

Auszug aus der Diplomarbeit von Peter Staubli Klasse O Mai 2004 bis April 2007, Atemschule Ursula Schwendimann

Persönlicher Teil

1. Vorgeschichte

Bis im Juni 2000 lief mein Leben genau so, wie ich es mir vorgestellt hatte. Nach der obligatorischen Schulzeit bekam ich die Lehrstelle als Bäcker-Konditor im Dorf, wo ich auch aufgewachsen bin. Die Ausbildung war eine sehr lehrreiche Zeit. Ich hatte ein sehr grosses Bedürfnis, endlich das zu machen, was ich wollte, und ich setzte mir einen sehr hohen Massstab. Meine Lehre schloss ich mit der Note 5.4 ab und gehörte zu den Besten meines Jahrgangs. Anschliessend zog es mich für ein Jahr ins Ausland, um meine Englischkenntnisse zu verbessern. Gleichzeitig arbeitete ich als Konditor in einer amerikanischen Bäckerei. Zurück in der Schweiz arbeitete ich in verschiedenen Bäckereien, wechselte dann aber in die Lebensmittelindustrie in eine Schokoladenfabrik und absolvierte daneben noch die Handelsschule. Bald wurden mein grosses Interesse und meine Leistungsbereitschaft belohnt und ich bekam immer anspruchsvollere Aufgaben. Ich konnte in der Qualitätskontrolle Erfahrungen sammeln, war Stellvertreter des Abteilungsleiters, arbeitete in der Entwicklung und war daneben auch noch im Büro tätig. Ich spürte, dass ich am richtigen Ort war. Mein Ziel war, so schnell wie möglich die höhere Fachprüfung zum Lebensmitteltechnologen zu absolvieren.

Ich kann mich noch gut an meinen 24. Geburtstag erinnern. Im Mai 2000 sagte ich zu mir selbst: „*Wow, was du alles geschafft hast! Mein Leben könnte nicht besser laufen!*“ Ich war bereit für die Zukunft. In meinem Leben schien es keine Grenzen zu geben. Ich erreichte alles, was ich erreichen wollte.

Im Juni 2000 veränderte sich mein Leben. „Nur ein hartnäckiges Virus“, sagte mein Hausarzt, nachdem ich ihn aufgesucht hatte. Ich glaubte ihm und war überzeugt, dass sich mein gesundheitliches Befinden bald bessern würde. Nach zwei Wochen hatte es sich aber noch mehr verschlechtert. Aus dem anfänglich komischen Gefühl im Kopf entstanden langsam Kopfschmerzen, die immer stärker wurden. Meine körperliche Vitalität liess immer mehr nach und ich konnte mich während der Arbeit nicht mehr konzentrieren. Nach der kleinsten Anstrengung war ich erschöpft und zum Teil hatte ich Schwindelanfälle. Wochenlang quälte ich mich. Es folgten Arzttermine ohne Ende mit immer demselben Resultat: „Es fehlt Ihnen nichts, Herr Staubli.“

Bald bestand mein Leben nur noch daraus, zu arbeiten und zu schlafen. An Hobbys war nicht mehr zu denken. Ausgang mit Freunden, lesen, Sport treiben, für all das hatte ich keine Energie mehr. Ein Jahr nach dem alles angefangen hatte, kam dann auch mein letzter Arbeitstag: Ich lehnte nur noch an der Wand, nichts ging mehr. Mein Kopf explodierte fast, ich wusste kaum mehr wo ich war, wer ich bin, wie ich mich fühlte. Ein Arbeitskollege brachte mich dann nach Hause. Von diesem Tag an war ich arbeitsunfähig.

Erst 2 Jahre später, nach unzähligen Untersuchungen, Abklärungen, Therapieversuchen, stellte sich heraus, dass ich im Jahr 2000 an einer viralen Hirnhautentzündung erkrankt war. Diese Diagnose war zwar eine Bestätigung für meine Beschwerden, doch an meinem gesundheitlichen Zustand änderte sich nichts.

Seit dieser Erkrankung im Juni 2000 war mein Leben schlagartig nicht mehr „grenzenlos“. Ich konnte mein Leben nicht mehr so leben, wie ich das eigentlich vorgehabt hatte, weder privat noch beruflich. Dinge, die selbstverständlich gewesen waren, gingen auf einmal nicht mehr, und ich konnte und wollte das einfach nicht wahrhaben.

