

Frei atmen

Ich blicke nach ca 20 Jahren zurück auf meinen Heilungsprozess, der dann Basis meiner Arbeit als Atempädagogin geworden ist. In diesen Jahren meiner Gesundung von einer obstruktiven Atemwegserkrankung (sehr ähnlich dem Asthma, nur dass meine Bronchien sich im Einatem verkrampft haben) habe ich viele freudige und viele schwierige Phasen durchlebt und schließlich – mit guter Unterstützung - notwendige Veränderungen für mich gestaltet. Ich habe keine ärztliche Behandlung zusätzlich in Anspruch genommen.

Ich möchte mich hier nun dem zuwenden, was geholfen hat.

Meine Anfälle von Atemnot waren jahrelang etwas Seltenes, eine kleine Störung, die ich durch Inhalieren einer Bronchien erweiternden Substanz schnell beiseiteschieben konnte.

Als diese Anfälle dann sehr häufig kamen, ich war damals 34 Jahre alt, begriff ich schnell, dass alles andere egal ist, wenn der Atem nicht fließen kann. So brachte ich den Mut auf, *die Fürsorge für mich* in den Mittelpunkt meines Lebens zu stellen und mir Unterstützung zu finden.

1998 kam ich zur ersten Atemstunde in die Praxis von Herrn F., sehr schwach, kurzatmig, nervös. In einem ruhigen Zimmer auf dem Rücken liegend wurde ich angeleitet in meinen Körper hinein zu spüren und dabei meine momentane Atembewegung (ich hatte meine Hände auf meine Körpermitte gelegt) zu beobachten. Das war völlig neu für mich und angenehm. Es wurde ruhiger in meinem Kopf und ich bemerkte, dass ich zum ersten Mal seit vielen Jahren mit der Wahrnehmung *ganz bei mir selbst angekommen war*.

Die Hände des Herrn F. dehnten ruhig, langsam und sehr angenehm an meiner Rückenmuskulatur, an den Schultern, bewegten Gelenke... Meist kamen diese Interventionen genau im Rhythmus meines Atems und waren wie fein dosierte Impulse, durch die mein Atem lockerer und freier wurde. Sehr deutlich erinnere ich mich an den damit verbundenen Stimmungsumschwung! Ich war verzagt und nervös in die Praxis gekommen - und fand ich mich am Ende der Behandlung in großer Erleichterung! Aufatmen, Freiheit, Leichtigkeit, nahm ich aus dieser ersten Stunde mit, aber ich spürte auch meine sehr große Erschöpfung.

In den folgenden 6 Wochen hatte ich gar keine Atemnot. Tief beeindruckt begann ich sorgfältig zu beobachten: in welchen Situationen atme ich frei, wann wird es eng in meinen Bronchien? Ich ging auch in einen wöchentlichen Kurs, in dem Atem- und Bewegungs- und Stimmübungen unterrichtet wurden.

So lernte ich meinen Körper gut zu spüren, mein Denken zur Ruhe zu bringen und ich begann langsamer und bewusster zu leben.

Ich ging regelmäßig zur Atem-Einzelstunde zu Herrn F. und ich hatte viele Male dieses Erleben von Erleichterung, von freiem Durchatmen, das immer gut nachgewirkt und mich sehr gestärkt hat.

Mit der Vertiefung meiner Körperwahrnehmung öffnete sich ein weites Feld des Erlebens. Ich begann zu unterscheiden: was in mir kommt aus dem Denken, wo sind *Vorstellungen* (wie etwas sein „sollte“), was ist Körperempfindung, was ist Fühlen – wie wirken diese Ebenen zusammen?

Ein knappes Jahr nach meiner ersten Atemstunde begann ich mit der Ausbildung zur Atempädagogin, wo ich noch genauer lernte, Körper und Atem wie feinfühligere Sinnesorgane zu sehen, die uns von innen her Orientierung geben. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ im Atem, er spiegelt uns verlässlich unsere Situation, in der wir sind.

Meine Atemnot kam seltener. Mit der Zeit konnte ich auch wieder bergauf gehen und kleine Strecken laufen, ohne Schwächezustände.

Es folgten die Ausbildungsjahre, in denen ich ein tiefes Vertrauen in die Regulationsfähigkeit des Körpers gewonnen habe. Und wie erfrischend ist es, den Verstand mal ein bisschen schweigen zu lassen, damit er diese nicht stört!

In dem Maße, in dem mir die tieferen Zusammenhänge, zwischen meinen Krankheitssymptomen und meinem aktuellen Leben bewusst wurden, wurden die Symptome weniger. Im 3. Jahr der Ausbildung hatte ich keine Atemnot mehr.

Nun bin ich seit 16 Jahren als Atempädagogin tätig und habe besonders mit Personen, die Atemwegserkrankungen, Atemnot, akute Ängste haben, Erfahrung gesammelt. Auch bei Schwerkranken ist viel Erleichterung möglich.

Christa Várkonyi

www.kraftquelleatem.at