

## **Projektbeschreibung „Achtsames Atmen“**

Die Auswirkungen einer Depression auf das Allgemeinbefinden der Betroffenen sind vielfältig. Oft leiden die Erkrankten unter Verspannungen sowie psychosomatischen Schmerz- und Angstzuständen. Das Atmungssystem funktioniert häufig nicht störungsfrei. Dabei reicht die Bandbreite von gepresstem Atem bis hin zu Atemnot. Diese Prozesse verstärken weiterhin den körperlichen Leidensdruck.

Um diesen Leidensdruck zu vermindern, führte unsere Gruppe im Oktober/November 2011 ein Projekt zur Erweiterung unseres Selbsthilfepotentials durch. Im Rahmen des Projektes besuchten wir den Kurs „Achtsames Atmen“ von Frau Vogel.

Ziel des Kurses war es, uns zu vermitteln, wie wir:

- unseren Körper über das achtsame Atmen besser kennenlernen
- in Stresssituationen unseren Atem beruhigen können
- durch gezielte Atemübungen uns Kraftressourcen schaffen
- durch regelmäßige Atemübungen uns wieder vitaler und gesunder fühlen

Der Kurs untergliederte sich in 4 Einzelveranstaltungen.

### Teil 1 Entspannung

Zu Beginn ging es darum, das wir uns mit unserem Atem vertraut machen, d.h. wie wir atmen, welche Situationen die Qualität der Atmung beeinflussen und wie wir Spannungen abbauen können. Den Erkennungsprozess unterstützte Frau Vogel, indem sie jedem Teilnehmer ein Stück Knete in die Hand gab. Die Bearbeitung der Knete lenkte die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen, sie ermöglichte, Frust und Nervosität abzubauen und vermittelte den Eindruck, dass man etwas zum Festhalten hat.

Danach fand eine Atemübung statt, in welcher es darum ging, wo jeder im Körper seinen Atem spürt und ob sich dieser Ort bei verschiedenen Bewegungen ändert. Außerdem sollte jeder feststellen, welche Atmung (Nasen- oder Mundatmung) er bevorzugt.

Im zweiten Teil der Veranstaltung führten wir verschiedene Übungen durch, die zur Entspannung dienen:

- das „Schnuppern“ an einer Blume, dadurch wird das Zwerchfell gelockert
- tief einatmen, dabei auf die Zehenspitzen stellen und beim Ausatmen auf die Fersen fallen lassen und alle erdrückenden Gedanken entlassen
- Atemachtsamkeit durch Auflegen der Hände an verschiedenen Körperstellen und dort hinein atmen und beim Ausatmen nachspüren, welche Gefühle ausgelöst werden

Zum Schluss dieser Veranstaltung hatte jeder Teilnehmer die Möglichkeit seine Gefühle malerisch darzustellen.

### Teil 2 Atemrhythmus

Nach einer kurzen Wiederholung der Übungen aus dem ersten Teil erläuterte uns Frau Vogel, dass:

- im Alltag vielfältige Rhythmen existieren, wie z.B. Tag und Nacht oder die Jahreszeiten
- unsere Erlebnisfähigkeit ein Gesamtbild von positiven und negativen Fühlen, Empfinden sowie Denkens ist
- Stimmung und Gefühl untrennbar miteinander verbunden sind und auf den Atemrhythmus Einfluss haben

- der Atemrhythmus aus Einatmen – Ausatmen - Pause besteht
- unter Druck der Atemrhythmus gestört wird und die Pause häufig wegfällt
- positives Erleben den Atemrhythmus wieder harmonisiert

Nach diesem theoretischen Teil hatten wir die Möglichkeit unseren Atemrhythmus bei Musik nachzuspüren und diesen malerisch darzustellen. Einige stellten dabei fest, dass sie auch in der Ruhe keine Atempause einlegen. Die Atempause ist jedoch wichtiger Bestandteil, denn sie dient zum innerlichen „Sammeln und Zentrieren“.

Weitere Übungen, wie verschiedene Gangarten und Körperbewegungen ausprobieren, vertieften den Erkenntnisprozess zum eigenen Atemrhythmus und zeigten uns Möglichkeiten, wie wir den Rhythmus verändern bzw. wieder stabilisieren können.

### Teil 3 Enge und Weite

Zu Beginn wiederholten wir einige Übungen aus dem ersten und zweiten Teil des Kurses um uns auf unseren Körper sowie unsere Atmung und dessen Rhythmus „einzustimmen“.

In folgenden erklärte Frau Vogel wie man Enge und Weite sehen kann und den Bezug zum Atmen:

	Enge	Weite
negativ	Ich habe Angst, deshalb mache ich mich klein.	Ich bin groß und wirke bedrohlich.
positiv	Ich bin mir selber ganz nah.	Ich habe keine Angst und öffne mich.
Atmung	Ausatmung → Entgiftung	Einatmung → Energie

Mittels Musik und malerischer Darstellung hatte jeder die Möglichkeit seine Enge und Weite zu erspüren.

Im Anschluss daran wurden verschiedene Atemübungen durchgeführt, deren Ziel es war, sich aus der Enge heraus zu holen und von der Weite wieder ran zu holen.

Zum Abschluss dieser Veranstaltung zeigte Frau Vogel uns eine Ganzkörperübung mit welche wir unser Selbstbewusstsein und positives Denken trainieren können.

### Teil 4 Atempause

Zur Einstimmung auf die Arbeit mit dem Atem fand zu Beginn eine Achtsamkeitsübung statt. Dazu legten wir unsere Hände nacheinander auf verschiedene Körperbereiche und spürten nach, was die Atmung an diesen Stellen bewirkt.

Danach beschäftigten wir uns abermals mit dem Atemrhythmus. Frau Vogel stellte verschiedene Übungen zur Beruhigung der Atmung (auch als Einschlafübung nutzbar) sowie zum in Einklang bringen des Körpers und der Atmung vor. Wir erlernten, dass durch den Einsatz unserer Arme beim Atmen unser Denken beeinflusst werden kann. So kann das Einatmen mit gleichzeitigem Anheben der Arme für das Hochziehen oder Herausziehen und das Ausatmen und Absinken der Arme für das Abgeben verbrauchter Energien oder Abstand nehmen mental angesehen werden.

Im weiteren Verlauf der Veranstaltung ging es erneut um die Atempause. In einer Achtsamkeitsübung erforschten wir das Gesicht mit unseren Händen und spürten nach, was die Atempause bewirkt, und welche Gedanken entstehen. Frau Vogel erläuterte uns, dass wir bei den Übungen unseren Atem ohne Kontrolle kommen und gehen lassen sollen, um in der Atempause eine Entspannung zu erfahren.

Im Anschluss daran fand eine Gesprächsrunde statt, wo jeder Teilnehmer über seine gewonnenen Erkenntnisse aus dem Kurs berichten konnte.

Am Ende der Veranstaltung erhielten wir Handzettel zum zukünftigen Durchführen verschiedener Übungen.

Die Teilnahme an diesem Kurs eröffnete uns Möglichkeiten, wie wir unser körperliches Wohlbefinden verbessern können. Außerdem erfuhren wir eine Vielzahl von Informationen, wie durch gezielten Einsatz der Atmung die Stimmungslage beeinflussbar ist.

Die vorgestellten Übungen waren leicht erlernbar und ermöglichen uns künftig, Situationen, die mit Atemproblemen einhergehen, besser zu beherrschen.

Dieses Gruppenprojekt bot die Gelegenheit, dass jeder sich aktiv einbringen und somit sein Selbstbewusstsein stärken konnte.

Einige Bilder aus dem Kurs:

