

Atemtherapie in der Trauerbegleitung

*Die Seele würde keinen Regenbogen haben,
hätten die Augen keine Tränen.*

(John Cheney)

Trauer ist eine normale, gesunde Reaktion des ganzen Organismus auf Trennung und Verlust. Es ist die Fähigkeit, mit Abschieden gut umzugehen. Sie kann entwickelt und die Trauersprache kann erlernt werden. Mit dem Atem als Leitseil steht eine wertvolle Möglichkeit zur Verfügung. Die Atemtherapie kann helfen, zusammen mit dem trauernden Menschen wieder das Vertrauen und die Hingabe ans Leben und zu anderen Menschen zu entdecken und zu fördern.

Es gibt keinen Weg vorbei an Trauer und Schmerz. Wir müssen diese Gefühle annehmen, dem Schmerz Raum geben und der Trauer Zeit lassen. Denn nicht durchlittener Schmerz lässt Anspannung, Lustlosigkeit und Missbehagen zurück, und unbewältigte Trauer macht hart und verschlossen. Sie lässt keinen Lichtstrahl, keine Wärme mehr ins Herz. Sie hüllt alle unsere Empfindungen und Gefühle ein und drängt sie bis ins Innerste unserer Seele zurück. Wir verschliessen uns in uns selbst und gegenüber dem Leben.

Trauer begegnet uns im ganzen Lebenslauf: Der Säugling weint als erstes bei der Geburt, weil er die geschützte Hülle des Mutterleibes und damit das bedingungslose Umsorgtsein rund um die Uhr zurücklassen muss. Im weiteren Verlauf des Lebens gibt es Abschied von der Kindheit, die Trennung vom ersten Freund, der ersten Freundin, Arbeitsplatzverlust, Trennung, Scheidung, die Zeit der Wechseljahre, der Übergang ins Rentenalter, Verlust von Gesundheit und schliesslich Sterben und Tod, welche Trauer um das Verlorene erleben lassen. Ebenso können nicht gelebte Ideen, Lebenspläne und Visionen ebenfalls Trauergründe sein. Die Trauer ist als Geschenk der Schöpfung an uns zu verstehen, um dem Werden und Vergehen gewachsen zu sein und diesen Prozess zu gestalten.

Werden und Vergehen. Einatem und Ausatem. Der Atem als Leitseil. Der Atem als verlässlicher Partner, der uns Tag und Nacht, von der Geburt bis zum Tod zur Verfügung steht. Atem ist Leben. Leben mit Leib und Seele. Wenn die Trauer wie der Atem fließen kann, ist sie gesund. Trauer kann vermieden oder übersprungen werden, allerdings auf Kosten der eigenen Entwicklung, dann kann sie zu Krankheiten führen: Kreislaufkrankheiten, psychische Krankheiten, insbesondere Depression und Angsterkrankungen. Nicht gelebte Trauer schwächt das Immunsystem und kann damit auch die Entstehung von Krebs begünstigen. Trauer ist also ein notwendiger Verarbeitungsprozess schmerzlicher Erfahrungen.

Die Atemtherapie ermöglicht einen achtsamen, liebevollen Zugang zu sich selbst und zu den verschiedensten Gefühlsqualitäten, welche die Trauer auch noch mit sich bringt: Ängste, Wut und Zorn, Enttäuschung, Schuldgefühle, Wehmut, Leere, Verzweiflung. Manchmal gar auch Erleichterung. Es gilt zu lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen und sie zu halten, auszuhalten. Aber auch sie umzuwandeln: von der lebenshemmenden Trauer – darunter verstehen wir zum Beispiel leiblichen und seelischen Rückzug, Erstarrung, jammern und grübeln – zu lebensfördernder Trauer: wenn die Trauer und die damit einhergehenden Gefühle zugelassen und gezeigt werden, wenn diese Gefühle in Worten, mit Tränen oder eben mit dem zugelassenen Atem den Weg nach aussen finden können.

Die Bewusstheit des Atems ermöglicht es dem trauernden Menschen, die Fähigkeit zu entwickeln, ganz im Hier und Jetzt anwesend zu sein, bei sich selber anzukommen. In der atemtherapeutischen Praxis



können dabei ganz einfache Atemübungen im Stehen oder im Sitzen eingesetzt werden ebenso wie bei der Behandlung auf der Liege.

