Atemtherapie in der Geburtshilfe : "Ich schaue gut zu uns!"

Autor(en): **Caflisch Allemann, Giovanna**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **108 (2010)**

Heft 2

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-949645

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Empfinden

Die Empfindungsfähigkeit ist ebenso ein wichtiger Teil, den Atem zu erfahren. Sie ist die Antwort auf nervliche Reize wie heiss, brennen, kalt, stechen. Oft vermischen wir Empfinden und Fühlen. In der Arbeit am Atem bauen wir auf einer durchgehenden Empfindungsfähigkeit auf, welche die Wahrnehmung einer Atembewegung vermittelt. Dieses Wahr-Nehmen als Antwort auf Reize aus dem sensiblen Nervensystem ist unmittelbar, genau und unverfälscht. Der Atem breitet sich im Körper mehr oder weniger räumlich oder flächig aus, wir empfinden ihn so. Daraus entsteht ein Gefühl mit all seinen Wertungen. Die unmittelbare Empfindung wird durch das Gefühl «beschrieben», in Worte gefasst.

Übungen und Therapie

Mit dem Zulassen des Atems können sich körperliche und seelische Veränderungen im Menschen bemerkbar machen und unterstützend wirken. Der Körper dient als Orientierungshilfe, die Atembewegung innerlich und äusserlich zu empfinden. Diese Veränderungen in der Beweglichkeit, in der Empfindungsfähigkeit und Sammlungsfähigkeit werden durch bewusst zugelassenen Atem erfahren. Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem orientiert sich am Gesunden des Menschen und baut auf seinen Ressourcen auf, Störungen und Schwächen zu integrieren, bis sie leichter werden oder gar verschwinden. Mit Körperübungen im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen entwickelt der Mensch diese verschiedenen Fähigkeiten.

Eine andere Form ist das Atemgespräch, die Einzelbehandlung mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten. Sie findet meist im Liegen und immer in bekleidetem Zustand statt. Mit gezielten Berührungen durch Dehnung oder Druck erforschen und lockern die Hände der Atemtherapeutin das Atemgeschehen der Klientin oder des Klienten. Dabei orientiert sich die Therapeutin an der Qualität der Atembewegung. Die Klientin wird aufgefordert, sich unter den berührenden Händen zu sammeln und achtsam bei sich und seinem Atemgeschehen zu sein. In dieser Anwesenheit wird sich die Klientin bewusst, was sie als heil und gesund in sich wahr nimmt, und regt ihre Selbstheilungskräfte an. ◀

Atemtherapie in der Geburtshilfe

«Ich schaue gut

Atemtherapie zählt zu den ältesten menschlichen Heilverfahren. In der Geburtshilfe kommt vor allem der präventive Aspekt der Arbeit mit dem Atem zum Tragen, da schwangere Frauen grundsätzlich gesund sind und sich über oder mit dem Atem auf die Geburt vorbereiten.

Giovanna Caflisch Allemann

Wird mit dem Atem therapeutisch gearbeitet, muss unterschieden werden zwischen einer klinischen, ärztlichen Atemtherapie, wo die Atmung therapiert wird, und der Therapie mit dem Atem, wie sie im komplementärtherapeutischen Bereich als Selbsterfahrung und zur Selbsthilfe angeboten wird.

Giovanna Caflisch Allemann, Hebamme und Atemtherapeutin in eigener Praxis. Schwerpunktthema Begleitung von Schwangeren, Mütter und Familien.

Die klinische Atemtherapie befasst sich mit Krankheiten und Funktionsstörungen von Lunge und Stimmapparat und verfolgt hauptsächlich Ziele wie Pneumonieprophylaxe, Sekretlösung und -transport oder Stabilisierung des Bronchialsystems. Atemtherapie als Selbsterfahrung hingegen kann ein natürlicher Weg zu Entspannung, Gesundheit und körperlich-seelischem Gleichgewicht sein.

Atem ganzheitlich wahrnehmen

In der Geburtshilfe ergänzt Atemtherapie als Methode der Komplementärtherapie die Schulmedizin auf ganzheitliche Art bei der unterstützenden Begleitung von Schwangeren und deren Vorbereitung auf eine möglichst selbstbestimmte Geburt. In der Zeit nach der Geburt unterstützt diese Therapieform den Einstieg der jungen Mutter in ihre neue Rolle, hilft bei der Verarbeitung der Geburt und kann stillfördernd wirken.

