

6.10.2014, 05:30 Uhr

Interview

# «Achtsam» geatmet

Interview: Sabine Windlin 6.10.2014, 05:30 Uhr

## **Frau Löliger, die meisten Menschen atmen, ohne sich darüber den Kopf zu zerbrechen. Was ist falsch daran?**

Nichts, jedoch kann es sich lohnen, der Atmung hin und wieder mehr Beachtung zu schenken, etwa dann, wenn man emotional aus der Balance ist. Nicht umsonst rät der Volksmund, tief durchzuatmen und innezuhalten, wenn ein Mensch sich sehr zu enervieren droht.

## **Die Atemtherapie richtet sich auch an Menschen, die kerngesund sind. Was ergibt dies für einen Sinn?**

Es geht darum, das Bewusstsein für den Atem und somit den Selbstwahrnehmungsprozess zu schärfen. Irgendein Anliegen oder Problem haben die meisten Klienten, die eine Therapie starten. Manche leiden unter Schlafstörungen oder Rückenproblemen, andere wollen den Beckenboden kräftigen oder ihre Haltung stabilisieren.

## **Wie funktioniert eine Atemtherapie? Liegend? Sitzend? Stehend?**

Alle Varianten sind denkbar. Die Therapie kann sowohl in einer Einzelstunde als auch im Gruppenunterricht stattfinden. Grundsätzlich geht es darum, dass der Schnauf über bestimmte Bewegungsabläufe, Druck und Dehnung in verschiedene Körperräume gelockt wird. Als Therapeutin erteile ich nicht einfach nur Anleitungen, sondern bin selber in Bewegung und gebe den Klienten Hinweise, worauf sie achten müssen. Nach jeder Übung kehrt man in die Stille, lauscht, spürt, schaut in sich und benennt gegenüber der Therapeutin bzw. der Gruppe die mit der Übung einhergehenden Veränderungen.

## **Atemtherapie, propagieren die Fachverbände, schaffe Abhilfe bei Depressionen, Verdauungsproblemen und sogar Panikattacken. Woher weiss man das?**

Wissenschaftliche Studien über die Wirksamkeit liegen keine vor. Die Atmung beeinflusst die Bewusstseinsvorgänge im Grosshirn jedoch zentral. Zudem werden die positiven Effekte der Atemtherapie immer wieder von Klienten bestätigt, die diese über längere Zeit hinweg in Anspruch nehmen. Damit erklärt sich auch, dass die Nachfrage nach dieser Methode steigend ist.

Interessanterweise ist unbestritten, dass eine gute Atemtechnik von gebärenden

Frauen wichtig ist. Dass eine gute Atemqualität aber auch helfen kann, schwierige Alltagssituationen zu meistern, dringt erst langsam ins Bewusstsein der Menschen.

**Verhält es sich mit der Atemtherapie wie mit anderen Verfahren der Alternativmedizin: Sie hilft, wenn man dran glaubt?**

Das klingt mir zu einfach. Durch die Atemtherapie wird der Stoffwechsel nachweislich angeregt. Vor allem verändert sich durch den achtsamen Umgang mit dem Atemgeschehen die Körperwahrnehmung. Das ist in meinen Augen der springende Punkt, der zu einer positiven Veränderung oder im Idealfall sogar zu einem Nachlassen von Beschwerden führen kann.

**«Erfahrbares Atmen» nach Ilse Middendorf, «holotropes Atmen» nach Stanislav Grof, «inneres Atmen» nach Cornelis Veening. Was liegt gerade im Trend?**

In der Atemtherapie spielen Trends eine untergeordnete Rolle. Beim holotropen Atmen gemäss Grof wird der Klient in einen ekstatischen Zustand übergeführt. Beim inneren Atmen nach Veening liegt das Augenmerk auf tiefenpsychologischen Elementen. Bei Middendorf stehen die Qualitäten des Atems im Vordergrund. Jeder Mensch kann selber herausfinden, auf welche Methode er anspricht. Atemtherapie ist auch Hilfe zur Selbsthilfe. Denn die Übungen kann man auch zu Hause oder unterwegs praktizieren.

**Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation ist gewillt, einen neuen Beruf «Komplementärtherapeut» zu schaffen und Zulassungsbedingungen für eine höhere Fachprüfung (HFP) zu definieren. Die Chancen stehen gut, dass nach «Craniosacral», «Shiatsu», «Eutonie», «Ayurveda» und «Yoga» auch die Atemtherapie in der Prüfungsordnung anerkannt wird. Was heisst das für Ihre Branche?**

Grundsätzlich kommt dies einer weiteren Akzeptanz der Komplementärtherapie und einer generellen Aufwertung der Atemtherapie gleich. Begrüsst werden dürften die Bestrebungen auf Bundesebene wohl auch von den Krankenkassen, die bisher manchmal zweifelten, ob Atemtherapeuten genügend Fachwissen mitbringen. Mit einer HFP und einem eidgenössischen Abschluss wird garantiert, dass Atemtherapeuten über eine standardisierte, strukturierte und fundierte Ausbildung verfügen. Kann der Fahrplan eingehalten werden, soll die Atemtherapie bis Ende 2014 von der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie (Oda KT) anerkannt sein und auf die offizielle Methodenliste gesetzt werden.

**Von den Schulmedizinerinnen werden die Atemtherapeutinnen nicht ganz ernst genommen. Stört Sie das?**

Niemand bestreitet, dass es für eine medizinische Diagnose und Behandlung die Schulmediziner braucht. Dies schliesst aber nicht aus, dass jemand, der aufgrund von Atemwegsproblemen in ärztlicher Behandlung ist, ergänzend dazu eine Atemtherapie macht, die auf die persönlichen Bedürfnisse und Anliegen der Klienten zugeschnitten ist. Es wäre schön, wenn auch Pneumologen der Atemtherapie mit Respekt begegnen. Wir Therapeutinnen verstehen uns nicht als Heilpraktikerinnen. Aber wir sind in der Lage, Klienten in ihrem Genesungsprozess in einer Weise zu begleiten, die während einer ärztlichen Konsultation aus zeitlichen Gründen fehlt.

Agathe Löliger ist Mitglied der Qualitätskommission beim Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (Sbam).

---

COPYRIGHT © NEUE ZÜRCHER ZEITUNG AG - ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG, WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTES SPEICHERUNG ZU GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN OHNE VORHERIGE AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON NEUE ZÜRCHER ZEITUNG IST NICHT GESTATTET.