

DER SCHNELLSTE WEG ZUR EIGENEN KRAFT

Text Claudia Minner

Es gibt eine Medizin, die ist unsichtbar: Luft. In der Atemtherapie wird sie bewusst als Heilmittel eingesetzt. Denn mit unserem Atem können wir stressresistenter werden, viele körperliche Beschwerden lindern und unsere Seele stärken

Sorry, passt gerade nicht, voll im Stress“ – jahrelang war das Marens Antwort, wenn Freundinnen sich mit ihr treffen wollten. Die 37-jährige Produktionsleiterin beim Fernsehen liebte ihren Job, und Überstunden gehören dazu, fand sie. Ihr Leben war hektisch, ihr Rücken völlig verspannt, das nahm sie in Kauf. Die Schmerzen waren zu ihrem ständigen Begleiter geworden, wie der Coffee to go in ihrer Hand und das Smartphone, das immer „on“ war. „Ich hätte gern Sport gemacht, um meinen Rücken zu stärken, aber dafür fehlte die Zeit. Wenn ich spätabends völlig erschöpft nach Hause kam, hab ich’s gerade noch aufs Sofa geschafft. Meist bin ich dort vorm Fernseher eingeschlafen.“ Bis sie vor drei Jahren plötzlich nicht mehr schlafen konnte, weil ihr Herz raste. Maren ging zum Hausarzt, wollte Schlafmittel. Stattdessen erhielt sie eine Krankschreibung – und eine Diagnose: Burn-out. „Erst wollte ich es nicht wahrhaben, aber meine Schwester hat mich auf den Pott gesetzt. ‚So geht’s nicht weiter, Maren!‘ Sie war gerade von einer Reha zurück, hatte dort Atemtherapie ausprobiert. ‚Das wird dir

helfen‘, meinte sie, und hat mir gleich einen Termin gemacht.“

Maren hatte bis dahin nie über ihren Atem nachgedacht – der funktioniert doch von allein, oder? Nun lag sie da, Hände auf dem Bauch, sollte in sich hineinhorchen. „Erst habe ich nichts gespürt, nur meinen Rücken, der wie immer wehtat und meine Gedanken: Was soll das? Aber im Laufe der Stunde löste sich etwas in mir. Mein Bauch wurde weicher. Alles in mir wurde ruhig. Ich war noch nie so entspannt.“

Sie machte weitere Termine für die nächsten Wochen aus. Rückblickend sagt Maren: „Atemtherapie war meine Rettung. Das Herzrasen ging weg, die Rückenschmerzen ließen nach – und ich wurde gelassener. Ich bin zwar nach einem Monat zurück zur Arbeit und mein Job ist so hektisch wie immer, aber ich achte mehr auf mich, mache weniger Überstunden. Und beim Kaffeetrinken nehme ich mir bewusst Zeit für ein paar tiefe Atemzüge.“

Stress wirkt wie ein Korsett: Er engt uns ein, die Atmung wird flacher, der Körper erhält weniger Sauerstoff. Muskeln verspannen sich, Blockaden entstehen. Mögliche Folgen: Kopfschmerzen, Rückenprobleme und Zähneknirschen, Bauchweh, Schwindel und Herzrasen. Doch wenn wir lernen, mit unserem Atem achtsam umzugehen, können sich Stressbeschwerden in Luft auflösen.

„Bei einer Atemtherapie geht’s darum, dass die Atmung in ihrem eigenen Rhythmus ins Fließen kommt und tief wird. Manche denken, man liegt dabei nur still auf dem Boden und übt ‚richtig‘ zu atmen. Aber wir bringen unseren Patienten keine komplizierten Techniken bei, sondern helfen ihnen stattdessen zu erkennen, welche Haltungen den Atem behindern, zum Beispiel die nach vorn hängenden Schultern, der gebeugte Rücken. Und mit welchen Bewegungen sie ihn unterstützen können, etwa durch Beckenkreisen oder beim Dehnen“, erklärt Andrea Genähr, 47, Atemtherapeutin aus Sankt Augustin bei Bonn und Vorsitzende der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempädagogik/Atemtherapie AFA.