Ich setzte alles daran, wieder gesund zu werden. Ich liess keine Therapiemöglichkeit aus, scheute keine Kosten und keinen Aufwand. Über die Jahre wurde es zu meinem persönlichen Projekt. Das „Peter-Projekt.“ Ich wollte wieder gesund werden!

Im Mai 2004 begann ich die Ausbildung zum Atemtherapeuten nach Middendorf. Erste Priorität und klares Ziel dieser Ausbildung war, mit meinen Kopfschmerzen und den dazugekommenen Symptomen besser umgehen zu können und dadurch wieder arbeitsfähig zu werden.

2. Meine Symptome

Was sind das eigentlich für Symptome, die ich habe? Was passiert mit mir in diesen Momenten - körperlich aber auch psychisch?

Im folgenden Abschnitt versuche ich zu umschreiben, wie sich meine Kopfschmerzen anfühlen (?) und wie es zu diesen Schmerzen kommen kann.

Zur Vereinfachung nenne ich es immer „Kopfschmerzen“. Aber ich habe unzählige Arten von „Kopfschmerzen“, die sich bei den verschiedensten Aktivitäten oder Umständen kombiniert mit andern Symptomen unterschiedlich zeigen.

Grundsätzlich ist es so, dass ich dauernd eine Art von Kopfschmerz habe. Meistens ist es eine dumpfe, stauende Variante, die mich begleitet. Sobald äussere Einflüsse auf mich zukommen, verschlimmern sich die Schmerzen.

Was geschieht dann? - Ich versuche, es anhand eines konkreten Beispiels zu erklären: Ich gehe in ein Detailhandelsgeschäft einkaufen. Ich betrete das Geschäft und als Erstes kommt mir das grelle Licht entgegen. Das Licht ist bereits der erste neue äussere Einfluss, der eine Herausforderung ist. Die Orientierung in einem grossen Laden, die gefüllten Regale mit den unzähligen Produkten, die vielen Leute, die links und rechts um mich herum gehen, die sauerstoffarme Luft, die grossen hallenden Räume usw. Alles zusammen sind das zu viele äussere Reize, mit denen ich nicht umgehen kann. Es entsteht eine totale Überforderung und ich bin unfähig, alles wieder zu ordnen. Die Reaktion ist dann die Verschlimmerung der Kopfschmerzen bis zur Unerträglichkeit.

Das Detailhandelsgeschäft ist nur ein Beispiel von vielen. Auch das Lesen eines Buches oder einer Zeitung, der Besuch bei Freunden, die Konversation mit anderen Menschen, Erwartungen von Mitmenschen, Aktivitäten im sozialen Umfeld, aber auch die einfachsten Aufgaben zu Hause wie Kochen, Putzen, Waschen usw. können eine Überforderung auslösen.

Die Erwartung an mich selbst spielt hier ebenfalls eine grosse Rolle. Der Wunsch nach einem „normalen Leben“ wird immer stärker und es ist manchmal sehr schwierig, mit den Tatsachen umzugehen.

Es gelingt mir nicht, die nötige Abgrenzung zum Aussenraum zu finden und eine Distanz zu schaffen. Ich werde von den äusseren Einflüssen überflutet.

Meine Kopfschmerzarten

stauend	<u>wie wenn</u> im Kopf Watte wäre, die nichts durchlässt, alles staut
lähmend	nichts geht mehr
drückend	es zerdrückt mir den Kopf, mein Hirn hat keinen Platz mehr
stechend	wie Blitze, die in mein Hirn einschlagen
bohrend	ein Schmerz, der sich tief in meinen Kopf hineinbohrt
kribbelnd	wie wenn Ameisen mein Hirn auffressen würden

pulsierend	jeder Herzschlag schiesst wie ein Pfeil durch meinen Kopf
auspressend	mein Hirn wird ausgepresst wie eine Zitrone
irritierend	ich kann keinen einzigen Gedanken mehr fassen

Seelische/ psychische Auswirkungen

Am Anfang hatte ich nur körperliche Symptome – Kopfschmerzen. Doch nach und nach kamen auch seelische Symptome dazu, die immer tiefere und schlimmere Auswirkungen hatten.

hilflos	niemand kann mir helfen, fühle mich hilflos
erdrückend	ich kann nicht mehr
ausgeliefert	ich kann nichts unternehmen gegen die Schmerzen
einsam	fühle mich allein, niemand kann mir helfen
verunsichert	kann den Schmerz nicht einordnen, frage mich wieso
abwesend	bin nicht mehr bei mir, die Gedanken kreisen
traurig	möchte den Tränen freien Lauf lassen
abwesend	vergesse wo ich bin, was ich gerade machen wollte
mutlos	hat alles keinen Sinn mehr
kraftlos	ich möchte und kann nicht mehr

