

ATEMTHERAPIE

# Neue Lebenskraft schöpfen



**LIEBE FRAU KERNEN**

*In letzter Zeit fällt mir auf, dass ich unter Zeitdruck hektisch atme. Dazu fühle ich ein Kribbeln in den Fingern und manchmal ist mir auch schwindlig. Aber jetzt tritt das neu auch in entspannten Situationen auf. Was stimmt mit meiner Atmung nicht? Marina Ackermann (53)*

**EVELYNE KERNEN, EIDG. DIPL. ATEMTHERAPEUTIN**

Die Mitgründerin des Atemfachverbandes Schweiz (AFS) therapiert in ihrer Praxis in Baden. Sie ist Teil des Schweizer Therapeutenetzwerks Coachfrog.ch. Die Online-Plattform vereint qualifizierte Therapeuten im Gesundheitsbereich und hilft kostenlos bei der Suche nach passenden Fachpersonen. Suchen Sie auch einen Therapeuten? Kontaktieren Sie uns unter [oliv@coachfrog.ch](mailto:oliv@coachfrog.ch) oder auf [www.coachfrog.ch](http://www.coachfrog.ch)

**LIEBE FRAU ACKERMANN**

*Das klingt im ersten Moment nach akuter Hyperventilation, also einer Überatmung als Stressreaktion. In der Atemtherapie lernen Sie Atemübungen kennen, die regulierend und beruhigend wirken. Die Atembehandlung wirkt ausgleichend und reduziert Stresssymptome. Als erste Massnahme empfehle ich Ihnen, in der Akutsituation jeweils beide Hände gewölbt vor Mund und Nase zu halten und gegen Ihre Hände ein- und auszuatmen. In der Regel beruhigen sich die Symptome innerhalb kurzer Zeit. Ihre E. Kernen*



© Fotolia.com (2)

*In der Atemtherapie wird bewusstes Ein- und Ausatmen geübt und die Klienten werden für das eigene Körperempfinden sensibilisiert.*

**W**ir machen jeden Tag 26000 Atemzüge. Eine beachtliche Zahl. Vor allem, wenn man bedenkt, dass unsere Atmung in einer dauernden Wechselwirkung mit unserem ganzen Lebensrhythmus steht und unser Wohlbefinden wie auch unsere Gesundheit beeinflusst. Bei Dauerstress und Hektik, inneren Konflikten oder unterdrückten Emotionen schenken wir dem Atem häufig zu wenig Aufmerksamkeit und er gerät ausser Takt. Findet der Atem längerfristig nicht in seinen Rhythmus zurück, kann es zu einer Vielzahl von Symptomen kommen, wie zum Beispiel verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, nervöse Reizzustände, Schwindelgefühle und sogar Verdauungsbeschwerden.

**Rhythmus des Lebens**

Der Hauptakteur in der Atemfunktion ist das Zwerchfell. Der scheibenförmige Muskel bringt durch seine Kontraktion die Lunge

in Bewegung und fördert rund zwei Drittel der gesamten Atemtätigkeit. Mit der Einatmung wird Sauerstoff – der Hauptlieferant für die Stoffwechselenergie der meisten lebenswichtigen Organe – aufgenommen. Mit der Ausatmung wird das Stoffwechselabfallprodukt, das Kohlendioxid, wieder abgegeben. Die Leistungsfähigkeit unseres Körpers hängt ganz wesentlich von diesen Austauschprozessen ab. Der Atem passt seinen Rhythmus unweigerlich jeder Belastung an. Schnelleres Gehen oder das Tragen von schweren Lasten hat sofort eine tiefere Atmung zur Folge. Sobald wir zur Ruhe kommen, beruhigt sich auch der Atem wieder. Dieses Anpassen geschieht nicht nur bei körperlichem Einsatz, der Atem reagiert ebenso sensibel auf alle Dinge, die rund um und mit uns geschehen. Wir atmen im Alltag also nicht den ganzen Tag entspannt in den Bauch; bei Anspannung und Ängsten geht der Atem schneller und flacher. Mit der Entspannung wird der Atem wieder langsamer und tiefer. Das ist gut so, denn der ideale Atem ist der variable Atem, der sich

gen in den Muskeln die Atmung und die Fehlhaltung fördert wiederum die Spannung – ein Teufelskreis, aus dem die Atemtherapie helfen kann.

**FREI FLIESENDE ATEM**

Das Therapieangebot ist vielseitig und wird während der Behandlung immer wieder angepasst. Bei stressbedingten Symptomen sind Entspannungs- und Zentrierungsübungen wichtig. Diese können mittels Atem- und Bewegungsübungen induziert werden. Die Atembehandlung ist eine behutsame aber auch gezielte Art der Körpertherapie. Ohne direkt in das Atemgeschehen einzugreifen, wird die Atembewegung des bekleideten Klienten durch Berührung, Dehnung und Bewegung sanft gelenkt. Das Ziel der Behandlung ist eine «Wohlspannung», also ein ausgeglichenes An- und Entspannungsverhältnis, sowie ein frei fließender Atem. Das wird zusätzlich unterstützt durch die Sensibilisierung für das eigene Körperempfinden. Atemfülle und Atemflexibilität sorgen für frischen Schwung und mehr Energie für den Alltag und das Üben eines Ruheatems lässt schneller und besser in die Entspannung kommen. Beides ist für einen gut funktionierenden Organismus und für das persönliche Wohlbefinden wichtig. Den Ruheatem kann man überall und jederzeit anwenden. Bewusstes langsames Aus- und Einatmen ist eine simple Übung mit einem hoch effizienten Erholungseffekt. **Evelyne Kernen**

[www.atempraxis-kernen.ch](http://www.atempraxis-kernen.ch)

den Lebenssituationen immer wieder flexibel anpasst. Aber was, wenn die flache Atmung nicht mehr zu einer tiefen und der Mensch damit nicht mehr zum Wohlbefinden zurückfindet?

Wenn der Atem ausser Takt gerät, kommt die Atemtherapie als Komplementärmethode zum Zug, selbst wenn keine Atemwegserkrankung vorliegt. Im Erstgespräch sind nicht nur die primären, vom Klienten selber genannten Symptome wichtig; auch das Atemmuster, das Spannungs-, Haltungs- und Bewegungsbild der Klienten, der Klang ihrer Stimme sowie ihre Befindlichkeiten werden beobachtet. Oftmals behindern Fehlspannun-

Anzeige

**Freitagskurs Biolandbau**



Die biologische Landwirtschaft interessiert und fasziniert Sie? Sie möchten verstehen, mitreden, selber machen?

Kursumfang: 30 Unterrichtstage freitags, 11 Praxistage freitags oder samstags  
Nächster Kursbeginn: 10. November 2017, Abschluss: 28. September 2018  
Kursort: Strickhof, Eschikon 21, CH-8315 Lindau



Informieren Sie sich auf [www.biofreitagkurs.ch](http://www.biofreitagkurs.ch)