

## Atemübungen erfolgreich durchführen: Wichtige Hinweise

**0.) Vor Beginn der Atemübungen den Raum durch Lüften mit frischer Luft füllen und für eine angenehme Temperatur sorgen.**

**1.) Atemübungen greifen in einen automatisierten Ablauf des Körpers ein.**

Der Atemrhythmus wird ununterbrochen und außerhalb unserer Wahrnehmung vom Gehirn gesteuert. Dafür ist das vegetative Nervensystem zuständig, bei dem die Nerven des Sympathikus für Aktivität sorgen und die Nerven des Parasympathikus für Ruhe und Erholung.

In dieses Gleichgewicht greifen wir mit den Atemübungen ein. Auch, wenn wir das mit den besten Absichten tun, kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen:

Hyperventilation (zu heftige und zu schnelle Atmung) und Kreislaufprobleme sind die größten Komplikationen, die auftreten können.

Daher ist eine gute Beobachtung der PatientInnen während der Übungen wichtig.

Besonders ältere Personen brauchen immer wieder Pausen, um sich zu erholen und den Atem ungestört fließen zu lassen. Bei schlechter Luft oder sehr warmen Räumen sollten die Übungen ebenfalls öfter unterbrochen werden. Einige Schlucke Wasser trinken unterstützt ebenfalls das Wohlbefinden.

**2.) Wer die Atemübungen demonstriert, gibt damit einen bestimmten Atemrhythmus und ein bestimmtes Tempo vor. Beides kann die PatientInnen eher aus dem Takt bringen, als sie zu unterstützen.**

Als Therapeutin haben wir unser individuelles Atemtempo, und auch unsere Bewegungen sind in einer einzigartigen Geschwindigkeit am angenehmsten. Für die PatientInnen ist ihr jeweils eigener, persönlicher Atemrhythmus der Passende. Wenn sie sich der Demonstration der Therapeutin anschließen, verlassen sie dabei ihr eigenes Tempo und gleichen sich einem Takt an, der entweder zu schnell oder zu langsam ist. Entsprechend wichtig ist daher, die Übung einmal vorzuführen und sie dann zu unterbrechen. Danach beginnen die PatientInnen nach ihrem eigenen Maßstab, die Bewegung mit dem Atem zu verbinden. In einer größeren Gruppe hilft es, die Augen zu schließen, sonst pendeln sich die Teilnehmenden bei einem gemeinsamen Rhythmus ein, der den Einzelnen nicht entspricht.

**3.) Es zählt nicht nur die Aktivität: Auch eine in sich ruhende Wahrnehmung der Atmung wirkt sehr kraftvoll.**

Wenn wir nur die Wahrnehmung auf den Atem richten, greifen wir bereits in einen automatisierten körperlichen Ablauf ein. Allein das Ziel unserer Gedanken verändern die Atmung: Wer an „Bauchatmung“ denkt, wird unbewusst tiefer atmen und mehr den Bauchraum nutzen. Wer „Atempause“ denkt, wird verstärkt auf die Atemruhe zwischen der Ausatmung und einer erneuten Einatmung achten und dadurch das Tempo der Atmung verlangsamen.

**4.) Übungen, die beim letzten Mal aktivierend wirkten, werden heute als ermüdend und belastend erlebt. Oder Aufgaben, die beim letzten Mal zu schwer waren, gelingen heute ganz leicht.** Die aktuelle Tagesverfassung ist so individuell wie jede Person. So wichtig es ist, eine Auswahl an Übungen vorzubereiten und als Ablauf zu planen: Es zählt der gegenwärtige Moment und das Erleben der PatientInnen. Aufgaben abkürzen, auslassen, vertiefen oder ausbauen: Flexibel bleiben und sich am Ist-Zustand orientieren ist die Devise.