Auswirkung auf meinen Atem

schneller Rhythmus	meine Atmung wird immer schneller
oberflächlich	Ein- und Ausatmung findet nur noch in der Brust statt
kurzatmig	der Rhythmus wird immer kürzer
keine Atempause	nur noch Ein- und Ausatem
Atemnot	bekomme immer weniger Luft
schwer	das Luftholen wird zur Anstrengung
gezogen	jeden Atemzug muss ich ziehen

Weitere körperliche Symptome

Zu den oben genannten Symptomen kamen im Verlauf der Zeit immer wieder andere unterschiedliche körperliche Symptome dazu:

- Nackenschmerzen
- Schwindel
- Benommenheit
- Verwirrtheit
- Konzentrationsverlust
- Sehstörungen
- Übelkeit
- Schweissausbrüche
- Hyperventilation
- Sprechstörungen
- Hitzestau
- Augenzwinkern
- Kloss im Hals
- Müdigkeit
- Gefühllosigkeit

3. Abgrenzung

Im Verlauf der Ausbildung merkte ich, wie wichtig es für mich ist, meinen Körper zu spüren. Den Körper zu spüren heisst für mich, nicht mehr nur im schmerzenden Kopf zu sein, sondern im ganzen Körper, der gesund ist und nicht schmerzt. Daraus entstand auch die Empfindung für den Innen- und Aussenraum. Die Abgrenzung von mir selbst und zu dem was aussen ist wurde für mich zu einem zentralen Thema.

Um mich besser vom Aussenraum abgrenzen zu können, stehen für mich drei Phasen im Zentrum:

Die Empfindung (Körperwahrnehmung)

Die Differenzierung von Innenraum und Aussenraum

Die Abgrenzung im Spannungsausatem (besser lesbar: Spannungs-Ausatem)

3.1 Die Empfindung

Wie ich bereits in den Grundlagen erwähnt habe, ist die Empfindung rein körperlich. Es geht darum, den Körper, bzw. seine inneren Vorgänge und Reaktionen wahrzunehmen. In der Arbeit mit dem Atem wird dieser Körperwahrnehmung sehr grosse Bedeutung zugewiesen. Sie ermöglicht uns, unseren Körper und somit unsere Atembewegung wahrzunehmen. Die Empfindung des Körpers ist individuell ausgeprägt, lässt sich aber erlernen und immer feiner ausbilden. Bewegungen oder Berührungen fördern die Empfindungsfähigkeit.

Die beste Möglichkeit, die Empfindung für den Körper zu erweitern ist häufig, diese mit dem Spüren der einzelnen Körperbereiche (Beine, Rumpf, Arme, Rücken oder Kopf), der Muskelspannungen, der Gelenke und der Körperhaltung zu lernen.

Bei der Arbeit mit dem Atem setzt sich diese Empfindung mit der Wahrnehmung der Atembewegung, den Atemräumen, den Ausatemkräften, dem Atemrhythmus fort.

Die Empfindung ist unmittelbar, unverfälscht und genau. Dabei geht es nicht darum, zu bewerten, ob dieses Empfinden nun gut, schlecht, angenehm oder unangenehm ist. Die unmittelbare Empfindung basiert auf der Grundlage von persönlichen Erfahrungen aus der Lebensgeschichte. Wir können über unseren Körper erfahren wer wir sind, wie wir sind und es ermöglicht uns so einen tiefen Blick in uns selbst ohne uns zu bewerten.

Die Körperwahrnehmung verschafft uns auf diese Weise den Zugang zu unseren inneren Kräften.

Entwicklung meiner persönlichen Empfindungsfähigkeit

Als ich die Ausbildung zum Atemtherapeuten im Mai 2004 begann, wusste ich nicht viel über die Körperempfindung. Die einzige Empfindung, die ich damals besass, war die für meinen Kopf und meine Kopfschmerzen. Ich konnte sehr genau definieren, wie sich mein Kopf gerade anfühlte, ob er heiss oder kalt war, wie stark die Schmerzen waren. Ein Empfinden für den restlichen Körper hatte ich nicht. Mein Rumpf, die Arme, die Hände, die Beine und Füsse waren zwar da, aber ich konnte sie nicht spüren. Meine Kopfschmerzen waren zu dominant. Der Kopf war eindeutig das Zentrum meines Körpers.

