MethodenSchatz

Atemübung zur Kontrolle und Reduzierung des Erregungsniveaus

Von Gisela Perren-Klingler

Methoden-schatz
www.frauke-niehues.net

Ziel dieser Übung ist es, dem Klienten zu vermitteln, wie er über eine bestimmte Form der willentlich gesteuerten Atmung sein autonomes Nervensystem und sein Erregungsniveau beeinflussen kann.

Eine ruhige, kontrollierte Atmung mit ca. 12 Sekunden dauernder Ein- und Ausatmung führt zu einem Ruhepuls von ungefähr 60 Schlägen pro Minute und bringt reflektorisch das autonome System ins Gleichgewicht.

In jeder Therapie ist es wichtig, dass der Therapeut fähig ist, soviel Sicherheit zu vermitteln,dass der Patient es wagt, sich mit seinem Problem auseinanderzusetzen. Dazu sind Ressourcenübungen sehr gut geeignet, in denen physisch Sicherheit vermittelt wird. Der «Sichere Ort» aus der Traumatherapie eignet sich nicht gut dafür, da man an einem sicheren Ort seinen Körpertonus senkt. Bei der Arbeit mit rekurrenten Erinnerungen jeglicher Art (Angstzuständen und Panikattacken, aber auch psychosomatischen Symptomen oder Schmerzen) kann man körperliche Sicherheit und einen guten Körpertonus) eher durch Ressourcen, wie «Kompetenz», «Entschlossenheit», «Stolz» usw. erarbeiten. Die (tonische) Atemübung ist ein wichtiger Anteil beim Erarbeiten des guten Körpertonus. Zusätzlich hilft die Atemübung die unruhige, Konzentration vermindernde Stress-Physiologie zu kontrollieren.

Die Atemübung und die Aktivierung von Ressourcen schaffen wichtige Grundlagen für die Verarbeitung und Lösung von belastenden Erfahrungen. Sie bewirken das, was manche Schulen als «Holding» bezeichnen.

Erklärung und Motivierung der Atemübung

Für jede Übung braucht es eine Erklärung und eine Formulierung in Bezug auf das Ziel, das man erreichen will (Salutogenese: Verständnis und Kontrolle).

Einführung (und informierte Zustimmung, resp. Zielformulierung):

Therapeut: ***«Sie scheinen mir ziemlich viel Stress zu haben. Ich schlage vor, dass wir eine Übung machen, um den etwas runterzuholen, ruhiger zu werden»…***

Patient will vielleicht eine Erklärung, oder stimmt sofort zu.

Schritt 0:

Therapeut bringt sich selber in dynamischen Rapport mit dem Patient.

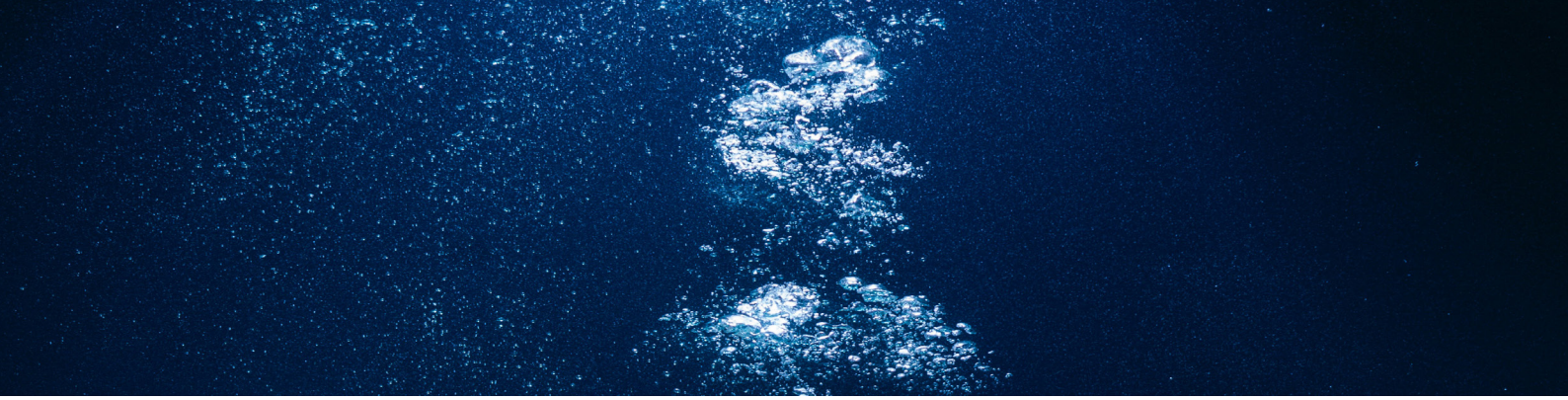
Schritt 1:

Therapeut (Hypnotisch, bestimmt, aber sanft):

«Also setzten Sie sich bitte gerade hin, Füße flach auf dem Boden, Rücken gerade, beide Sitzbeine spüren, und langsam atmen, nicht in den Bauch, nur in den Brustkasten » ev. Hand auf Brustkasten legen lassen, damit der Patient selbst die Atmung spüren kann (angewandte Polyvagaltheorie). Falls Bauchatmung gezeigt wird, die andere Hand auf den Bauch legen lassen und den Bauch ruhig halten.

