

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 2 (1997)

Heft: 3

Artikel: Atem-Therapie - eine sinnvolle Ergänzung in der palliativen Betreuung : Vortrag anlässlich einer Tagung für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Autor: Weiss, Salome

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091629>

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: 24.04.2026

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

3. Juchli L.: *Pflege Praxis und Theorie der Gesundheits- und Krankenpflege* 8. Auflage
Thiemeverlag Stuttgart 1997

Weiterführende Literatur

Bartling D: *Möglichkeiten in der Pflege von Tumorpatienten mit Dyspnoe zu Hause*
Schweiz. Rundschau Med. (Praxis) 81, Nr 1/2 1992

Hatch/Maietta/Schmidt: *Kinästhetik Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Krankenpflege* 3. Auflage, DBFK 1994

Keller-Knol H.: *Physiotherapie bei Palliativpatienten*
Infokara Nr 1/96

Nydahl/Bartoszek: *Basale Stimulation Neue Wege in der Intensivpflege*
Ullsteinverlag 1997

Was ist Atem? Atem ist Leben! Atmen heisst am Leben sein. Sich mit Atem Lebenskraft verschaffen, diese Schlagworte anerkennen wir im allgemeinen gerne, aber – durch Atmen zu sich finden, zu neuen Möglichkeiten vorstossen, andere – uns unbewusste – Fähigkeiten entdecken, in verworrenen Lebenssituationen Ruhe bewahren, Durchhaltevermögen bei Schwierigkeiten, bei diesen Aussagen werden wir misstrauisch.

ich einatme, so atmet der Raum aus, wenn ich ausatme, so atmet der Raum ein». Atem ist seit Tausenden von Jahren als feinstes Instrument erkannt, das im seelisch-geistigen angesiedelt ist und zugleich ganz konkret als unentwegtes, rhythmisches Wirken unseren Körper, ohne unser dazutun, lebenslanglich bewegt.

Salome Weiss*

Atem-Therapie – Eine sinnvolle Ergänzung in der palliativen Betreuung

Vortrag anlässlich einer Tagung für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Atmen umfasst Leib und Seele

Die Griechen pflegten den Sitz der Seele im Zwerchfell anzusiedeln. Im Indischen heisst das Wort Atem Seele. Odem und Ruach ist bei uns bekannt, als der Geist Gottes, welcher die Welt erschaffen hat. In der Alchemie, der Pharmazie, zur Zeit Paracelsus, wird das Atmen dem Mercurius, dem Heiler zugeordnet, dem archetypischen Prinzip der Verbindung der Gegensätze, nämlich Feuer mit Wasser, Erde mit Luft, Oben mit Unten sowie Aussen mit Innen. – Ein Zitat meiner Lehrerin, Ilse Middendorf unterstützt diese These: «Wenn

*dipl. Atemtherapeutin, Bircher Klinik Susenberg, Zürich

Unser erster Atemzug...

wird im Augenblick der Geburt erlebt, indem Luft mit der Spannung der ganzen Atmosphäre in den Bronchialbaum einströmt und den Brustraum und das Lungengewebe entfaltet. Das Zwerchfell drückt in dieser ersten Atembewegung tief gegen die Leiborgane, und die Rippenbogen und der Brustkorb heben und wölben sich nach oben. Der Schrei des Neugeborenen ist die erste individuelle Lebensäusserung des atmenden Menschen, es ist eine Ausatmung. In Todesnähe vertieft sich die Einatmung einseitig, was zu heftigen Inspirationen führt und mit einer letzten Einatmung, die meist kaum wahrnehmbar ist, das Leben endet.

Der Atem reagiert auf alles

Dazwischen liegt das atmende Leben in all seinen Rhythmen, Farben, Höhen und Tiefen, Gesundheit, Kraft, Schwäche, Krankheit und Leiden. Mit dem vegetativen Nervensystem verflochten, reagiert der Atem auf jede Veränderung unserer innerer oder äusseren Befindlichkeit. Gefühle wie Glück und Freude äussern sich als tänzerische, leichte Atembewegung, in Trauer und Melancholie verlangsamen sich Ein- und Ausatem, man atmet schwer und seufzt dazwischen. Gedankenvolle Menschen vergessen oft, weil sie in Gedanken sind, eine Zeitlang zu atmen. Die geistige Verfassung beeinflusst und verändert unseren Atem unmittelbar. Ängste,

Zwänge und Leistungsdruck zeigen sich bald als Unruhe, Gespanntheit, Unlust und Ermüdbarkeit. Ein immer geringer werdendes Atemvolumen (Vogelatem) oder gepresster Angst-Atem sind die Folge davon. Dies führt mit anderen belastenden Faktoren zu wachsenden Spannungen in der Muskulatur und des ganzen Körpers.

