

Methodenidentifikation Atemtherapie

Kurzbeschreibung der Methode

Atemtherapie zählt zu den ältesten therapeutischen Verfahren. Durch das Entwickeln der Atemkraft und das Wahrnehmen der eigenen unbewussten Atemmuster können Beschwerden erleichtert oder gelöst, der Gedankenfluss beruhigt und die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte des Menschen gestärkt werden. Das begleitende therapeutische Gespräch unterstützt den Wahrnehmungsprozess und ermöglicht, über die eigenen Erfahrungen und Gefühle, Klarheit und Erkenntnis zu erlangen.

Zielsetzung der Atemtherapie ist, den Selbstwahrnehmungsprozess in körperlicher und seelischer Hinsicht sowie in sinnstiftender Richtung zu fördern. Als Leitfaden hierzu dient das Bewusstwerden des Atems in seinem Rhythmus und Bewegungsraum. Dabei wird großer Wert auf die Integration des Erfahrenen in den Alltag gelegt.

Hinweis: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird jeweils nur die weibliche Form genannt. Es sind jedoch immer Personen aller Geschlechtsformen gemeint.

Hintergrund und Philosophie

Die Entwicklung des Wissens um die Aufgaben und Wirkungsweisen des Atems zählt zu den ältesten Errungenschaften menschlicher Kultur und Heilkunde und reicht über 4000 Jahre zurück. In vielen religiösen Systemen waren Atem und Lebenskraft gleichbedeutend.

Aus den in der östlichen Kultur entwickelten Atem- und Bewegungsschulen wie Yoga, Zen-Praktiken, Qi Gong oder Tai-Chi, entstanden im antiken Griechenland die Pneumaschulen, deren Zielsetzung darin bestand, die geistige und persönliche Reifung und die religiöse Entwicklung des Menschen zu fördern.

Ab dem 19. Jahrhundert wurde in der Atemtherapie zunehmend die Körper-Seele-Beziehung thematisiert und der Atem als eigenständiges, geistiges und spirituelles Phänomen anerkannt. Auf dem Hintergrund östlicher Philosophiesysteme entwickelten z.B. Gustav Heyer, Wilhelm Reich und Cornelis Veening Grundlagen einer „ganzheitlich“ orientierten Atemarbeit. Der Arzt Johannes Ludwig Schmitt widmete sich während Jahrzehnten der praktischen Anwendung der Atemwissenschaft und Atemtherapie, welche die natürlichen Heilkräfte des Menschen anregt und entfaltet. Dabei betonte er den Aspekt der Selbsthilfe, welchen die Atemheilkunst beinhaltet.

Nach 1945 wurden die von den Pionieren der westlichen Atemheilkunde gelegten Fundamente von zahlreichen Schülern und Schülerinnen mit unterschiedlichen Akzentsetzungen weiterentwickelt und ausdifferenziert.

In der Schweiz gründeten ehemalige Schülerinnen der jeweiligen Methodenbegründerinnen und Methodenbegründer Ausbildungsinstitute oder entwickelten und vertieften die Atemtherapie auf ihre eigene Art. Dabei beruft sich die Atemtherapie heute auf ein ganzheitliches und humanistisches Menschenbild, welches den Menschen in seiner Individualität, seiner körperlich-seelisch-geistigen und sozialen Ganzheit betrachtet sowie den persönlichen Ressourcen und den Fähigkeiten zu konstruktiver Veränderung und schöpferisch-kreativem Wachstum ausdrücklich Beachtung schenkt.

Therapie – Wirkungsweise – Arbeitstechniken

Der Atem umfasst den Menschen in seiner Ganzheit, da die Atmung als lebensnotwendige Grundfunktion mit allen Vorgängen im Organismus verbunden ist. Alltagsverhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Veränderungen wirken sich auf den „natürlichen und unwillkürlichen“ Atem aus, können diesen anregen, vertiefen oder teilweise einschränken.

Der Mensch und sein Organismus sind darauf ausgerichtet, auch bei wechselnden inneren und äusseren Einflüssen in einem dynamischen Gleichgewicht zu bleiben bzw. dieses wiederherzustellen. Der somatovegetative Zugang über den Atem und die individuellen Ressourcen in der Einzelbehandlung oder im Gruppensetting sind dabei zentral.

Bei der Befunderhebung orientiert sich die Atemtherapeutin am Atembild, dem körperlichen Spannungsbild, Haltungsbild und Bewegungsbild, an der Stimme, am Energiegeschehen und den Äusserungen der Klientinnen im Gespräch. Dabei beachtet die Therapeutin Faktoren wie die Qualität des Atems, die Grundspannung der Muskulatur, die Haltung und den Bewegungsfluss, den Klang der Stimme, das Beziehungsverhalten sowie die ganzheitliche Ausstrahlung. Gemeinsam mit der Klientin wird der Befund besprochen und mögliche Behandlungsschritte festgelegt.

Die Therapeutin realisiert die Therapie als ein fortlaufendes, interaktives Geschehen. Die gerichtete Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atem ist in seiner Bewegung und Richtung das unmittelbare therapeutische Mittel, welches den Zugang und Kontakt zu den inneren Abläufen und Prozessen ermöglicht. Mithilfe von atem- und körperorientierten Übungen sowie Atembehandlungen (auf der Kleidung oder auf der Haut) mit Druck, Dehnung und Bewegung wird die Empfindungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Differenzierungsfähigkeit der Klientin gefördert. Das begleitende Gespräch unterstützt die Klientin im achtsamen Wahrnehmen des Atems in seiner Bewegung und Qualität.

Durch sorgfältiges Einbeziehen dieser Erfahrungen wird es der Klientin möglich, ihre Wahrnehmungen bewusst zu reflektieren und die persönlichen Veränderungen in Bezug zu den Körperwahrnehmungen, der Atemqualität und der Befindlichkeit zu beobachten und zu benennen. Dies vertieft und integriert die Wirkung der Therapie und stärkt die Klientin in der Selbstregulation, der persönlichen Gesundheitskompetenz und im selbstverantwortlichen Handeln. Therapeutische Erfahrungen, Erkenntnisse und Entwicklungen (körperlich, seelisch, sozial) werden so bewusst mit den Anliegen und Ressourcen der Klientin verbunden.

Die Therapeutin achtet darauf, den therapeutischen Prozess nachhaltig abzurunden. Sie ermöglicht, über bewusst erfahrene Körper- und Atemerlebnisse, Verbindungen zum Alltagsverhalten und der eigenen Lebensgeschichte herzustellen. Dabei unterstützt sie die Klientin im Erkennen der persönlichen Ressourcen, der Wahrnehmung ihres natürlichen Atemrhythmus sowie ihrer verbesserten Atembewegungsqualität. Sie bestärkt und fördert die Klientin im Erfahren von stabilisierenden Haltungsbild- und Bewegungsmustern im Alltag sowie den damit einhergehenden seelischen Wirkungen.

Grenzen

Die Atemtherapie orientiert sich am Kontakt mit dem Menschen in seiner aktuellen Situation. Es bestehen keine atemspezifischen Kontraindikationen, wohl aber Behandlungseinschränkungen entsprechend der persönlichen Kompetenz. Bei akuten psychotischen Zuständen oder akuten Infektionskrankheiten ist Atemtherapie nur in Zusammenarbeit mit medizinischen Fachpersonen anzuwenden.