Schritt 2:

«Nun machen Sie bitte einen Stopp nach dem Einatmen, d.h. einen Moment den Atem anhalten ---- und gleich wieder ausatmen (nicht zu sagen vergessen!)***. Sehr gut, genauso….»***.



Den Patienten beim Üben immer wieder loben!
Wenn der Patient automatisch nach dem Einatmen anhält/ stoppt (d.h. die Instruktion ausführt), kommt

Schritt 3:

«Nun pusten Sie bitte die eingeatmete Luft langsam aus, schürzen Sie die Lippen und benützen Sie die Lippenbremse, wie wenn Sie eine brennende Kerze zum Flackern bringen möchten, machen Sie einen runden, spitzen Mund, (beobachten, wie dünn der Mund ist) ***– sehr gut, genauso; - noch dünner…- und nun verlangsamen Sie die Ausatmung, ich zähle von 5 nach 1»;***

Zuerst macht der Therapeut Pacing: man passt sich an die Geschwindigkeit des Patienten an: Bei Beginn der Ausatmung (d.h. mit Luft gefülltem Thorax, und nach dem Atemstopp) zu zählen beginnen, und bei 1 ankommen, wenn alle Luft draussen ist. Warten, bis der Patient wieder einzuatmen beginnt; einige Male im Zählen sich an die Geschwindigkeit des Patienten anpassen (= Pacing). Dann beginnen, das Zählen von 5 nach 1 langsam (unmerklich für den Patienten) zu verlangsamen (= Leading) …, bis nach x Atemzügen die Ausatmung während 5 Sekunden stattfindet. Viel loben, das beschleunigt den Prozess. Achtung: NIE die Einatmung bestimmen! Wenn der Patient nun regelmässig während 5 Sekunden die Luft abatmet, (d.h. die Instruktion umsetzt), kommt

Schritt 4:

«Nun beginnen Sie auch durch den dünnen Mund einzuatmen» (ist schwieriger), gleich sofort pacen anfänglich schnell zählen, um bei 5 anzukommen, wenn die Brust ca. halbvoll ist; dann langsam verlangsamen, d.h. Leading machen, bis man bei 5 Sekunden Dauer der Einatmung angelangt ist. Viel loben! Wenn der Patient nun regelmässig während 5 Sekunden die Luft abatmet, (d.h. die Instruktion umsetzt), kommt

Schritt 5:

ruhig- hypnotisch zählen: je 5 Sekunden ein (vorwärts zählen), 1 Sekunde Stopp, 5 Sekunden aus (rückwärts zählen), Pause, loben.

«Eins-zwei-drei-vier-fünf… halten, super, fünf vier drei zwei eins, loslassen….»

Warten bis zum nächsten Atembeginn (einundzwanzig, zweiundzwanzig etc. um für sich die Sekunden richtig zu zählen), immer weiter zählen (damit beschäftigt man u.a. den temporalen Kortex und verhindert katastrophisierende Gedanken) und warten, bis man sieht, dass die nächste Atmung beginnt…. Diese Atmung muss nun so lange durchgeführt werden, bis man (evidenzbasiert) sieht und spürt, dass die Finger des Patienten warm und trocken sind.

Den Patienten ins Hier und Jetzt zur zurückbringen und reorientieren mit Tapping, Blickkontakt etc. .

Schritt 6:

„Was spüren Sie?“ (Bewusstmachen des Effekts).

Wenn der Patient nichts spürt, einfach nochmals eine Runde anhängen. Es ist wichtig für die Motivation, dass der Patient die reduzierte Erregung als „Ruhe“, «Sicherheit», «Frieden» usw. spürt.

Diese Übung kann sowohl für Übererregung, wie auch Dissoziation eingesetzt werden. Im Sinne der Salutogenese ist es wichtig, dass der Patient diese Übung bis zur nächsten Sitzung täglich zweimal während 20 Minuten macht (Kontrolle). Das tut er aber nur, wenn er ein erstes Mal in der Sitzung gespürt hat, dass es zur Reduktion von Erregung und zu der Erfahrung von „Ruhe“, „Sicherheit“ etc. führt.

Da der Patient in einer Therapiesitzung ruhig sitzt, ist diese Atmung vollkommen ausreichend für dessen Sauerstoffbedarf. Beim Sport ist diese Form der Atmung natürlich nicht sinnvoll!

Diese Übung wird auch in dem übergreifenden Traumtherapiemodell RISE (Regeneration after Intensive Stress Exposure) verwendet. Dieses finden Sie ebenfalls im MethodenSchatz. Ausführlich erläutert, demonstriert und trainiert wird diese Atemübung in: Gisela Perren-Klingler: Traumatherapie – wirksame Tools nach schwersten Belastungen und extremem Stress. Erhältlich bei Therapie-Film: ***www.therapie-film.de***

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net → MethodenSchatz***.