Zu sich kommen – Atemtherapie nach Ilse Middendorf

Vorübergehend können wir mit Hilfe bewusster Atemgymnastik das Atemgeschehen im Körper beeinflussen. Im Gegensatz zu diesen zweckgerichteten, willentlichen Atemübungen stellt Ilse Middendorf den natürlichen, unbewussten Atem in den Mittelpunkt. Sie sagt darüber: «Er reagiert unbewusst auf jeden Eindruck von Innen und Aussen und erreicht uns ganzheitlich mit Leib und Seele. Wir können uns in seiner Tiefe, wenn wir uns nicht einmischen, wohl fühlen und erholen. Das ist ein Zustand, den wir lernen können. Einmal begonnen, wächst er von selbst und bringt Möglichkeiten von äusserer und innerer Entfaltung, die wir nicht ahnen können. Der Atem erreicht mit heilerischer Kraft Krankheitserscheinungen, Erschöpfungszustände und Depressionen. Im Umgehen mit dem unbewussten Atemgeschehen werden wir Wechselbeziehungen zwischen körperlichen Zuständen wie Überspannung oder Erschlaffung, Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen finden. So wächst in uns ein viel tieferes Empfinden, nämlich die Fähigkeit, wieder zu sich zu kommen.»

Atem-Therapie bei kranken Menschen

Meine Tätigkeit als Atemtherapeutin hat vor 10 Jahren in der Bircher Klinik Susenberg begonnen, als ich in der Therapie-Abteilung während Fangowickeln, Elektrotherapien und Bewegungsschulung mit den verschiedensten Atembehinderungen konfrontiert wurde. Auf atemweise, das heisst beinahe unsichtbar, sanft, weich und unspektakulär konnte ich meine Atemerfahrungen einfliessen lassen. Im Atem-Rhythmus der Patienten zeigt sich Unruhe, Angst, Unsicherheit, Erschöpfung oder Isolation. Die Atem-Therapie findet oft am Krankenbett statt, aber auch auf der Massageliege in geschütztem, ungestörtem Raum. Dort spreche ich die Quelle im Körper an, die Ruhe bringt. Es ist die tiefe, nach Innen gerichtete Bauchatmung, die unsere Atembewegung verlangsamt, Schlaf ermöglicht, Erholung bringt und seelischen Frieden.

Die Bewegung des Atems mitvollziehen

Durch die Schulung der Hände sind wir befähigt, durch Berührung, Streichungen und weichem Druck, immer

im Einklang mit dem Atemgeschehen, muskuläre Verspannungen zu lösen. Oft legen sich die Verspannungen vom Rücken her wie Spangen um die Körperwände. Behutsam gelöst, kann sich beruhende Atembewegung entfalten und diese bewirkt ein Einfinden von Wohlbefinden und Geborgenheit. Bei Patienten, bei denen aus medizinischen Gründen der Beckenbereich nicht berührt werden kann, finden wir entsprechende Körperregionen, z.B. am Kopf und oberem Schulterbereich. Zu ganz innigen Erlebnissen gelangen Leidende, wenn ihr Kopf von Händen gehalten sich tragen lässt, unerwartet hingabevoll, erlöst von dunklen, zermürbenden Gedanken, tief in die eigene Innenwelt eintauchen darf. Als Therapeutin teile ich die innere Ruhe, indem ich selber bei mir und dem Kranken ganz gesammelt, ganz anwesend bin. Durch die Erfahrung im Umgang mit den Atemgesetzen lassen sich Ein- und Aus-Atem bewusst verlängern. Die wichtige Atemruhe wird wieder hergestellt, wobei Einsichten und Befriedigung im Einklang mit den tiefsten Schichten unserer Seele und des Geistes erfahren werden können. Es sind Stunden des Innen-Lauschens, die je nach Situation keiner Worte bedürfen. Ich kann miterleben, wie im Menschen Staunen über sein Inne-Sein erwacht, ihn packt und interessiert und ihn zugleich mit grosser Zuversicht erfüllt. Solche Erlebnisse gehören zum kostbarsten dieser Arbeit. Sie eröffnen dem Kranken eine neue Dimension, eine neue Hinwendung, die unabsichtlich aber unentwegt geschieht und weiter gedeiht, solange der Patient die Therapie erwünscht.

