## Vor sechs Jahren wollten Mitglieder des Ortsver-

Wenn das Atmen wieder Freude mach

bands Berlin-Brandenburg mit Atemwegs-Erkrankungen eine neue Methode ausprobieren, um das Atmen zu erleichtern. Sie entschieden sich nach sorgfältiger Prüfung für den "Erfahrbaren Atem nach Prof. Middendorf". Ziel dieser Atemtherapie ist eine körperliche und seelische Aktivierung und Mobilisierung, vermittelt über die Regulierung und Vitalisierung von Atemfunktion, Beweglichkeit und Körperspannung.

Mit einfachen Bewegungen im Sitzen oder Stehen wird die Atmung in Tiefe und Rhythmus angeregt. Leichte Dehnungen, die Arbeit mit Druckpunkten und Tönen, das Sprechen von Konsonanten und kleinen Versen fördern die Beweglichkeit der Atmung.

Der "Erfahrbare Atem" bietet sich gerade für atemtechnisch und körperlich beeinträchtigte Menschen, auch fortgeschrittenen Alters, an. Er orientiert sich mit seinem Übungsangebot an den individuellen Möglichkeiten. Die vorhandenen Kräfte werden geschützt und schonend wieder aufgebaut.

Die Teilnehmer erlernten nicht nur eine neue Atemtechnik, sondern setzten sich mit dem eigenen Atem auseinander, was für die meisten ungewohnt war.

Sie erlebten, wie gut dem Atmen ein Räkeln und Dehnen tut und dass ein ausgiebiges Gähnen und fröhliches Lachen den gesamten Atemapparat dehnt, das Zwerchfell bewegt und das Atmen danach leichter macht. Dass alleine schon ein bewusstes Aufsetzen der Füße auf dem Boden den Atem beruhigen kann.

Am Anfang stand die Erfahrung, dass ruhiges Ausatmen das darauf folgende Einatmen erleichtert. Darauf folgten mehrere Stunden, die den tragenden unteren Atemraum, die Bedeutung einer guten Haltung und eines beweglichen Rückens für den Atem thematisierten.

Für die meisten Teilnehmer war es eine Herausforderung, sich bei den Atemübungen an den persönlichen, körperlichen Möglichkeiten zu orientieren und ein gutes individuell abgestimmtes



Verhältnis zwischen Anstrengung und Leistung zu finden.

Die unmittelbare Erfahrung, wie viel mit wenig Aktivität bewirkt werden kann, die Erkenntnis, dass es kein "Richtig oder Falsch" gibt und nicht zuletzt die Entdeckung der Atem-Pause waren echte Aha-Erlebnisse.

Gelassenheit und innere Ruhe, nicht nur beim Atmen, sondern auch beim Geschirrspülen oder beim Gehen zur S- Bahn wurden zu zentralen Themen der Gruppe. Die bare Reaktion des Atems, seine und Vertiefung sind bis

unmittelbare Reaktion des Atems, seine Beruhigung und Vertiefung sind bis heute der beste Lehrmeister.

Mit dem Erlernen des persönlichen "Atem"-Notfallkoffers waren die ersten Erfolge zu verzeichnen und das Akutspray kam seltener zum Einsatz. Jetzt gab es in Belastungssituationen neben den rettenden Medikamenten weitere wirksame Möglichkeiten, den eigenen Atem jederzeit selbst zu beeinflussen und zu kontrollieren. Bei den Teilnehmern entstand daraus eine tiefe und anhaltende Motivation zur umfas-

senden Beschäftigung mit dem eigenen Atem, die bis heute trägt.

Zitat einer Teilnehmerin: "(...) wenn der Atem mal wieder eng wird, kenne ich Übungen, die ich überall machen kann." In der Gruppe traten keine Anfälle mehr auf, das Atemvolumen stabilisierte sich, die Medikamente konnten herunter dosiert werden, die körperliche Leistungsfähigkeit verbesserte sich, die Angst verrin-

gerte sich deutlich.

Mittlerweile treffen sich seit sechs Jahren wöchentlich zwei Gruppen mit unterschiedlichen Schweregraden chronischer Atemwegserkrankung und körperlicher Behinderung zur Atemgruppe. Die "alten Hasen" sind übrigens immer noch mit großer Begeisterung dabei.

Bericht: Gertrud Kutscher

Atem- und Stimmtherapeutin AfA, HP, Dipl. Sozialwissenschaftlerin