In den ersten Monaten meiner Ausbildung hat sich mein Empfinden für den Körper ganz langsam verändert. In der 4. Woche der Ausbildung, nach einer Atem- und Bewegungsstunde, konnte ich das erste Mal meinen Körper ganz leicht spüren. Ich fühlte ein feines, warmes, prickelndes Kribbeln in den Beinen und Füssen. Zum ersten Mal seit 4

Jahren war auf einmal dieses Wahrnehmen meiner Füße und Beine im Zentrum meiner Aufmerksamkeit, und mein Kopf und die Kopfschmerzen waren etwas im Hintergrund.

Von diesem Zeitpunkt an hat sich die Empfindung langsam entwickelt. Aus dem feinen, kaum wahrnehmbaren Empfinden wurde eine immer klarere und stärkere Körperwahrnehmung. Besonders die Füße und die Beine wurden für mich immer besser spürbar. Es wurde mir bewusst, dass ich nicht nur im Kopf „zu Hause“ bin, sondern dass ich einen Körper habe, den ich ganz „bewohnen“ kann. Einen anderen Teil meines Körpers, der schmerzfrei ist. Nach den Füßen und Beinen waren meine Hände und Arme die nächsten Körperstellen, die mir bewusster wurden. Becken, Rumpfvorderseite und der Rücken sind die Stellen, die für mich am schwierigsten zu spüren sind.

Ein weiterer Entwicklungsschritt meiner Empfindungsfähigkeit liegt in der Dauer. Anfangs war für mich eine bestimmte Körperregion nur dann spürbar, wenn sie auch berührt wurde. Kaum war die Hand der Therapeutin, einer Mitschülerin oder meine eigene Hand weg von der Körperpartie, war auch die Empfindung nicht mehr da. Dass die berührte Körperstelle länger und bewusster spürbar blieb, entwickelte sich sehr langsam.

Durch die Schulung meiner Empfindungsfähigkeit erwachte auch langsam das Empfinden für die eigene Atmung. Ich konnte spüren, wie mein Bauch beim Einatmen nach aussen ging und beim Ausatmen wieder zurück. Als erstes fiel mir auf, dass ich einen sehr schnellen Atemrhythmus habe.

Ich atmete bis zu 18-mal in der Minute ein und aus. Ich empfand meine Atmung sehr oberflächlich. Eine Atempause war für mich nicht wahrzunehmen.

Folgende Übung ist für mich die beste Möglichkeit meinen Körper wahrzunehmen und zu spüren:

Körper ausklopfen

Ich sitze auf dem Hocker und beginne mit lockeren Händen meine Füße, Fussgelenke, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel und das Becken auszuklopfen. Mit meiner Sammlung bin ich am Ort, wo meine Hände sind. Den Atem lasse ich einfach laufen. Bevor ich das andere Bein ausklopfe, nehme ich mir einen Moment Zeit, um die Unterschiede vom ausgeklopften Bein zum anderen Bein wahrzunehmen. Dann gehe ich weiter und klopfe meinen Rumpf aus. Bei den Armen gehe ich gleich vor wie bei den Beinen: getrennt klopfen und kurz vergleichen einen Vergleich zu erhalten vom ausgeklopften zum nicht ausgeklopften Arm. Zum Abschluss klopfe ich noch ganz fein mit den Fingern meinen Hals und Nacken, Gesicht und Kopf aus. Bevor ich die Übung beende, nehme ich mir nochmals Zeit um nachzuspüren und meinen ausgeklopften Körper wahrzunehmen.



Abb. 9: Körper ausklopfen

Wirkung

Durch die klopfende Ansprache bleibt eine angeregte, kribbelnde, warme und lebendige Empfindung an meinen Körperwänden zurück. Für meinen ganzen Körper entsteht ein Bewusstsein.

Durch die anregende Übung spüre ich meine Atembewegung deutlicher. Nicht nur der Bauch bewegt sich, sondern die Atembewegung geht weiter. Auch in meiner Brust, dem Rücken und den Oberschenkeln kann ich ein
(weit und schmal werden) Weit-und-schmal-Werden empfinden.

Diese Übung macht mich belebter, aktiver, vitaler, stärker und auch mutiger.

3.2 Differenzierungen des Innen- und des Aussenraums

Beim Nachgeben der Körperwände entsteht beim Einatmen ein innerlicher Raum und ein Volumen. Dieser Raum fühlt sich grösser und weiter an als zuvor und diese Empfindung besteht meistens auch über den Ausatem hinaus.