Im Atem wirken Körper, Seele und Geist ganzheitlich zusammen. Krankheit, Belastungen, aber auch Gefühle wie Angst, Schmerz, Freude, Trauer, Druck und Stress verändern die Atmung. In einer Atemtherapie werden diese Veränderungen bewusst gemacht und es wird langsam wieder eine gesunde, tiefe Atmung aufgebaut. Dabei geht es nicht darum, dass die Atmung manipuliert oder eine «Atemtechnik» erlernt wird, sondern dass die Klientin die Ursachen ihrer Verspannungen und Krankheiten gemeinsam mit der Therapeutin im Atem erkennen und lösen lernt. Eine ganzheitliche Wahrnehmung des Atems schafft Vertrauen in den eigenen Körper. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Beschwerden können zurückgehen, und es entsteht eine neue Lebendigkeit.

Unterschiedliche Annäherungen

Da der Atem von verschiedenen Faktoren wie sensorische Erfahrungen, Emotionen, Gedanken oder Intentionen beeinflusst wird, gibt es verschiedene Möglichkeiten, über oder mit dem Atem zu arbeiten. Arbeite ich mit einer Frau über den Körper an ihrem Atem, stehen mir folgende Arbeitstechniken und Übungen, wie sie in der Fachrichtung für Psychodynamische Körper- und Atemtherapie LIKA gelehrt wird, zur Verfügung:

Atemmassage

Mit einer *Atemmassage* bewirke ich, dass sich der Muskeltonus der Klientin reguliert. Die neu gewonnene, gute Spannung (Eutonus) führt zu einer erhöhten Elastizität, vor allem in der Rumpfmuskulatur. Dadurch fühlt sich die Frau ausgeglichen, in ihrem Körper «zu Hause», zentriert, und ist bereit für die neuen Anforderungen, die auf sie zukommen. Ich kann über die Kleider der Klientin arbeiten oder mit einem entsprechenden Öl auf ihrer Haut. Meistens arbeite ich bei Schwangeren am Rücken, in einer entspannten, gut unterstützten Seitenlage.

Psychodynamische Atemmassage

Im Wissen um den Verlauf der Meridiane kann ich meine Interventionen so gestalten, dass gezielt der Tonus der Muskel-

zu uns!»

ketten, über welche die Meridianbahnen verlaufen, reguliert wird. Ich arbeite jedoch nicht direkt an den Meridianen, sondern verändere bildlich gesprochen das Flussbett, in dem sie verlaufen, so dass das Wasser (die Energie der Meridiane) wieder besser fliessen kann. Diese *psychodynamische Atemmassage* auf den Meridianbahnen aktiviert die entsprechenden Atemformen und psychosozialen Thematiken der Kei Rakus. Die Kei-Raku-Lehre wurde von Prof. V. Glaser entwickelt und ist ein Modell, mit dem Grundformen der Entwicklung, der Bewegung und der Haltung beschrieben werden, wie sie jeder Mensch entsprechend seiner Biographie mit sich bringt. Ich berühre also mit dieser Interventionsart auch die geistige und seelische Ebene der Klientin.

Kommunikative Bewegung

In der *kommunikativen Bewegung* animiere ich die Klientin, sich in Bezug zum Raum, zu Objekten, z.B. einem Ball zwischen ihrem Rücken und der Wand, oder mir, z.B. an der Köperstelle, wo ich sie mit meinen Händen anfasse, hineinzuspüren und zu bewegen. Durch dieses Sich-Hinwenden und Wahrnehmen geschieht wiederum eine Lösung der Muskelketten und es entstehen ganzheitliche, fliessende, harmonisch sanfte oder kraftvolle Bewegungen, welche eine Frau in ihrem Alltag umsetzen kann.

