entgegenwirkt?

Die Psychotherapeutin Helga Pohl behauptet kühn in ihrem Buch «*Depression ist Sauerstoffmangel*» (L3, S. 269), damit hat die Atmung laut der Autorin einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden depressiv Erkrankter. Die Autorin schreibt, dass bei einer vorgebeugten Haltung, die depressive Personen oft einnehmen, Verspannungen der Muskulatur vor allem auf der ganzen vorderen Körperseite vorzufinden sind. Erhöhte Spannung zeigt sich auch in den Nacken- und Schultermuskeln. Sie leitet daraus ab, dass dadurch auch die Atemventilation reduziert wird. In ihrem Buch erwähnt sie in diesem Zusammenhang das sogenannte Stop-Muster. Ein körperliches Stop-Muster bildet sich bei Rückzugsreaktionen aufgrund verschiedenster Ereignisse, die eine defensive Reaktion auslösen und sich körperlich durch ein Zusammenziehen der vorderen Seite des Körpers manifestiert.

Eine Parallele dazu findet sich in den Studien von Volkmär Glaser, der für diesen körperlichen Ausdruck den Begriff Involutionsform = Rückentwicklung prägte (L4, S. 149).

Aus den oben erwähnten Zusammenhängen heraus ist im Behandlungskonzept der Autorin Helga Pohl die Befreiung der Atemmuskulatur für depressive Personen deshalb sehr wichtig!

Wie kann die Atemtherapie verschiedenen Beschwerden wie zum Beispiel dem körperlichen Erstarren, der flachen Atmung, den Engegefühl bei Depressionen entgegenwirken?

In der Atemtherapie verfügen wir über verschiedene Möglichkeiten und Techniken, einen positiven Einfluss zu gewinnen. Zum Beispiel Atembehandlungen, die die verspannten Muskeln lockern und unbewegliche Gelenke mobilisieren. Durch die Lockerung und Lösung verspannter Muskeln, die Wiederherstellung der Beweglichkeit der Gelenke wird die Ausbreitung der inneren Atembewegung begünstigt. Einer Brustkorbenge wird so beispielsweise gezielt entgegenwirkt. Atembehandlungen mit dehrenden Interventionen vermitteln ein Weitwerden innerer Körper Räume und wirken der Enge und Starre entgegen. Atembewegungen, die sich ungehindert und frei im Körper ausbreiten können, wirken allgemein, auch für Personen ohne Beschwerden «atmungsbefreiend» und

steigern die Vitalität. Die Schulung der Körperwahrnehmung und die Fokussierung auf das «Hier-und-Jetzt», stärken die Fähigkeit, mit Achtsamkeitsübungen negatives Gedankenkreisen unterbrechen zu können. Es gibt weitere Interventionen in der Atemtherapie, die in diesem Zusammenhang sinnvoll, aber hier nicht weiter aufgeführt sind.

Der Aufbau eines stabilen Vertrauensverhältnisses ist die Grundlage einer erfolgreichen Therapie! Können wir Betroffene motivieren, aktiv am therapeutischen Prozess teilzunehmen, so ist es nicht unbedeutend, dass sie durch diese Aktivität aus der Ohnmachts- und Hoffnungslosigkeit ausbrechen können.

Literaturverzeichnis

(L1) Erich Fromm: *Wege aus einer kranken Gesellschaft*, 10. Aufl. Frankfurt am Main, Ullstein, 1982, ISBN: 3548351239

(L2) Lewis, D.: *Das Tao des Atmens*, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1999

(L3) Helga Pohl: *Unerklärliche Beschwerden?* Knauer Verlag, Originalausgabe, 2010, ISBN 978-3-426-65656-3

(L4) Volkmär Glaser: *Eutonie*, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 4. Auflage 1993, ISBN 3-7760-1376-1

Weitere Literaturempfehlung:

Daniel Hell: *Welchen Sinn macht Depression?* Rowohlt Taschenbuchverlag

Franziska Kiener Rittler
Dipl. Komplementärtherapeutin Oda KTTC
Methode Atemtherapie
Löwengasse 1, 4500 Solothurn
kiener.ritler@bluewin.ch