

Zeitungsartikel zum Thema Gesundheit

„Atemübungen anstatt Schmerzmittel ? – Eine Arznei mit positiven Nebenwirkung!“

Können Atemübungen Schmerzen lindern? - Ist es möglich mit unserem Atem Schmerzmittel zu reduzieren oder sogar unnötig zu machen? – Welche „Nebenwirkungen“ kann ich erwarten?

Eigentlich dürften einigen LeserInnen Atemtechniken zur Schmerzlinderung bereits bekannt sein aus der Geburtsvorbereitung. Mancher Kursteilnehmerin mag es gelungen sein, diese positive Erfahrung auch in anderen schmerzhaften Situationen zu nutzen. Einige „gewordenen Papas“ habe ich später getroffen die mir berichteten, dass sie seit dem Schwangerschaftskurs besser mit ihrem Zahnarzt klarkommen...

In einer Welt aber, in der wir schon beim Abendessen im Fernsehen die Wunderwirkung eines Schmerzmittels angepriesen bekommen, die Nachbarin von den tollen Pillen Ihres Arztes oder Apothekers berichtet und wir im täglichen Leben das Gefühl haben immer gleich wieder funktionieren zu müssen, ist die Verführung groß, schnell auf die einfach erscheinende Lösung zurückzugreifen. Es ist einfach „hip“ sich zu dopen und den Schmerz – ein Warnsignal unseres Körpers – auszuschalten. Das würden wir uns zwar nicht bei unserem Auto erlauben - das Warnlämpchen für das Motoröl zuzukleben oder auszuschauben... aber bei uns selbst ist genau Das eine beliebte Methode geworden!

Was hat nun unsere Atmung mit Schmerzen zu tun?

Heute müssen wir uns nicht mehr nur auf uraltes empirische Wissen aus Ost (z.B. Yoga) und West (z.B. Ilse von Middendorf) verlassen, sondern haben die ersten Forschungsergebnisse, die auf die positiven Wirkweisen unserer Atmung hinweisen. Man weiß mittlerweile um die Verknüpfung des Atemzentrums im Zwischenhirn mit allen anderen vegetativen Funktionen 1), mit den Sinnesorganen, der Spannungsregulation, unseren Bewegungen und Handlungen, dem Schlaf-Wach-Rhythmus, unseren Gefühlen, unserer psychischen Befindlichkeit sowie unseren Gedanken. - 1) Das vegetative Nervensystem regelt sozusagen - wie das Servicepersonal in einem Hotel - alle Basics, die man so im täglichen Leben braucht. Dazu gehören die Atmung, Verdauung, unser Liebesleben, Hochfahren unseres Aktionspegels am Morgen, runterfahren am Abend damit wir schlafen können und vieles, vieles mehr. Gottseidank müssen wir nicht über jeden einzelnen Atemzug nachdenken und uns dazu entschließen wann, wie viel, wie oft, wie tief, wozu wir atmen– alles funktioniert automatisch! Aber wir können auch regulierend eingreifen, z.B. wenn wir tauchen.

Die oben beschriebenen Verknüpfungen im Gehirn erleben wir z.B. bei Angst und Schrecken, dann „stockt uns der Atem“ – oder wenn eine Situation bedrohlich wird „bekommen wir keine Luft mehr“, usw., Ihnen fällt bestimmt selbst noch einiges dazu ein!

Bei Schmerzen stockt der Atem und verändert sich teilweise dramatisch. Folge ist Schmerzverstärkung durch die Abwehrspannungen, Haltungs- und Bewegungsveränderung, Verspannungen – ein Teufelskreis entsteht. Wenn Sie unangenehme Nebenwirkungen für Magen, Leber, Nieren usw. vermeiden wollen, machen - ergänzend oder ausschließlich, je nach Situation – Atemtechniken wirklich viel Sinn! Haben Sie dann auch nichts gegen die „positiven Nebenwirkungen“ wie Entspannung, Wohlgefühl, zu sich selbst kommen, sich ausgeglichener fühlen,

beruhigten Geist usw. einzuwenden, dann lesen Sie hier einfach weiter. Das gilt ganz besonders wenn Sie schon unter chronischen Schmerzen leiden!

Unsere Atmung nimmt unter den vegetativen Funktionen eine Sonderstellung ein, da sie selbsttätig abläuft, trotzdem gut beobachtbar ist und sogar über eine direkte Verbindung mit der Hirnrinde (mit der wir Entscheidungen treffen) von uns aktiv beeinflussbar ist. Wir haben unsere Atmung immer dabei, können sie nie vergessen, sie kostet nichts und ist als Schmerzpille sofort verfügbar. Allerdings fordert sie von uns auch etwas Aufmerksamkeit und Einsatzfreude! Sie wirkt nicht unbedingt so schnell und so stark wie 1000mg Paracetamol - aber auf Dauer mit zunehmender Übung - wirkt sie immer zuverlässiger und vor allem auch tiefer.

Da Schmerzen Warnsignale sind - nicht nur des Körpers sondern auch unserer Seele – haben wir die unglaubliche Chance, über eine **bewusste Verbindung** zu unserem Atem unserem Schmerz auch auf tieferer Ebene begegnen zu können um ihn auch dort zu lösen. Atemtechniken zu praktizieren heißt sein Schicksal aktiv und selbstbestimmt in die Hand zu nehmen, sich nicht mehr als Opfer zu fühlen, ausgeliefert zu sein sondern selbst etwas tun zu können! Sie lernen Ihren Körper immer besser kennen und trauen sich nach langem Leiden endlich mal wieder „durchatmen zu können“.

Sehr umfassende Erfahrungen bietet uns – neben den Atemtechniken der Physiotherapie und der körperorientierten Psychotherapie – das alte erfahrene System des Yoga. Verbinden wir die alten mit den neuen Erkenntnissen, haben wir wirksame Möglichkeiten für jeden Menschen.

Mehr zu diesem Thema erfahren Sie am **Dienstag, den 13. Januar von 19 – ca. 20.30 Uhr** bei dem Vortrag: „**Bewusster Atem zur Schmerzreduktion** - warum und wie der bewusste Atmen des Yoga schmerzlindernd wirkt oder auch schmerzfrei machen kann.“ Veranstaltungsort: WI-Erbenheim – Katholisches Gemeindezentrum „Maria Hilf“ – Sigismundstraße – im 1. Stock – Eintritt inkl. Skript: 20 € - Bitte um Anmeldung! Es wird praktisch gearbeitet.



Mainzerstr. 25 – 65185 Wiesbaden – Tel: 0611- 880 42 565 oder Mail: graf-laubenthal@t-online.de
Weitere INFOs unter www.graf-laubenthal.de