

Den Atem bewusst erleben - „Atempflege“ im hohen Alter



Angelika Neuer

Die Atemlehre „Der Erfahrbare Atem“ nach Middendorf – eine ressourcenorientierte Körperarbeit, präventiv und ganzheitlich – für jung und alt.

Der Einfluss des Atems auf Körper, Seele und Geist des Menschen basiert auf einem über 2000 Jahre alten Wissen.

Ilse Middendorf hat eine Atemlehre entwickelt, die sie „Erfahrbarer Atem“ nannte. Diese findet u.a. zunehmend Eingang in die verschiedensten Bereiche der Gesundheitsförderung und die Unterstützung von Heilprozessen. Einer der Anwendungsbereiche ist die Arbeit mit hochbetagten Menschen. Geeignet ist die Atemarbeit sowohl für mobile Senioren, wie auch im Bereich der Pflege und Betreuung chronisch Kranker, an Demenz erkrankter Menschen und im Bereich palliativer Betreuung.

Das übungsorientierte Setting In der Gruppe

Der Atemunterricht beginnt mit einer inneren Körperreise, um bei sich selbst anzukommen. Die Augen sind dabei meist geschlossen, die TeilnehmerInnen werden von der Atempädagogin verbal angeleitet sich durch die einzelnen Körperbereiche zu spüren. Wo im Körper fühlt es sich gut an, lebendig, gelöst, durchlässig,



warm, etc. – hier ist ein Raum des Wohlbefindens in mir (Ressource)! Aber auch Spannungen oder Schmerzen werden deutlich oder Bereiche, in denen ich mich möglicherweise gar nicht spüren kann. Schließlich wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt.

Zu Beginn der Arbeit mit dem Atem geht es darum, die eigene Körperwahrnehmung und erst in der Folge die Atemwahrnehmung zu sensibilisieren.

Nach der ersten „Bestandsaufnahme“ folgen dann verschiedene Körperübungen, abgestimmt auf die Möglichkeiten der TeilnehmerInnen (im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung), die auf Körper und Atem lösend, anregend oder kräftigend wirken. Auch die Stimme, als tönender Ausatem, wird einbezogen. Es gibt ein spezielles Tönen von Vokalen, welches je nach Vokal, die verschiedene Räume im Körper deutlicher spürbar macht und diese für den Atem öffnet.

Ein regelmäßiges Nachspüren der Wirkungen zwischen den Übungen fördert die Wahrnehmung und lässt mit der Zeit auch

die Fähigkeit wachsen, diese Erfahrungen zu benennen. Die TeilnehmerInnen können sich dazu austauschen und kommen auf diesem Weg auf einer sehr persönlichen Ebene in Kontakt.

Das Einzelsetting

Eine besonders wohltuende und auf die besonderen Bedürfnisse der Person abgestimmte Form der Atemarbeit ist die Einzel-Atemarbeit im Liegen (bekleidet auf einer Liege). Mit den Händen am Körper nimmt die Atempädagogin Kontakt zum Atem der Liegenden auf, begleitet und unterstützt den natürlichen Atemrhythmus. Durch spezielle Griffe (Dehnungen, sanfter Druck, passives Bewegen einzelner Körperteile) können sich Spannungen lösen. Der Atem darf sich wieder mehr Raum nehmen, wird gekräftigt oder kommt zur Ruhe. Die liegende Person hat, wie in der übungszentrierten Arbeit, die Aufgabe mit Aufmerksamkeit und Hingabe das innere Geschehen zu begleiten. Körperlich bleibt sie jedoch passiv. Der Atem wird nicht willentliche geführt. Am Ende der Stunde berichtet die Klientin über ihre

Erfahrungen (soweit sie das will und es ihr möglich ist) und integriert diese nochmals bewusst auf der kognitiven Ebene.

Wirkungen der Atemarbeit

Der Atem hat eine zentrale Vitalfunktion im menschlichen Organismus und wirkt somit ganzheitlich auf alle Körpersysteme z.B. auf das Atemsystem selbst, den Blutkreislauf, den Lymphkreislauf. Das Immunsystem wird gestärkt, der muskuläre Spannungsaufbau unterstützt. Die Durchlässigkeit der Gewebe und die Beweglichkeit von Gelenken verbessert sich, die Entgiftung des Körpers wird angeregt, die inneren Organe durch die Zwerchfell-tätigkeit massiert.

Auch Seele und Geist stehen in engem Zusammenhang mit dem Atem und beeinflussen einander gegenseitig. Besonders an der Schnittstelle zwischen Körper und Psyche liegt die Domäne der Atemarbeit.