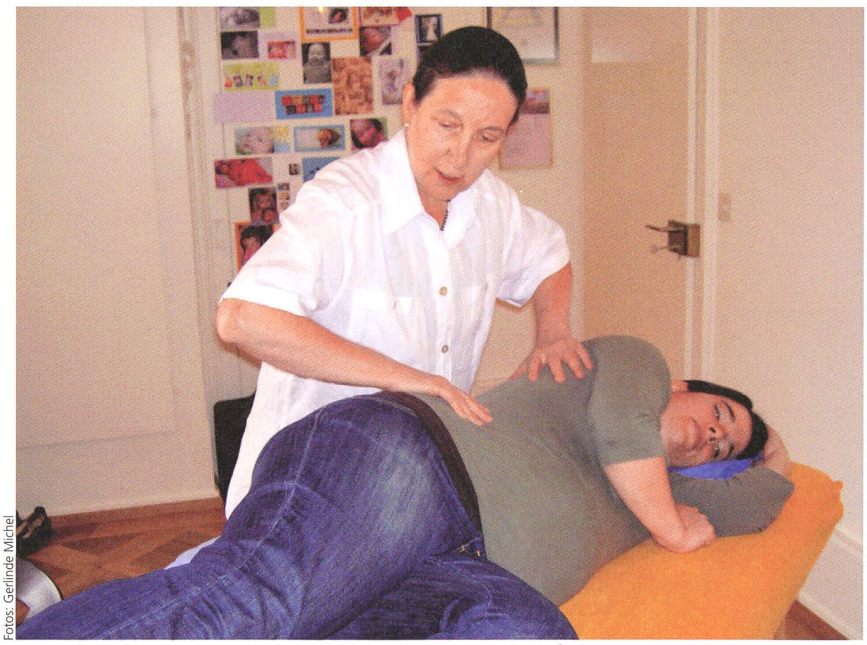
Kontaktwahrnehmung, Ton, Stimme

Ich ergänze meine Arbeit mit Körper- und Kontaktwahrnehmungsübungen und lasse z.B. eine Frau erfahren, wie ihr Becken sich im Liegen oder im Sitzen anfühlt, wo sie den Kontakt zur Unterlage spürt, wie sie das Kind in ihr Becken «einbetten» kann.

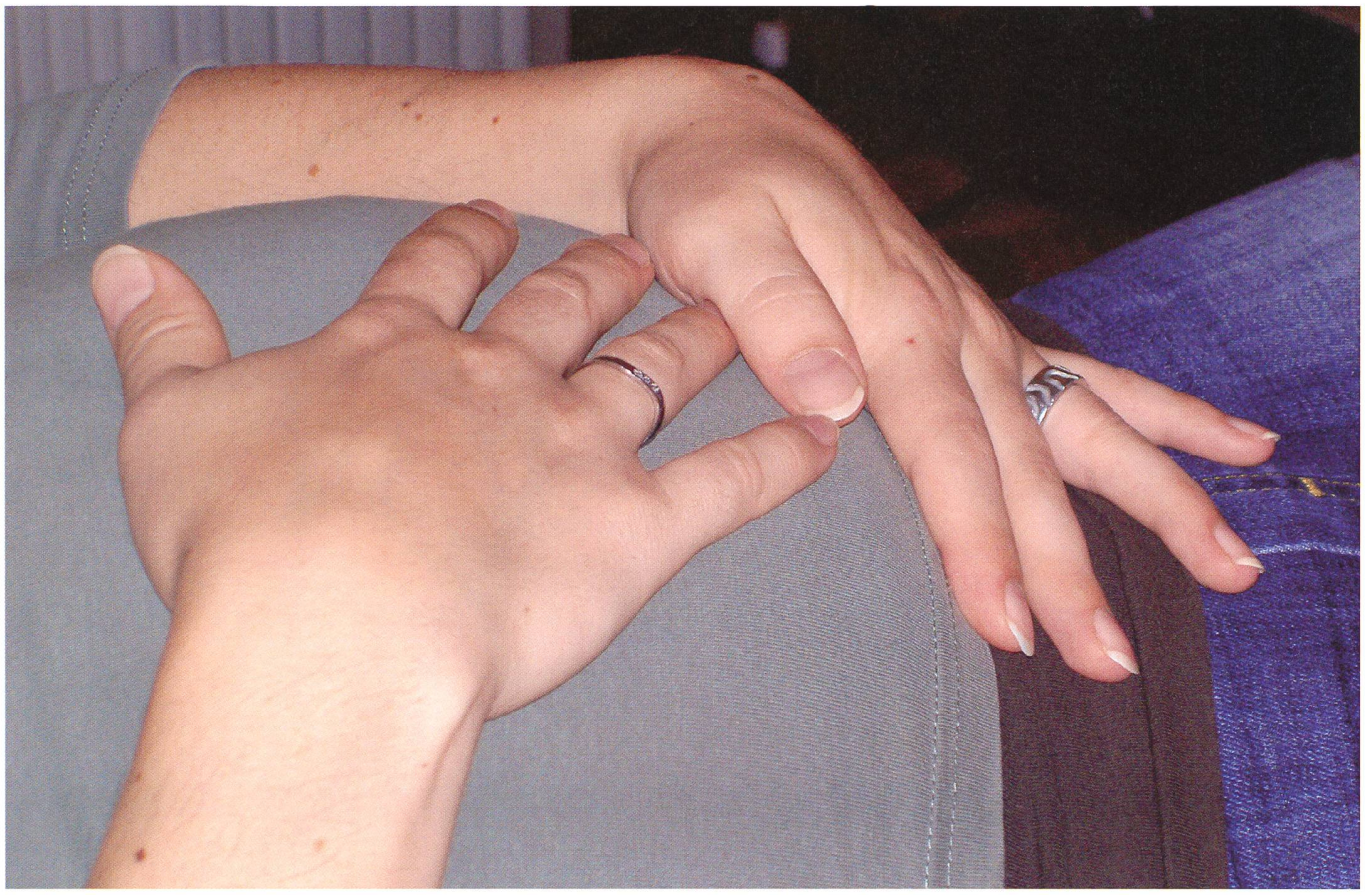
Ton- und Stimmübungen unterstützen Atemfluss und Atemkraft und werden von mir vor allem gegen Ende der Schwangerschaft eingesetzt, wenn die Frau das Verarbeiten der Wehen mit mir «übt».

