

Zeitschrift: Appenzeller Kalender

Band: 302 (2023)

Artikel: "Ziit zum Dureschnuufe"

Autor: Kluser, Karin

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053518>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Ziit zum Dureschnuufe»

KARIN KLUSER TEXT // CARMEN WUEEST BILDER

Als Eric Weiss im Oktober 2018 mit der dreijährigen Ausbildung zum Atemtherapeuten begann, ahnte er noch nicht, welche Bedeutung die Therapieform für ihn selbst bekommen würde. Der Stadtsanktgaller leitete bis vor Kurzem 21 Jahre lang das Alterszentrums Gontenbad. Wegen der Pandemie benötigte der Heimleiter sprichwörtlich einen langen Atem und manchmal auch «Ziit zum Dureschnuufe». Für den 66-Jährigen haben sich dabei Übungen und Arbeit mit dem «Erfahrbaren Atem» nach Ilse Middendorf bewährt. Heute arbeitet Eric Weiss als Atemtherapeut in der Naturheilpraxis Rondom in Appenzell. Im Gespräch erklärt er, weshalb die bewusste Atmung wichtig ist und worin die Chancen der Atemtherapie liegen.

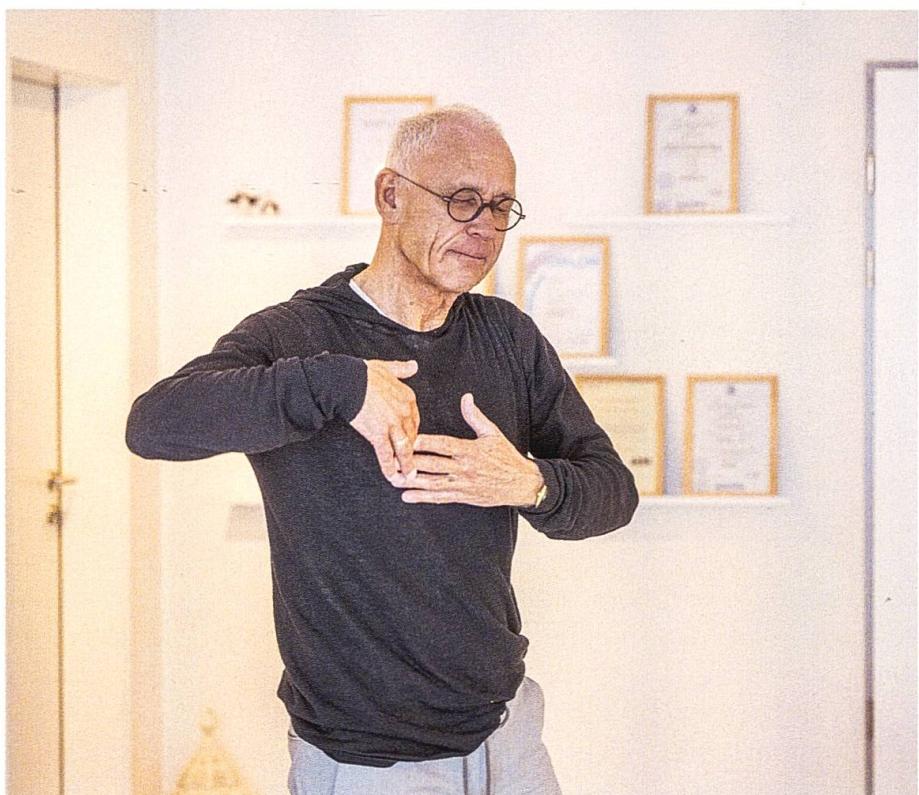
Wir atmen alle. Wieso ist es wichtig, das Bewusstsein auf den Atem zu lenken?

Atemarbeit ist eine Wahrnehmungsschulung. Wenden wir uns bewusst der Atmung zu, sammeln wir unsere Energie auf der somit entstehenden Zwerchfellbewegung. Dieses bewusste In-sich-Hineinspüren erweitert unser Empfindungsbewusstsein und schärft unsere Sinne – man lernt den eigenen Körper besser kennen. Das ist gerade in der

heutigen Zeit wertvoll, die uns mental stark fordert, weil Leistungsdruck, Fachkompetenz und Anpassungsleistung vordergründig sind. Dadurch vernachlässigen wir unser Empfindungsbewusstsein und hören nicht mehr auf die innere Stimme. Das kann so weit führen, dass Krankheitssymptome entstehen. Mir selbst hat bewusste Atmung und Atemarbeit in meiner Funktion als Leiter eines Alterszentrums geholfen, während der Pandemie ruhig und wach zu bleiben und Lösungen zu finden.

Atmen die Leute heute schlechter als früher?

Die Leute atmen heute nicht schlechter als früher, sondern sie nehmen die Atmung zu wenig bewusst wahr. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts kam erstmals die Theorie auf, dass über die Atmung das seelische Wohlbefinden gefördert wird. Soviel ich weiß, haben sich die Menschen in Europa mit der Atemarbeit als Therapieform zum ersten Mal während den Zwischenkriegsjahren auseinandergesetzt: Damals kam man nicht mehr wei-



Eric Weiss setzt auf Atemarbeit als Wahrnehmungsschulung.



