

Sitzung 2: Einsatz von Atemtechniken im Umgang mit dem Schmerz

Übersicht für den Kursleiter:

- Atem und Emotionen, Erleben von Ruhe-Atem und Stressatem
- Flacher Brustatem und seine Auswirkungen auf den Körper
- Atemtechnik als Notfallhilfe bei Schmerzattacken
- Atemtechnik für tägliche Entspannung

Materialien für die Teilnehmer:

- Arbeitsblatt „Notfallplan Schmerz“
- Infoblatt „Sieben Schritte zur Entspannung“

Info-Teil:

Haben Sie schon mal darauf geachtet, wie sich Ihr Atem verändert, sobald die Schmerzen kommen?

Die meisten Menschen achten kaum darauf. Der Atem ist immer bei uns, er fließt von selbst und wir alle neigen dazu, ihn zu übersehen. Gleichzeitig hat gerade unser Atem die Kraft, einige Vorgänge in unserem Körper zu verändern.

An dieser Stelle können Sie den kleinen Selbstversuch aus dem Infokasten 5 einbauen.

Infokasten 5: Atem der Ruhe

Mit diesem kleinen Experiment können die Teilnehmer ihren Ruhe-Atem spüren. Viele sind im Nachhinein verwundert, wie entspannend dies auf den ganzen Körper wirkt. Die Übung wird im Sitzen durchgeführt. Leiten Sie diese ähnlich wie eine Entspannungsrunde mit Ihrer Stimme. Sprechen Sie etwas langsamer und monotoner als sonst.

Legen Sie einfach Ihre Hände auf den Unterbauch und spüren Sie, wie sich dieser durch den Atem bewegt. Egal, wie wenig ausgeprägt diese Bewegung im Moment ist, bleiben Sie einfach eine Weile dabei und beobachten Sie Ihren Atem.

10–20 Sekunden Pause

Achten Sie nur noch auf diese Bewegung. Sie werden bemerken, dass die Atemzüge mit der Zeit etwas tiefer werden. Das Ausatmen wird länger und Sie entspannen sich mit jedem Ausatmen ganz automatisch.

1–2 Minuten Pause

Der ganze Rumpf macht bei der Atembewegung mit. Spüren Sie den unteren Rücken. Auch hier bewegen sich die Muskeln bei jedem Atemzug ganz leicht.

Mit jedem Einatmen gehen die Flanken auseinander. Bei jedem Ausatmen fallen sie wieder ein.

Spüren Sie dieser Bewegung nach.

30–40 Sekunden Pause

Spüren Sie auch, wie sich der Brustkorb bewegt.

Die Schultern werden bei jedem Atemzug leicht nach oben geschoben und sinken mit jedem Ausatmen. Sie sind angenehm schwer und entspannt.

30–40 Sekunden Pause

Es ist der Atem der Ruhe. Er fließt durch den ganzen Körper. Er hält die Muskeln geschmeidig und sorgt dafür, dass wir uns bei jedem Ausatmen immer mehr entspannen. Sie können jederzeit darauf zurückgreifen, wenn sie zur Ruhe kommen wollen.

Wir aber kehren jetzt zu unserem Gespräch zurück. Sie können sich räkeln und strecken und dann die Augen aufmachen.

Wenn wir entspannt sind, fließt die Atembewegung durch den ganzen Rumpf bis in den Unterbauch und sogar in den unteren Rücken. Die Atemluft kann so viel Platz in unserem Körper einnehmen, wie sie braucht, und die ganze Rumpfmuskulatur bleibt durch die weiche fließende Atembewegung locker und geschmeidig. Wenn der Schmerz kommt, ändert sich unser Atem schlagartig: Der Bauch und der Rücken spannen sich an, genauso der Schulter- und Nackenbereich. Auch der Atem verändert sich. Dies können wir mit Hilfe einer kleinen Übung wunderbar nachvollziehen: Ziehen Sie die Schultern leicht nach oben, wie wir das bei Stress und Ärger gern tun, und atmen Sie mit angezogenen Schultern tief ein.