Allgemeine Anwendungsbereiche und speziell im Rahmen der Geriatrie

Die Atemarbeit nach Middendorf, findet ein breites Spektrum an Anwendungsgebieten. z.B.: bei Stimm- und Sprechproblemen, in der Schwangerschaftsvorbereitung, zur besseren Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe, als Unterstützung im Gesundheitsbereich bei Atemfehlformen und Atemwegserkrankungen, psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Depressionen, Schmerz, Verspannungen, Rückenschmerzen und Haltungsproblemen etc.

Je nach Schwerpunkt der AtempädagogInnen wird die Arbeit ständig weiter entwickelt. Der Atem ist speziell für hochbetagten Menschen häufig ein Thema. KursteilnehmerInnen haben u.a. folgende Wirkungen beschrieben:

- Mehr Beweglichkeit und Lockerheit im Körper
- Mehr Frische und Wachheit
- Der Atem ist tiefer geworden und die Atembewegung konnte sich in mehr Bereiche des Körpers ausdehnen als früher
- Es atmet sich leichter
- Mit dem Atem ist es leichter aufzustehen
- Freude an Zuwendung zu mir selbst
- Mehr Wohlbefinden
- „Ich habe gelernt auf den Atem zu vertrauen – ich kann nach dem Ausatem warten, bis er von selbst wieder kommt und muss ihn nicht holen.“

Die aktive Übungsarbeit unterscheidet sich zur Arbeit mit jüngeren Menschen darin, dass die Übungen auf eventuelle Bewegungseinschränkungen und die geringere Belastbarkeit der alten Menschen abgestimmt und beim Erlernen in kleinen Schritten aufgebaut werden müssen. Eine Übungseinheit sollte 45 Minuten nicht übersteigen. Von Seiten der Atempädagogin erfordert diese Arbeit ein großes Maß an Geduld und feinem Wahrnehmen, was förderlich wirkt. Jahrzehnte lang erworbene „Atemmuster“ können nicht in kurzer Zeit verändert werden, dennoch zeigt die Arbeit meist recht bald ihre wohltuende Wirkung.



In der Einzelarbeit kann auch mit immobilen Menschen im Sitzen oder Liegen gearbeitet werden. Mit speziellen Griffen oder den Atemrhythmus begleitenden Händen werden „Angebote“ an den Atem gemacht,

die seine natürlichen Gesetzmäßigkeiten fördern.

Auch mit demenzten Menschen gibt es bereits sehr positive Erfahrungen auf dem Gebiet dieser Atemarbeit. Demenzte Personen reagieren auf ihre verschiedensten Leistungseinschränkungen meist mit Stress und Angst. Davon ist auch der Atem vehement betroffen und zeigt sich meist flach und klein oder gerät ins Stocken. Hier setzt die Methode des Erfahrbaren Atems an. Die Anleitung der Übungen und das Umgehen mit dem Atem müssen hier verbal deutlicher erfolgen, damit eine bessere Orientierungsmöglichkeit gegeben ist. Sehr positiv ist die Vokalarbeit (Tönen von Vokalen) von demenzten Menschen aufgenommen worden, vor allem auch bei jenen, die sich nicht mehr so gut bewegen können oder sehr schlecht sehen.

Alten Menschen die Möglichkeit anzubieten mit dem Körper und dem Atem zu arbeiten und sie auf diesem Weg als Atempädagogin zu begleiten, empfinde ich als eine spannende Aufgabe, die auch mich immer bereichert.

Auch für Mitarbeiterinnen aus dem Bereich Betreuung und Pflege ist Atemarbeit eine Möglichkeit (in Form von Seminaren oder Kursen) zur Gesundheitsförderung und Entlastung, speziell mit dem Schwerpunkt Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Die Zahl der ausgebildeten Atempädagoginnen ist im Zunehmen, wenngleich in Österreich dieser Beruf, im Gegensatz zu Deutschland, noch wenig Bekanntheitsgrad erreicht hat.

Angelika Neuer
Atempädagogin nach Middendorf

Informationen über AtempädagogInnen finden Sie auf der Homepage des Berufsverbandes der AtempädagogInnen Österreichs – ATEM AUSTRIA – unter: www.atemaustria.at

Literatur:

- Ilse Middendorf, „Der Erfahrbare Atem – eine Atemlehre“, Jungfermann Verlag, 1984
- Norbert Faller: „Atem und Bewegung“, Springer Verlag/Wien, 2006
- Sibylle May: „Mit allen Sinnen – Atem und Bewegung erleben“, Klett Verlag, 2000
- Susanne Duden „Die Heilkraft des Atems für einen erholsamen Schlaf“, Vianova Verlag, 2005