Atemtherapie in der Appenzeller Praxis Rondom.

ter, der Erste Weltkrieg war kaum vorbei, und der Zweite stand kurz bevor.

Auch heute befinden wir uns in einer ungewöhnlichen Lage: Niemand weiß, mit welchen Überraschungen noch zu rechnen ist. Die bewusst wahrgenommene Atmung macht es uns einfacher, uns mit diesen Gegebenheiten auseinander zu setzen.

Kann eine falsche Atmung negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben?

Eine falsche Atmung gibt es in der Atemtherapie nicht. Wir konzentrieren uns auf das Positive. Unser Ziel ist es, unseren

Körper durch den individuellen Atem erfahrbar zu machen. Durch die Atemarbeit bin ich psychisch wacher und empfindsamer, kommuniziere offener und gehe mit meiner Umwelt rücksichtsvoller um.

Wir leben in einer ländlichen Gegend. Beeinflusst das den Atem positiver als in der Stadt?

Ich glaube schon, dass es Unterschiede zwischen Stadt und Land gibt. Stellen Sie sich einen Stadtmenschen vor, der dauernd auf Asphalt läuft und sich zwischen Betonwänden bewegt. Seine Atmung verhält sich sicher anders als bei einem Menschen, der die Türe öffnen kann und Wiesen

und Bäume erblickt. Die Atmung passt sich dem an, was der Körper gerade bewältigen muss und wie wir unsere Umgebung wahrnehmen. Beton ist nichts Schlechtes, aber vom Seelischen her bedeutet er etwas anderes als ein Baum. Dennoch schenkt uns der empfindungsbewusste Atem in beiden Fällen Kraft.

Wir befinden uns momentan im Dorf Appenzell auf 777 Metern über Meer. Tut uns die Höhenluft gut?

Die saubere Höhenluft tut der Atmung, der Lunge und dem Körper gut. Früher haben Ärzte ihren Patienten nicht umsonst Höhenkuren verordnet. Das hat



Träume nicht Dein Leben,
sondern lebe Deinen Traum.

Dank Atemtherapie gelassener durch die Pandemie gekommen – Atemtherapeut und damaliger Heimleiter des Alterszentrums Gontenbad Eric Weiss.

aber nichts mit der bewussten Atmung zu tun.

Mit welchen Symptomen kommen die Leute zu Ihnen in die Praxis?

Sie kommen häufig mit Atembeschwerden. Dazu gehören zum Beispiel Asthma, Hyperventilation und Schlafapnoe. Auch Kopfschmerzen können bei der Behandlung im Vordergrund stehen. Durch die Atemtherapie können sich diese Beschwerden lösen. Wir Atemtherapeuten sind aber keine Symptombehandler. Das heisst, wenn jemand mit Kopfschmerzen kommt, behandle ich nicht primär diese Schmerzen, sondern suche nach Spannungen im Körper, die sich über die Atmung verändern lassen.

Was sind Ihre Tipps für eine gute Atmung?

Sich bequem hinsetzen und ein-

fach die Hände auf den Bauch legen, den Einatem kommen lassen, den Ausatem gehen lassen und warten, bis der nächste Atem kommt. Man soll bei dieser Übung die Atmung nicht bewusst anregen, sondern warten, bis sie von selbst kommt. Dadurch wird uns die eigene Atmung stärker bewusst, und wir sammeln Kraft. Für weitere Übungen und um die Atemtherapie besser zu verstehen, bietet sich die geführte Atemtherapie in Gruppen- oder als Einzelstunden an, da jeder Mensch eine individuelle Atmung und eigene Bedürfnisse hat.

Wie oft sollte man Atemübungen durchführen?

Es kommt nicht darauf an, ob man die Übungen einmal pro Tag oder einmal in der Woche durchführt. Es ist eine Arbeit, in die man hineinwächst, und der man sich bewusst zuwendet. Für

mich zum Beispiel sind die Übungen in den Alltag übergegangen. Werde ich nervös, weil mir bei diesem Interview die passende Antwort nicht einfällt, denke ich mir einfach: «Los, jeztuesch eifach emol de Atem zueloh und luegsch, wa d'chasch säge.» Atemarbeit führt effektiv zu mehr Gelassenheit und zu besserer Lebensqualität.

Es gibt viele Redewendungen in Bezug auf die Atmung. Wir sprechen zum Beispiel von atemberaubend, wenn wir etwas unfassbar Schönes sehen. Was hat es mit dieser Redewendung auf sich?

Wenn ich etwas Atemberaubendes erlebe, dann halte ich den Atem an. Dabei kommt es nicht darauf an, ob es sich um etwas Schönes oder Angstmachendes handelt. Wichtig zu wissen ist aber, dass man dabei komplett aus dem Atemrhythmus kommt.



lehmann

Gebäudetechnik | Informatik | Telekommunikation

A. Lehmann Elektro AG | Gossau | Arnegg | Waldkirch | St.Gallen | Herisau
Teufen | Schönengrund | Konstanz (DE) | lehmann.ch