



Atemtherapie

nach Ilse Middendorf

PMR

nach E. Jacobson

Kurzinformation
für Patientinnen und Patienten

Version: 6
21423
Freigabe am/von 19.11.2019/RL



Klinik Sonnenhalde AG - Psychiatrie und Psychotherapie - Gänshaldenweg 28 - CH-4125 Riehen
Telefon +41 61 645 46 46 - info@sonnenhalde.ch - www.sonnenhalde.ch

Stille ist „**Atemholen**“ der Seele
und Kraftquelle zum Leben.

Peter Hahne

Die Atemtherapie

nach Ilse Middendorf

Ist eine in der Schweiz anerkannte komplementär-therapeutische Methode. Eingebettet in das vegetative Nervensystem reagiert der Atem unmittelbar auf die feinsten Seelenregungen. Dies zeigt sich auch in unserer Sprache: „Vor Schreck stockt mir der Atem.“ „Jetzt kann ich aufatmen.“ Vergessene oder aktuelle Belastungen beeinflussen den Atem negativ. Freudige Nachrichten lassen ihn weit schwingen und beflügeln.

Die Atemarbeit ist ein Weg, der Achtsamkeit und Zuwendung zu sich selber braucht. Das Schlüsselement ist das „**Geschehenlassen**“ des Atems.



Den eigenen Atem zu entdecken bedeutet, mit sich selber in Kontakt zu kommen und zu lernen, auf die Signale des Körpers zu achten.

In der Klinik Sonnenhalde werden zwei Therapieformen angeboten:

Einzelbehandlung

Die Einzelbehandlung geht auf die persönlichen Anliegen des Patienten ein; sie wird individuell gestaltet. Die Therapeutin unterstützt durch Berührung mit den Händen die Atembewegungen. Der Patient kommt zu sich selbst und beginnt Körper und Atem zu spüren und lernt, die Wechselwirkung zwischen Atem, Körper und Seele zu verstehen. Er wird „selbstbewusst“. Dadurch werden Veränderungs- und Entwicklungsprozesse möglich, die die Gesundheit und das persönliche Wachstum fördern. Die Atembehandlung wird durch Atem- und Bewegungsübungen ergänzt. Den Abschluss jeder Einzelbehandlung bildet ein kurzes Gespräch in Bezug auf das Erlebte (spüren, fühlen, entdecken, erkennen). Dies ist eine Hilfe zur Umsetzung des Erfahrenen im Alltag.



Gruppe Wahrnehmung

In dieser Gruppe hat der Patient Gelegenheit, über Wahrnehmungs-, Körper- und Bewegungsübungen einen (neuen) Zugang zu seinem Körper zu finden.

Der Patient lernt Möglichkeiten kennen, dem Atem Raum zu geben, dadurch können sich Spannungen lösen.

Beim Üben wird bewusst, wie man mit sich selbst sowie mit alltäglichen Anforderungen und Aufgaben umgehen kann.

Im Gruppenunterricht können persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse im Gespräch ausgetauscht werden.

Progressive Muskel-Relaxation

nach E. Jacobson

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine sehr einfach zu erlernende Entspannungstechnik. Mit Anspannungs- und Entspannungsübungen versuchen wir auf die Grundspannung der Muskulatur einzuwirken. Die Senkung des Muskeltonus wirkt sich entspannend und beruhigend auf Körper, Seele und Gehirn aus.

PMR eignet sich bei Verspannungen, Angst, Unruhe, Schlafstörung, Schmerzproblemen.

PMR ist eine neutrale Methode ohne weltanschaulichen Hintergrund und wird vom Arzt oder der Psychologin verordnet.