Wie fühlt sich das an?

Achten Sie auf die Reaktionen der Teilnehmer! Manche Menschen registrieren nicht wirklich, dass es bei dieser Haltung nicht möglich ist, frei einzuatmen. Sie bemerken es erst, wenn sie darauf aufmerksam gemacht werden. Oft sind es Menschen, die generell kein differenziertes Gefühl für den eigenen Körper haben. Bei den Entspannungsübungen brauchen diese Teilnehmer häufig zusätzliche Unterstützung, eventuell wird auch Einzelbetreuung notwendig.

Sie werden bemerkt haben, dass das tiefe Einatmen mit angezogenen Schultern kaum möglich ist. Wir spüren dabei ganz klar, dass der Brustkorb eingengt ist. Nur schneller, flacher Atem ist so möglich. Das ist unser Stressatem. Bei unseren Vorfahren sorgte er für schnellen Sauerstoffaustausch und folglich dafür, dass sie in einer Notsituation besser rennen oder kämpfen konnten. Im modernen Leben sind diese Vorteile kaum ge-

fragt. Stattdessen ist der Stressatem für so manche Verspannung verantwortlich. Außerdem verändert er unser inneres Erleben: So lange wir flach atmen, fällt uns die Entspannung ganz besonders schwer. Eher neigen wir dazu, hektisch und unruhig zu werden. Genau das passiert, wenn wir von Schmerzen heimgesucht werden: Wir atmen flach, werden zunehmend hektisch und haben kaum noch eine Chance, zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht kennen Sie diese innere Unruhe, die uns anscheinend automatisch erfasst, wenn der Schmerz schlimmer wird?

Gehen Sie mit den Teilnehmern durch, woran man diesen Zustand erkennt, sprechen Sie zur Not selbst unterschiedliche Möglichkeiten an:

- chaotische Katastrophengedanken („Es soll sofort aufhören, sonst ...“, „Am liebsten würde man sich das schmerzende Körperteil abschneiden.“ und Ähnliches);
- starke Körperspannung und körperliche Unruhe (Aufstehen, wieder hinlegen, im Kreis herumlaufen, mit den Fingern an etwas festkrallen);
- extreme Reizbarkeit und Ungeduld.

Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie diese Reaktionen schon bei sich bewusst registriert haben und wie sie damit umgehen. Stellen Sie klar: All diese Reaktionen sind mehr als nachvollziehbar, nur bringen sie leider gar nichts im Kampf gegen den Schmerz.

Hektik verschlimmert unsere Schmerzen. Es ist aber äußerst schwer, diese in einer kritischen Situation zu vermeiden. Wer hierbei erfolgreich sein will, muss mit dem Atem anfangen. Die Frage ist nur: Wie machen wir das?

Hier können Sie Raum lassen für spontane Äußerungen der Teilnehmer oder Erfahrungsaustausch.

Wir haben ja schon besprochen, dass der Ruheatem in den Bauch fließt. Nun wäre es logisch, in den Bauch zu atmen.

Spielen Sie den bewusst gesteuerten tiefen Bauchatem nach und über-treiben Sie dabei ruhig ein bisschen.

Das Problem ist nur, dass wir das vielleicht drei oder vier Atemzüge durchhalten. Dann sind wir aus der Puste oder abgelenkt und der Atem fließt wieder seinen gewohnten Weg. Wir müssen also einen anderen Weg finden, den eigenen Atem zu verändern.

Falls Sie am Anfang der Sitzung die vorgeschlagene Atemübung durchgeführt haben, können Sie die Teilnehmer jetzt an ihre Erfahrungen erinnern.

Wenn wir den eigenen Atem beobachten, verändert er sich von selbst. Wenn wir unsere Hände auf die Bauchdecke legen und deren Bewegungen