Aufbau der Energieräume

Eine meiner Lieblingsübungen, welche ich immer wieder für mich selber und mit den Frauen in der Praxis mache und ihnen



Fotos: Gerlinde Michel



Übung Energieraumaufbau

- Stellen Sie sich so in den Raum, dass eine klare Ausrichtung zu den Zimmerwänden entsteht; im Freien zu besonderen Merkmalen der Landschaft.
- Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein und finden Sie Ihre Mitte. Stehen Sie aufgerichtet, mit leicht gebeugten, gelösten Kniegelenken.
- Legen Sie Ihre Hände schalenförmig vor ihre Körpermitte (Hara). Nun die Hände sinken und in einer Schöpfbewegung zur Körpermitte aufsteigen lassen. Die Handinnenflächen sind dabei nach oben gerichtet. In weichen Bewegungen begleiten Sie das Steigen und Sinken Ihrer Hände. Integrieren Sie den Atem, indem Sie bei der schöpfenden Bewegung einatmen und beim Schieben der Hände nach unten, aussen oder oben ausatmen und die Energie in Ihren Umraum verteilen.
- Führen Sie nun die weiteren Bewegungen aus.
- Zum Abschluss legen Sie die Hände noch einmal auf Ihr Hara und spüren nach.

für den Alltag mitgebe, ist der Energieraumaufbau LIKA®. Dies ist eine meditative Bewegungsübung zur Sammlung und Zentrierung.

Unser Atem ist die Verbindung zwischen Körperinnenraum, dem energetischen Umraum und dem Spirituellen. Durch diese Übung werden die inneren Atemräume und verschiedenen Raumdimension belebt. Die Übung weckt neue Energien und führt zu Atemkraft und Wohlbefinden.

Zu den inneren Atemräumen gehören ein unterer, ein mittlerer und ein oberer Atemraum. Ich arbeite meistens mit dem *unteren Atemraum.* Er befindet sich im Raum des Beckens mit den Verdauungs- und den Geschlechtsorganen; wir ordnen ihm die Vitalität eines Menschen, seine Körperkraft und seine Regenerationsfähigkeit zu. Körperliche Aktivitäten schöpfen ihre Kraft aus diesem Raum. Ist dieser Raum nicht «gefüllt» und handelt ein Mensch nicht aus diesem unteren Atemraum heraus, wird jegliche Aktivität anstrengend und auslaugend. In gewissen Kampfsportarten wird die Kraft dieses unteren Atemraumes intensiv trainiert und gezielt eingesetzt. In der Geburtshilfe ist es kaum vorstellbar, wie eine Frau einer selbstbestimmten Geburt entgegensehen kann, ohne Kontakt zu ihrem unteren Atemraum zu haben und sich bewusst zu sein, wie sie diesen fördern und nutzen kann. Auf gleiche Weise werden auch der *mittlere* und der *obere Atemraum* beschrieben: Im ersteren schwingen die Emotionen mit, das Seelische und die sozialen Bedürfnisse. Dem zweiten ordnen wir das Bewusstsein, das Geistige und die Herzenskraft, den Eigenwert und die Verantwortlichkeit zu. Ein «gefüllter» oberer Atemraum ermöglicht es mir, «Ich» zu sagen und zu mir zu stehen. Auch dies ist ein wichtiger Atemraum für die Geburtshilfe, wo die Frau lernt, für sich und ihr Kind einzustehen.