Der Innenraum wird in drei Atemräume unterteilt: den unteren, mittleren und oberen. Sie sind schon ausführlich in den Grundlagen erklärt worden. Diese drei Atemräume, welche den Innenraum bilden, grenzen sich durch die Körperwände vom Aussenraum ab.

Der Innenraum stellt unseren ganzen Körper dar und wird als „Ich“ bezeichnet. Der Aussenraum ist unsere Umwelt und wird als „Du“ bezeichnet.

Diese Differenzierung zwischen meinem „Ich“ und „Du“ konnte ich nicht mehr unterscheiden. Mein „Ich“ wurde vom „Du“ überflutet - oder anders ausgedrückt: der Aussenraum hat meinen Innenraum eingenommen.

Persönliche Erfahrungen des Innen- und Aussenraums

Die erlernte Körperwahrnehmung hat es mir ermöglicht, meine Atemräume differenzierter wahrzunehmen. Atemübungen, bei denen die Sammlung speziell auf die Körperwände fokussiert, ermöglichen mir, den Innenraum vom Aussenraum zu unterscheiden. Ich kann die Körperwände auf diese Weise als Grenze zwischen meinem „Ich“ und dem „Du“ erleben.

Folgende Atemübung hilft mir sehr stark, meine Körperwände zu spüren und meinen Innenraum zu erleben:

Stehender Trichter

Ich nehme einen hüftbreiten Stand ein, beginne mit meinen Füßen zu kreisen und sammle mich bei meinen Fussrändern. Wenn ich meine Fussränder umkreist habe und diese wahrgenommen habe, gehe ich weiter zu den Fussgelenken und kreise auch diese aus. Dann geht es weiter über die Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, das Becken, den unteren, mittleren und oberen Rumpf, Hals und Kopf.



Abb. 10: stehender Trichter

Ich kreise bei jeder „Station“ meine Körperländer von innen erweiternd in den Aussenraum. Ich lehne meinen Körper an den Aussenraum. Wenn ich oben angekommen bin, kann ich noch meine Arme nach oben ausstrecken und mich wie eine Spindel weiterkreisen. Ich gehe zum Abschluss nochmals zurück zu den Füßen und kreise die Fussländer aus.

Bei der ganzen Übung lasse ich den Atem einfach laufen, meine Sammlung gilt den Körperwänden.

Wirkung des „stehenden Trichters“

Körperlich kann ich dabei meine Körperwände sehr gut spüren. Sie fühlen sich kompakter, klarer und beweglicher an. Ich kann genau unterscheiden, wo mein Körper (Innenraum) anfängt und wo der Aussenraum beginnt. Es entsteht eine Lebendigkeit meines Innenraums, die ich als eine klare und direkte Wärme überall im Körper wahrnehmen kann.

Mein Atem füllt meinen Innenraum aus. Er weitet beim Einatmen meinen ganzen Körper und speziell meine Körperwände. Wenn die Körperwände beim Ausatmen leicht zurückschwingen, entsteht eine satte Dichte im Körper, die mich trägt.

Der seelische Aspekt ist für mich am wesentlichsten. Wenn ich die Körperwände wahrnehmen kann, spüre ich eine klare Grenze zum Aussenraum. Eine Grenze, die mich schützt von allem, was um mich herum ist. Das gibt mir eine gewisse Sicherheit, Ruhe und Vertrautheit. Es gibt mir aber auch Mut, mich in meiner Umwelt zu bewegen ohne Angst zu haben, gleich allem ausgeliefert zu sein. Die innere entstandene Dichte gibt mir die Möglichkeit, mich im ganzen Innenraum auszubreiten und meinen ganzen Körper zu bewohnen. Mein „Ich“ ist nicht mehr nur im Kopf, sondern umfasst meinen ganzen Körper.

Eine weitere sehr gute Möglichkeit, meinen Innenraum bewusster wahrzunehmen, ist ein „M“ zu summen. Dies kann schweigend, wie auch mit Ton geschehen. Die M-Atembewegung lässt alle Zellen des Körpers vibrieren. Nicht nur die des Rumpfes, sondern auch die der Arme, Beine und des Kopfes. Der Kreislauf, die Nerven und Organe sowie das Gehirn werden angeregt. Mein gesamter Innenraum wird auf diese Weise belebt. Dieses „M“ summen wende ich dann an, wenn es mir nicht möglich ist, eine Atemübung zu machen (z.B. in Gesellschaft, im Zug, Einkaufszentrum usw.) Innerlich ein „M“ zu tönen ermöglicht mir, einen Moment zu mir zu kommen, meinen Innenraum zu beleben und so zu verhindern, dass sich mein Innenraum ganz im Aussenraum auflöst.