Hier ein Beispiel: Die Hände werden auf die Leibmitte gelegt, und die Sammlung wird auf den Atem gerichtet: ein – aus – Pause. Mit der Zeit kann die (Atem-)Bewegung unter den Händen bewusst gemacht werden. Dann werden die Hände auf andere Körperstellen gelegt: unterhalb des Schlüsselbeins, oberhalb des Nabels, in die Nierengegend. Nachspüren lassen: durch Wahrnehmung der Atembewegung und der Körperräume ist ein erster Schritt getan in der Schulung des Kontaktes zu sich selber. Der trauernde Mensch kann so den erfahrbaren Atem und damit die Atemkraft erleben, insbesondere den zugelassenen Einatem als Geschenk und den geführten Ausatem als Möglichkeit, Belastendes loszulassen: Fluss des Atems – Fluss der Bewegung – Fluss der Trauer.

Im Begleiten des Atems während der Behandlung auf der Liege kann auch Halt und Geborgenheit angeboten werden. Wichtig ist hier zu beachten, dass dies zur Unterstützung des Prozesses geschehen soll und nicht, um zu trösten.

Mit gezielten Körperübungen können auch die Körpergrenzen bewusst gemacht werden. Sehr wichtig ist es, den Grund und Boden als tragend erfahrbar machen. Sehr häufig sagen die Trauernden, dass die einschneidende Erfahrung ihnen den Boden unter den Füßen weggezogen hat. Das eigene Körper selbst soll aufgebaut und die Rücken- und Beckenkraft sollen gestärkt werden. Der aufsteigende Ausatem ist hier besonders wertvoll. Damit kann auch an der Aufrichtung gearbeitet werden, damit der trauernde Mensch wieder eigenständig durchs Leben gehen kann.

Durch die Vielfalt der möglichen Übungen und Behandlungen – ich verweise hier auf die reichlich vorhandene Literatur – kann der Trauer eine Form gegeben und sie kann gestaltet werden: Mit der Bewegung aus dem Atem, mit Vokalraumarbeit, Tanz, Gesang und weiteren kreativen Möglichkeiten wie schreiben, zeichnen, musizieren, töpfern.

Wenn der trauernden Person mit der Atemtherapie ein geschützter Raum zur Verfügung gestellt werden kann, ist es möglich, dass sie ihre Sinne neu erfahren kann – sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Geschützte Erinnerung und das Ausdrücken der Gefühle ermöglichen es, den Verlust zu akzeptieren und ihn im Leben zu integrieren. Die eigenen Ressourcen können fühlbar und erlebbar gemacht werden, und es ist möglich, durch eine Haltung der Selbstfürsorge wieder die eigenen Fähigkeiten und Talente zu spüren.

Irmgard Ehrat schreibt: „Die Bereitschaft, das Dasein mit allem, was dir gegeben und wieder genommen wird, zu bejahen und anzunehmen ist die Quelle jener Kraft, die du jetzt brauchst, um nach Wegen in dein neues Leben zu suchen. Du wirst auch dir bisher verborgen gebliebene Wege entdecken. Du musst sie nur gehen.“ Wir Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten können auf diesem Weg wertvolle Unterstützung anbieten.



Foto: Rosmarie Zimmerli

Rosmarie Zimmerli
www.lebens-begleitung.ch

Literaturhinweise

- Canacakis, J. (2006). Ich sehe deine Tränen. Lebendigkeit in der Trauer. Die Grundlagen des Lebens- und Trauerumwandlungsmodell. Stuttgart: Kreuz.
- Ehrat, I. (2006). Grenze des Lebens, aber nicht der Liebe. Trostgedanken für Trauernde. Germering: Groh Verlag GmbH.
- Faller, N. (2006). Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen. Wien: Springer.
- Gauch Mühle, R., Gross-Gstöhl, E., Radelfinger, S. (2006). Die Psychodynamik des Atems und des Meridiansystems zur Gesundheitsförderung und Therapie. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH.
- May, S. (2000). Mit allen Sinnen. Atem und Bewegung erleben. Kursbuch. Stuttgart: Ernst Klett.
- May, S. (2000). Mit allen Sinnen. Atem und Bewegung erleben. Handbuch. Stuttgart: Ernst Klett.
- Maurer, Y. (2001). Atemtherapie in der therapeutischen Praxis. Grundlage für die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie IKP. Uelzen: Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft mbH.
- Schünemann, A. (4. Aufl. 1997). Das Atem-Übungsbuch nach Middendorf. Heidelberg, Astrid Schünemann (zu beziehen am IKP).
- Zimmerli, R. (2010). Körperzentrierte Erfahrungsübungen im Überblick. In Künzler et al. Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog. (S. 77-88). Heidelberg: Springer Verlag.