



In der Einzeltherapie erwecken die Hände der Atemtherapeutin Petra Nysetvold den natürlichen Atem und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Zum Beispiel die sogenannte „Merkel-Raute“ hilft, die Aufregung zu kontrollieren und die Stimme nicht zu verlieren

Atmen ist die natürlichste Sache der Welt, könnte man meinen. Bei einer instinktiven Tätigkeit wie der Atmung ist es schwer zu glauben, dass die meisten von uns das „richtige“ Atmen verlernt haben und als Folge dessen bereits unter einigen Nebenwirkungen leiden. Was uns auf den ersten Blick so einfach und natürlich erscheint, ist in Wirklichkeit ein komplizierter Vorgang, der eng mit unserem körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefinden verbunden ist.

Ich fahre zu Petra Nysetvold, die bereits seit 2000 in ihrer Praxis als zertifizierte Atemtherapeutin und -pädagogin arbeitet. Sie praktiziert die Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf, auch unter der Bezeichnung „Der Erfahrbare Atem“ bekannt.

Auf dem Weg in die Praxis gilt meine ganze Konzentration der eigenen Atmung. Habe auch ich womöglich die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie vernachlässigt und das „richtige“ Atmen mittlerweile verlernt? Ich klinge an der Tür und werde von Petra Nysetvold ganz herzlich begrüßt und in das Behandlungszimmer der Praxis gebeten. Der Raum ist hell, sehr gemütlich eingerichtet und strahlt Ruhe und Gelassenheit aus, was nicht zuletzt an seiner Besitzerin liegt. Ich fühle mich auf Anhieb wohl und nehme sehr gerne eine Tasse Tee an.

OPTIMALER ATEMRYTHMUS

Atmen wir mittlerweile alle falsch, möchte ich gerne wissen. „Es gibt kein richtig oder falsch im eigentlichen Sinne“, sagt Petra Nysetvold lächelnd. Sie erklärt, dass das unbewusste Atmen für alle Lebensfunktionen notwendig ist und autonom für den Erhalt unseres Lebens sorgt. Da unsere Atmung aber unbewusst funktioniert und sich dem eigenen Lebensrhythmus anpasst, merken die meisten Menschen gar nicht, dass sie oberflächlich und verkrampft atmen. Das führt dazu, dass wir im Alltag nur einen Bruchteil unseres Atemvolumens nutzen. Das kann unter anderem an stressiger und hektischer Lebensweise, falscher Körperhaltung ebenso wie Bewegungsmangel liegen.

Gerade wenn wir Stress haben, atmen wir flach und schnell. Bei der falschen Sitzhaltung hindert uns zum Beispiel das eingequetschte Zwerchfell, ein Atemhilfsmuskel, daran, tief einzusatmen. Aber auch bei negativen Gedanken verkrampfen wir innerlich und der natürliche entspannte Atemrhythmus wird gestört. Wie dieser funktioniert, verdeutlicht die Atemtherapeutin am Beispiel der Atmung eines Babys. Bei einem Baby können wir einen optimalen Atemrhythmus beobachten. Es atmet tief und gleichmäßig. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch, beim Ausatmen wird er wieder flach, Schultern und Nacken bleiben dabei locker und ent-

spannt. Durch Anpassung an unsere äußeren Lebensbedingungen verspannt sich der Körper im Laufe der Jahre. Die Atmung verlagert sich mehr und mehr in den Brustbereich, wird dadurch immer flacher und wir nutzen die Kapazität der Lunge nicht mehr vollständig. Es entstehen und verfestigen sich falsche Atemmuster, die negative Folgen für den Körper haben und zu verschiedenen Beschwerden führen können, die wiederum eine noch schlechtere Atmung provozieren.

HILFE DURCH ATEMTERAPIE, UM FALSCHER ATEMMUSTER ZU DURCHBRECHEN

„Der erste Schritt ist, sich überhaupt auf die eigene Atmung zu besinnen. Normalerweise ist das Atmen ein unbewusster Vorgang und meistens nehmen wir ihn erst bei einer körperlichen Anstrengung oder einer seelischen Belastung wahr. Erst dann versuchen wir die Atmung in die natürlichen Bahnen zu lenken und tief durchzuatmen. Das Ziel der Atemtherapie ist es, auch das ‚alltägliche‘ Atmen bewusst wahrzunehmen und positiv zu verändern.“

„Wenn die Menschen ‚Atemtherapie‘ hören, denken sie, dass sie hier die ganze Zeit laut pustend ein- und ausatmen müssen. Das hat damit eigentlich wenig zu tun. Meine Arbeit nach Ise Middendorf ist darauf ausgerichtet, dass Sie den eigenen Körper so verändern, dass er von alleine immer tief atmen kann“, erläutert Petra Nysetvold.

WER PROFITIERT VON ATEMTERAPIE

„Was mich an der Therapie begeistert, ist, dass sie für alle geeignet ist. Fälschlicherweise denken viele, dass die Atemtherapie nur für Menschen mit Atemwegkrankungen nützlich ist. Sie kann aber bei unterschiedlichsten Krankheitsbildern und allen Lebenslagen akut, präventiv oder unterstützend eingesetzt werden“, betont die Atempädagogin. Bei Stress, Verspannungen, Schlafstörungen, Ängsten, Panikattacken, depressiven Verstimmungen, Schmerzen, die Liste der möglichen Anwendungen ist lang. So ist jede Atemtherapiesitzung ein individueller Prozess, die auf den Themen basiert, die gerade beim Patienten anstehen.





Die Praxisräume schmücken ausschließlich eigene Werke

Wie sieht so eine Einzelbehandlung aus?

„Sie können sich eine Mischung aus Physiotherapie und Massage vorstellen. Dabei liegen Sie bekleidet auf einer Liege, während ich mit meinen Händen Ihren Atem erspüre“, beschreibt Petra Nysetvold die Behandlung. Mit den Händen werden Impulse gegeben, auf die der Körper meist unwillkürlich reagiert. Als Patient arbeitet man mit, indem man immer wieder bewusst mit der eigenen Aufmerksamkeit dort ist, wo die Hände gerade zu spüren sind. Es werden gezielt Blockaden gelöst und Anspannung abgebaut. Die Atemtherapeutin hilft dabei, die Atmung bewusst wahrzunehmen und kennenzulernen. Im weiteren Schritt bekommt man individuell abgestimmte Atemübungen an die Hand. Diese dienen als Selbsthilfe im Alltag.

Zum Ende unseres Gesprächs frage ich Petra Nysetvold nach einer Übung, die man in einer Stresssituation als erste Hilfe anwenden kann. „Es gibt eine ganz einfache Übung, die viele als ‚Merkel-Raute‘ bezeichnen. Wenn

Sie die Hände zusammenführen und die Fingerspitzen mit einem leichten Druck aneinander drücken, bekommen Sie automatisch einen tieferen Atem. So kontrollieren Sie Ihre Aufregung und können Ihre Stimme nicht verlieren.“

Ich bedanke mich für das Gespräch und nehme eine wichtige Erkenntnis mit: Unsere Atmung hat einen viel größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir ahnen. Es lohnt sich allemal, die eigene Atmung unter die Lupe zu nehmen, denn eine ruhige und effektive Atmung ist das beste Rezept für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Mehr zu den atemtherapeutischen Einzel- und Gruppensitzungen, Fortbildungen, Seminaren und Vorträgen erfährt man bei Petra Nysetvold, Carl-Schurz-Straße 125, 28209 Bremen, Telefon: (0421) 30 39 45 1

www.atemtherapie-bremen.de