„Mit dem Atem zu arbeiten bedeutet: in sich hineinzuspüren. Das fördert unser Körper- und damit auch unser Selbstbewusstsein. Wir werden gelassener und mutiger“, weiß Dr. Karoline von Steinaecker aus Berlin. Sie hat ein Buch über die Geschichte der Atemtherapie geschrieben, „Luftsprünge“ heißt es, und darin steht, dass die ersten Atemschulen in Deutschland von Frauen gegründet wurden, die vor gut 100 Jahren das Korsett ablegten. Von Steinaecker hat an der Charité Berlin viele Jahre lang Atemtherapie unterrichtet. Studien zeigen, dass schon fünf bis zehn Atemtherapie-Sitzungen die Psyche stärken: Überarbeitete Lehrer, bei denen die Therapie als Burn-out-Prophylaxe

eingesetzt wurde, fühlten sich ausgeglichener. Frauen, die eine Brustkrebsbehandlung hinter sich hatten, blickten nach einer Atemtherapie zuversichtlicher in die Zukunft. Und Asthma-Patienten hatten weniger Angst vor neuen Anfällen, zogen sich nicht mehr so sehr zurück.

Wie eng Atem und Seele zusammenhängen, wird auch bei einer Atemmethode deutlich, die bei uns in Deutschland noch recht unbekannt ist: „Transformational Breath“.

Entwickelt wurde die Methode von der amerikanischen Heilerin Dr. Judith Kravitz, die sich in den 1970ern intensiv mit Rebirthing auseinandersetzte, einer Selbsterfahrungstechnik, bei der durch pausenloses Ein- und Ausatmen andere Bewusstseinszustände erreicht werden sollen. Kravitz' Therapie ist eine Mischung aus bewusster Atemarbeit und Akupressur. Der Therapeut drückt verschiedene Punkte, die blockiert sind. Im Hintergrund läuft Musik, man atmet mit offenem Mund zügig ein und aus. „Indem man während dieser intensiven Atmung entscheidende Punkte drückt und positive Affirmationen ausspricht, öffnet sich unser Unterbewusstsein und die dort angestauten negativen Gefühle können sich lösen“, erklärt Christine Schmid, Coach und Transformational-Breath-Trainerin in Hamburg.

Katrin aus Bremen hat bereits fünf Sessions bei Christine gemacht. Zwölf Jahre war die 51-jährige PR-Beraterin mit einem Mann zusammen gewesen, „aber die ganze Zeit war ich einsam. Er hatte kein Interesse an mir und ich habe das verdrängt. Habe mich mit Arbeit abgelenkt und nicht gemerkt, dass mein

Leben immer leerer wurde.“ Erst kurz vor ihrem 50. Geburtstag erkannte sie: „Von mir war nichts mehr übrig, ich war nur noch grau und hart. Da endlich konnte ich mich trennen.“ Durch Zufall erfuhr sie von Transformational Breath. „Wer tiefer atmet, lebt intensiver, stand auf der Website. Genau das wollte ich. Die Atem-Sessions waren dann auch ziemlich intensiv. Vor meinem inneren Auge kamen jedes Mal Bilder auf. Einmal war alles hell und leicht, ein anderes Mal war da eine Fratze. Ich hatte das Gefühl, dass sich viele unbewusste Ängste und Wünsche lösten. Ich fühle mich seitdem befreit und klar und kann das Leben wieder genießen.“

Es sind sehr unterschiedliche Therapien, die Maren und Katrin gewählt haben. Aber beide zeigen, dass wir eine Wahl haben. Wir können uns von einem Korsett aus Stress und Frust einengen und krank machen lassen. Oder wir befreien uns davon, in dem wir einfach mal ... tief durchatmen!