

Atemtherapie – Meine Entdeckungsreise, die sich lohnt

Behandlungsbericht einer Klientin

Ich kam mit einem Geburtfehler Hemiplegie 1966 als drittes Kind zur Welt. Meine Mutter wusste schon sehr früh, wie sie mich optimal fördern konnte, um später ein möglichst selbständiges Leben zu führen wie meine beiden Geschwister. Ihre professionellen Kenntnisse als Krankenschwester waren dabei eine grosse Hilfe.

Ich war mehr oder weniger ein glückliches Kind, trotz meiner Behinderung. In den Sommerferien durfte ich alleine meinen Paten in Griechenland besuchen. Als Arzt gab er mir die richtigen Empfehlungen, was meine Behinderung betraf.

Ich absolvierte die Handelschule Dr. Räber in Zürich und einen 10-wöchigen genüsslichen Sprachaufenthalt in Frankreich.

Meine 13-jährige Büro­tätigkeit in einer grossen Firma war immer wieder schwierig, ein schwerer Kampf um die Akzeptanz als Mensch mit Behinderung.

Im Jahre 2000 erlitt ich einen klinischen Tod, der Spuren hinterliess, seither begleitet mich die Krankheit Epilepsie. Diese Krankheit macht es mir unmöglich zu arbeiten. Starke Angstgefühle und ewige Kopfschmerzen begleiten mich, nebst den Symptomen der Hemiplegie, ständig. Ich bin 100% arbeitsunfähig und beziehe eine IV-Rente.

Vor fünf Jahren hatte ich wieder einen grossen Rückfall, 6 Ärzte waren über mehrere Stunden im Einsatz. Man hat es geschafft, mich am Leben zu erhalten. Ein Klinikaufenthalt über mehrere Wochen war nicht mehr auszuschliessen.

Ärzte und Therapeuten bemühten sich darum, die idealen und unterstützenden Therapien zu finden. Seither begleitet hat mich die Hilfe von Physio-, Ergo- und Atemtherapie. Sie ergänzen sich ideal.

Ich hatte mit grosser Angst zu kämpfen nach dem grossen Anfall. Jeder Schritt und jede Berührung von Menschen war fast unmöglich für meine Seele und meinen Körper. Besonders meine Atemtherapeutin war am Anfang mit starken Reaktionen konfrontiert. Schritt für Schritt versuchen wir dem Problem näher zu kommen. Kleine und grosse Absenzen zu haben gehören zu meiner Krankheit. Es war für mich sehr schwierig, mich auf meinen Atem zu konzentrieren, immer wieder war da diese grosse Angst vor einem neuen Anfall.

Wie gehe ich damit um? Wie kann ich diesem unerträglichen Gefühl begegnen?

In vielen Gesprächen, Atemübungen und später auch Atemmassagen lernte ich meinem Atem zu vertrauen und ihn in schwierigen Situationen auch zu nutzen und bewusst einzusetzen. Es braucht immer noch viel Kraft, Willen und Konzentration, das Bewusstsein zu

halten und die bewährten Übungen durchzuführen. Mit meiner Therapeutin bespreche ich meine Erlebnisse und Ängste einmal wöchentlich.

Erfahrenes und Geübtes nehme ich als Empfehlung mit nach Hause und probiere es im Alltag umzusetzen.

Ein wichtiger Teil der Sitzungen ist es auch, meine Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen wahrzunehmen und zu erkennen. Wenn man seine Grenzen kennt, ist man auch viel selbstbewusster, man erkennt sich selbst von einer anderen Seite.

Alte Ressourcen kommen ans Tageslicht. Ich habe meine Leidenschaft für das Malen, das Spielen mit Farben und der Mode wieder entdeckt. Ich male regelmässig und berate meine Freundin in deren Kleiderwahl.

Ich hatte das schon als Kind und heute kann ich erleben, wie toll es ist, als Erwachsene zu erkennen, dass mein Leben lebenswert ist. Ich habe wieder Zukunftspläne, die Therapiestunden unterstützen und motivieren mich dabei. Eine meiner Visionen ist es, meine Bilder in deren Gemeinschaftspraxis auszustellen.

Auch meine Kondition hat sich verbessert, durch meine bewussteren Atmung kann ich mein zweimal wöchentliches Training auf dem Laufband auf eine Stunde ausdehnen.

Leider zahlte die Krankenkasse, trotz Unterstützung und positiven Berichts meines Arztes nach 9 Behandlungen, die Atemtherapie nicht mehr. Ich habe das Glück, dass meine Familie die anfallenden Kosten übernehmen kann.

Mein Ziel ist es, mit meiner Krankheit noch selbstbewusster zu werden.

Die Angst noch besser in den Griff zu bekommen.

Ich gehe meinen Weg auf dieser Welt.

Maria Elena
(mit freundlicher Genehmigung der Autorin)

Priska Kämpf
Komplementärtherapeutin OdA KTTC Atem
Praxis Balance
Bahnhofstr. 33, 8620 Wetzikon
priska.kaempfer@atem-schweiz.ch