Den Atem fliessen lassen

Umgekehrt werden auch Schmerzen oder Gefühle zum Ausdruck gebracht und ich kann den Patienten anleiten, auf welche atemweise er damit umgehen kann. Wir lernen uns im Atem sammeln, uns auf den Atem besinnen, ihn vertiefen oder erleichtern, entspannen oder ablenken, so dass den Schmerzen die Wucht genommen wird. Die Schmerzen verblassen etwas und dies kann eine Weile andauern. Durch manuelle Arbeit an der Atembewegung innerhalb unserer Körperwände, fliessen sie auch in die Organe und Schmerzstellen hinein, welche bewegt, wieder durchblutet und daher entspannt werden.

Oft schon nach wenigen Behandlungen berichten mir die Patienten von ihren Atemerlebnissen ausserhalb der Atemtherapie. Während langer Nächte erfahren sie, wie das Beobachten und Hinlenken des Atems in die Tiefe, Schlaf und Erlösung bringt. Oder wie während des Wartens im langen Korridor des Kantonsspitals Schmerzen plötzlich erträglich wurden durch die Hingabe an ein inneres Summen.

Atem-Heilübungen – Vokal-Atemarbeit

Meine Anordnungen sind einfachster Art, in vielen Lebenslagen auszuprobieren und erfahrbar. Es ist die Atembewegung, die wie ein Wind über die Stimmbänder streicht und unter anderem unsere Sprache zum Ausdruck bringt. Jeder gesprochene oder gedachte Vokal und jeder Konsonant bringt unbewusst Einatem-Bewegung im entsprechenden Körperaum. Wenn wir dies pflegen und beobachten, sind wir bereits daran den unbewussten Atem ins Leben einzubeziehen. Von den alten Völkern sind viele heilende Laute überliefert, wie z.B. das «A..O..M», das Alpha & Omega, was dasselbe ist wie unser «Amen». Auf diese Weise kann Einzel- oder in Gruppen sitzend, liegend oder stehend gearbeitet werden. Niemand muss besonders beweglich sein, um ein «U» zu empfinden. Einfachste Bewegungen und Ergänzungen mit Vokalatem, innerlich empfunden oder zum Tönen gebracht, erbringen lösende und anregende Atembewegungen. Das Ziel eines jeden Atempädagogen ist, den Menschen durch Entspannung zu einer neuen Wohlspannung zu führen.

Lösen und Anregen in der Gruppen-Therapie

Gerade bei palliativer Betreuung, wo wir ein- bis zweimal pro Woche über längere Zeit zusammenarbeiten, geschehen kleine Wunder. Die Füße bleiben plötzlich

warm, das eigene Knie anfassen wird zu einem be-
dürftig-schönen Erlebnis, gegenseitiges Abstreichen
des Rückens bringt eine Erinnerung an Kraft oder ein
Schlafender im Rollstuhl erwacht und nimmt plötzlich
teil. Es kommt Stimmung auf, die durch die Gruppe
verstärkt ein allgemeines Wohlsein verbreitet, wo nun
viele möglich wird. Mitfühlen, mitlachen, neue Bewe-
gungen erfinden, sich selber und der Gruppe Raum
zugestehen. Angeregt durch Vokal-Übungen tauchen
bei den Teilnehmern Erinnerungen und Sprüche auf,
Lieder wollen gesungen werden, auch mal ein alter
Schlager. Als Atemlehrerin wird man, sei es schmun-
zelnd sei es ernst, angeregt, auf wie-vielfältige Weise
das Atemschiffchen durch die Stunde gelenkt werden
kann. Anschliessend kann man auf belebten Gesich-
tern sehen, was jedes auf seine Weise aus der Stunde
mitträgt. Selbst dösende Teilnehmer träumen beweg-
tere Träume, dies beweist die ersichtliche Atembe-
wegung.

Ganzheit – Eine Erfahrung

Einige Tage vor ihrem Hinschied teilte mir eine Patien-
tin nach einer Atemstunde mit, dass sie geradezu mit
Heilsein durchflutet wurde. Sie sagte mir, dass Heil-
und Ganzsein ganz unabhängig von ihrer schweren
Krankheit und dem nahenden Abschied möglich sei.
Sie hat in einem kurzen Satz eindrücklich erfasst, was
wir in der Atemarbeit anstreben: «Ganzheit».

Abonnement-Bestellung Infokara

Ich möchte gerne Abonnent von Infokara werden. Die Zeitschrift erscheint 4 mal pro Jahr (Frühling, Sommer, Herbst, Winter).

- Einzelpersonen Fr. 35.–/DM 45.–/Schilling 350.–
- Institutionen Fr. 45.–/DM 55.–/Schilling 450.–

| | |
|---------|--------------|
| Name | Vorname |
| Strasse | PLZ/Ort |
| Datum | Unterschrift |

Bitte einsenden an

Irène Bachmann-Mettler, Kantonsspital Haus 60, 9007 St.Gallen