Den Umraum pflegen

Unser Umraum oder Persönlichkeitsraum hat sich im Laufe unseres Lebens im Kontakt mit Menschen und Umwelt entwickelt. Dabei haben wir gelernt, uns abzugrenzen, unsere Grenzen zu halten und sie respektieren zu lassen. Je nach Mensch und je nach Lebenssituation und -befindlichkeit ist dieser persönliche und begrenzte Umraum kleiner oder grösser. Bei einem eingeschränkten Umraum ziehen wir uns zurück und die elastische Tonisierung der Muskulatur sowie Atemweite und -lebendigkeit gehen dabei verloren. Dies hat nicht nur psychische Folgen, wie z.B. ein Gefühl von Unzuläng-

lichkeit oder Nichtigkeit, sondern wirkt sich auch auf die Atmung aus, die flacher wird, und auf die Organe, welche dadurch ungenügend durchblutet werden. Pflege unseres Umraums, aber auch Kontakt zu unseren Innenräumen wirken sich auf die Qualität unseres Atems aus und beeinflussen unser Wohlbefinden.

In der Arbeit mit Schwangeren und Müttern, aber auch für die eigene Gesundheitspflege, ist ein bewusster Umgang mit Atem und Atemräumen grundlegend.

Fallgeschichte

Folgendes Fallbeispiel illustriert, wie sich die Atemtherapie bei der Begleitung einer Schwangeren einsetzen lässt.

Frau M., 30-jährig, kommt vier Monate vor Geburtstermin ein erstes Mal zu mir. Nach einer viermonatigen Reise ist sie kurz vor der Heimkehr schwanger geworden und erwartet Zwillinge. Es ist ihre zweite Schwangerschaft nach einem Spontanabort in der 6. Schwangerschaftswoche vor drei Jahren. Frau M. ist eine gesunde junge Frau, die mir mit offenem Blick begegnet.

Der veränderte Zustand in der Schwangerschaft mit Begleiterscheinungen wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Kurzatmigkeit und gelegentlichen Ängsten haben sie bewogen, die Zeit der Schwangerschaft zu nutzen, um ihre Selbstwahrnehmung zu schulen und Mittel zur Selbsthilfe zu erlernen, die ihr für die Geburt und die darauffolgende Zeit helfen können.

Ich behandle bei Frau M. zuerst die Rückenschmerzen. Wir arbeiten auf der Liege in Rückenlage. Mit Atemmassage und Wahrnehmungsübungen erreiche ich zusätzlich zu einer Schmerzreduktion, dass Frau M. ihren Rückenraum immer besser wahrnimmt und ihre Kraft im Rücken entdeckt. Diese Arbeit am Rücken hat auch eine «stützende» Wirkung, Frau M. erfährt am Körper «Rückhalt». Gleichzeitig werden ihr mit dieser Arbeit auch ihre Körpergrenzen bewusst. Das Ziel der Therapie bleibt über die ganze Zeit, den Bezug zu sich, zum eigenen Kernselbst, zum Urvertrauen zu stärken, so dass letzteres auch unter belastenden Umständen (Geburt, Stillen, Babyzeit) zur Verfügung stehen wird.

Im Laufe der Behandlungen und mit begleitenden Übungen für zu Hause entspannt sich Frau M. in ihrem Rücken immer mehr. Nachdem sich ihr Rücken anfangs wie ein Brett angefühlt hat, wird ihre Muskulatur mit den regelmässigen Atemmassagen allmählich eutoner, das heisst die Muskelspannung gleicht sich aus, was auch eine positive Wirkung auf ihren Atem mit sich bringt. Die Kurzatmigkeit nimmt trotz Zuwachsen des Bauchraumes ab, da Frau M. ihre inneren Atemräume immer besser wahrnehmen und nutzen kann.

Übungen zur Wahrnehmung ihres Beckens und der Statik helfen ihr immer wieder zu überprüfen wie sie sitzt und steht, so dass der Rücken durch das grosse Gewicht des Bauches nicht übermässig belastet wird. Ein weiterer wichtiger Bestandteil unserer Zusammenarbeit ist die Arbeit mit ihrem äusseren Raum. Mit Übungen und praktischen Tipps für zu Hause lernt Frau M., ihren Raum zu «markieren» und zu halten.

