

Atemlos durch den Tag



Manchmal verschlagen körperliche und seelische Belastungen uns sprichwörtlich den Atem. Die diplomierte Atemtherapeutin und Schulleiterin des Zürcher Instituts für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder sorgt mit gezielten und ganzheitlichen Behandlungsmethoden dafür, dass ihre Klienten wieder durchatmen können.



Welches sind denn die häufigsten Probleme, mit denen die Klienten Sie aufsuchen, Frau Zehnder?

Die Menschen, die zu uns kommen, leiden oft unter depressiven Zuständen, Stresssymptomen, Hyperventilation, körperlich-seelischer Erschöpfung, Nervosität, Unruhe oder zeigen gar Burn-out-Symptome. Mangelndes Selbstwertgefühl oder Selbstbewusstsein sind ebenfalls Probleme, mit denen wir oft konfrontiert sind. Häufig kommen aber auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, Atemnot oder Störungen im Magen-Darm-Bereich zu uns in die Praxis.

Wie sieht eine Therapiesitzung bei Ihnen aus?

Der Behandlungsansatz ist je nach Setting, also in Gruppenarbeit oder Einzeltherapie, verschieden. Durch Atem-Körperübungen und die Arbeit mit Vokalen und Konsonanten vermittelt und übt die Therapeutin mit den Klienten. Gearbeitet wird bei uns in einer Einzelatembehandlung am bekleideten Menschen mit Druck und Dehnung im Atemrhythmus.

Ist falsches Atmen eine Nebenwirkung anderer Leiden oder eher eine Ursache dafür?

Beides ist möglich. Zum Beispiel bei Morbus Bechterew – einer chronischen rheumatischen Entzündungskrankheit, welche vor allem die Wirbelsäule betrifft – kommt es zu einer eingeschränkten Atembewegung im Rücken. Betroffene klagen deshalb über eingeschränkte Atmung, sie atmen nur noch über die Bauchatmung und geraten in Atemnot. Anders herum verhält es sich beispielsweise bei einem Kind, das während der Geburt an Sauerstoffmangel leidet. Hier wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit geschwächt und eingeschränkt. Auch seelische Ursachen können zu einer ungesunden Atmung führen: Stress- und Angstzustände können Hyperventilation zur Folge haben, Depressionen schränken die Atmung ein, wodurch sich der ganze Gesundheitszustand verschlechtert.

Woher stammen Ihre Therapieansätze? Und wie unterscheiden sie sich von meditativen Therapieformen?

Die Arbeit des (erfahrbaren Atems) wurde von Frau Professor Ilse Middendorf auf der Basis westlicher Lebensformen und den damit verbundenen Problemati-



ken entwickelt. In unserer Atemtherapie arbeiten wir mit der bewussten Anwesenheit im Körper, dadurch werden die Körperempfindung und das Bewusstsein für die Atemvorgänge und deren Wirkung auf Körper, Seele und Geist gefördert. Es soll nicht Entspannung entstehen, sondern viel mehr eine ideale Grundspannung.

Welche Konsequenzen hat denn unser moderner Arbeitsalltag auf die Atmung?

Vor allem die lange Fixierung in einer verkrümmten Position über mehrere Stunden, Tage oder gar Jahre hinweg hat ernste Konsequenzen – nicht nur für die Atmung, sondern für verschiedenste Organe. Der Körper ist nicht durchlässig, man hat keinen Platz mehr zum Atmen und fühlt sich erschöpft. Ausserdem hat der Atem die Eigenschaft, sich uns anzupassen, er (folgt uns). Eine einseitige Belastung des Körpers, zum Beispiel durch das lange Sitzen auf einem Bürostuhl, führt oft zu Hochatmung, welche wiederum Rücken- und Nackenschmerzen zur Folge haben kann.

Ist eine Atemtherapie denn auch für Menschen ohne körperliche Leiden interessant?

Selbstverständlich. Der Mensch definiert sich nicht nur über seine körperlichen Funktionen, sondern ist auch ein geistiges Lebewesen. Mit der Atemtherapie wird die körperliche und seelische Resilienz gefördert, die eigenen Ressourcen werden aktiv über eine bewusste Atmung gestärkt. Das ist auch für gesunde Menschen von Vorteil.

Sie sind schon ziemlich lange als Atemtherapeutin tätig. Wie hat sich das Bewusstsein für die eigene Atmung in den vergangenen 27 Jahren verändert?

Das Bewusstsein hat sich sehr verändert. Einerseits sind die Leute besser informiert, andererseits haben sie, zum Beispiel beim Yoga, vielleicht auch schon bewusst mit ihrem Atem gearbeitet. Früher dagegen konnten sich die Leute wenig unter einer Atemtherapie vorstellen, die Arbeit mit dem Atem wurde oft als esoterisch abgetan. Das hat sich auch mit der Krankenkassen-Anerkennung unseres Berufs sehr gerändert.



Haben Sie einen Tipp für gestresste Manager und andere vielbeschäftigte Menschen, die nicht zum Durchatmen kommen?

Zum Beispiel regelmässiges Schulterkreisen kann helfen, ebenso wie die Aktivierung von Druckpunkten mit den Fingern und Kopfdrehen. Oder versuchen Sie einmal, die Fusssohlen beim Sitzen zusammen zu drücken. Ganz allgemein gilt es aber, sich selbst spüren zu lernen, immer wieder kurz innezuhalten und sich selbst nicht zu vergessen. ●

Bilder: ©Yvonne Zehnder

BERUFSBILD ATEMTERAPEUT

Yvonne Zehnder, Livia La Rocca und ihr Team bieten nicht nur Einzel- und Gruppentherapien an, sondern als Schulleiter und Dozenten des Instituts für Atem, Bewegung und Therapie auch Ausbildungsmöglichkeiten zur diplomierten Atemtherapeutin oder zum Atemtherapeuten. Das Studium dauert acht Semester und kann berufsbegleitend absolviert werden, wobei jeweils ein Tag pro Woche für die Lektionen und einer für selbständiges Lernen eingerechnet werden sollte.

Schnuppertage und Kursbeginn ab August 2015. Weitere Informationen zum Ausbildungsprogramm und Studienanforderungen finden Sie auf www.ateminstitut.ch.