Diese Fähigkeit kommt ihr gegen Ende der Schwangerschaft zu Nutze, als sie die Geburtsart thematisiert. Die ungünstige Lage und Grösse der Zwillinge verhindern eine Spontangeburt; Frau M. muss sich auf einen Kaiserschnitt einstellen. Sie wird von unterschiedlichen Meinungen bedrängt und gerät zunehmend unter Druck. Ihr Selbstvertrauen kommt ins Wanken. Sie bekommt das Gefühl, dass sie etwas muss, was sie noch nicht kann oder auch gar nicht will. Es ist als ob eine Drohung in der Luft läge: die Drohung, dass sie normal (= spontan) gebären sollte, sonst... Sie fühlt sich ohnmächtig. Die Verantwortung wird zu gross, Ängste treten vermehrt auf.

Wir arbeiten zusätzlich mit Visualisierungen und Affirmationen, damit Frau M. in ihrem «Raum» präsent bleiben kann. Die Fähigkeit, sich auf ihr inneres OK zu stützen und sich abzugrenzen, gibt ihr im Alltag Sicherheit, und sie kann ihre Wünsche betreffend Kaiserschnitt und Bindungsförderung mit den Kindern immer klarer anbringen. Der Einbezug des Partners und wie er ihr im Alltag «den Rücken stützen» und ihre Grenzen respektieren kann, fördert unsere gemeinsame Arbeit.

Kurz vor dem geplanten Termin für den Kaiserschnitt schliessen wir die Behandlung vorläufig ab. Frau M. hat nun gelernt, dass sie in Übergangszeiten in ihrem Leben Zeit braucht, diese Übergänge vorbereiten kann und vor allem nicht alles alleine machen muss. Frau M. verlässt meine Praxis mit einer starken Präsenz in ihrem Raum, einem entspannten Rücken, einer ausgeglichenen Atmung und der Affirmation «Ich schaue gut zu uns!».

Einige Wochen nach der Geburt kommt Frau M. für eine abschliessende Sitzung. Sie hat eine sehr strenge Zeit hinter sich (Neugeborenen-Ikterus, Schmerzen beim Stillen, kranke Babys), hat es aber geschafft, immer wieder den Kontakt zu ihrem Kernselbst zu finden und trotz der Herausforderungen auch darin zu bleiben. Sie hat viel Verständnis entwickelt für ihr Verhalten in fordernden Situationen und schafft es immer wieder, sich gegen die vielseitigen Forderungen abzugrenzen. Der Selbstbezug hat es ihr erleichtert, trotz erschwerender Umstände eine stabile Bindung zu ihren Kindern aufzubauen. Sie ist reifer geworden, hat Kontakt zu ihrer Frauen-Kraft und diese auch in Situationen ausserhalb ihres Aufgabenbereichs als Mutter erfahren. ◀

Atemtherapie

Atemfachverband Schweiz AFS

Informationen über Ausbildungsmöglichkeiten, gesundheitspolitische Themen der Komplementärtherapie sowie eine TherapeutInnenliste erhalten Sie unter www.atem-schweiz.ch, der Website des AFS Atemfachverband Schweiz.

Seit Juni 2008 existiert in der Schweiz der Atemfachverband Schweiz AFS. In ihm haben sich TherapeutInnen fünf verschiedener Fachrichtungen (Psycho Dynamische Körper- und Atemtherapie LIKA, ORB Organisch-Rhythmische-Bewegungslehre Lehrweise Medau, ATLPS Atemtherapie auf logo-psychosomatischer Grundlage, IAB Integrale Atem- und Bwegungsschulung Methode Klara Wolf und ganzheitlich-integrative Atemtherapie IKP) zusammengeschlossen, im Bestreben, der Atemtherapie ihren wichtigen Platz in der komplementärtherapeutischen Landschaft zu garantieren.

Die Mitglieder des AFS haben unterschiedliche Atemschulen besucht, alle arbeiten jedoch mit ihren KlientInnen über den Atem. Jede Fachrichtung hat zum Ziel, dass durch achtsames Atmen und ein verbessertes Atembewusstsein das Beschwerdebild gemildert, der Gedankenfluss beruhigt und eine Selbstheilung aktiviert wird.

Bibliographie:

Gauch Mühle R., Gross-Gstöhl E., Radelfinger S.: Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems zur Gesundheitsförderung und Therapie; Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH, Uelzen, 2006.