3.3 Abgrenzung im Spannungs-Ausatem

Von einem Spannungs-Ausatem sprechen wir dann, wenn wir mit der Sammlung dem Ausatem gegen die natürliche Ausatembewegung eine Richtung geben.

Beim Spannungs-Ausatem lasse ich zuerst die Atembewegung in einem bestimmten Atemraum, z.B. dem mittleren Atemraum, zu.

Dann entscheide ich mich, meinem Ausatem eine Richtung zu geben. So gehe ich mit meinem Ausatem in den Aussenraum, der mir dabei ein Gegenüber bildet.

Anatomisch gesehen schwingen auch hier die Körperwände im Ausatem zurück nach innen. Mit meiner Sammlung habe ich die Möglichkeit, den Ausatem über meine Körperwände hinweg nach aussen abzugeben. Dies ist eine sehr hohe Anforderung. Gelingt mir diese Sammlung, können sich die Qualitäten des Atemrhythmus verändern. Es entsteht die Möglichkeit, eine seelische Erfahrung des Wachsens der inneren Kraft und Stärke, der so genannten „Ich-Kraft“ zu machen.

Für mich persönlich sind Übungen mit dem Spannungs-Ausatem ein wichtiger Bestandteil geworden. Meine Körpergrenzen werden deutlich spürbar und es gelingt mir, eine Distanz zum Aussenraum aufzubauen. Mein Innenraum erweitert sich, das gibt mir eine Sicherheit und Stärke, meinen Platz zu haben.

Widerstandsübung

Ich nehme einen hüftbreiten Stand ein. Meine Sammlung ist im mittleren Atemraum. Ich lasse meinen Einatem in den mittleren Atemraum kommen und gebe dabei mit den Beinen und Armen nach. Dann gebe ich mit meiner Sammlung dem Ausatem die Richtung nach aussen und zeige diese Richtung mit den Händen/Armen und Beinen /Füssen an. Ich begleite den Ausatem über die Hände und Füße nach aussen. Der Boden und der Aussenraum bilden dabei einen leichten Widerstand und mein Gegenüber.



Abb. 11: Widerstandsübung

Wirkung

Persönlich ist die Stärkung der „Ich-Kraft“ die auffälligste Wirkung. Nach dieser Übung fühle ich mich viel stärker, selbstbewusster, erweitert und mutiger. Dadurch entsteht auch eine viel deutlichere Abgrenzung nach aussen. Ich bin stark genug, mich dem Aussen zu stellen. Ich erlebe es auch mit einer gelassenen Distanz, was aussen ist.

Bei dieser Übung wird mein Ausatem kräftiger und verlängert. Der kräftige Ausatem wirkt bei mir lösend. Das hilft mir, Spannungen loszulassen. Eine innere Entspannung entsteht.

Das Atmen fällt mir anschliessend leichter und ich kann den Atem besser geschehen lassen.

Durch die Arbeit mit dem Spannungs-Ausatem, erhöht sich bei mir - vor allem in den Beinen - der Muskeltonus. Ich kann meine Beine sehr deutlich und konkret wahrnehmen. Die Muskulatur ist sehr differenziert wahrnehmbar und meine Füße stehen sicher und fest am Boden.

4. Entwicklung und Veränderungen

Nach 2 ½ Jahren Ausbildung haben bei mir einige Veränderungen stattgefunden. Mein Körperempfinden hat sich sehr positiv entwickelt. Ich kann viel differenzierter meinen Körper wahrnehmen. Meine Muskeln, Knochen, Körperwände und mein Körper als Ganzes ist viel mehr im Bewusstsein integriert. Dazu hat sich auch mein Empfinden für den Atem verbessert. Ich kann eine Veränderung im Atemrhythmus deutlich wahrnehmen. Unterdessen wurden aus den 18 Atemzügen noch ca. 11- 13 pro Minute. Ich kann nun auch eine Atempause wahrnehmen. Einen Moment, in dem mein Körper ruhig ist, sich eine Pause gönnt. Mein Einatem hat sich sehr stark vertieft und auch mein Ausatem kann ich nun als viel losgelassener wahrnehmen. Seelisch bin ich viel ruhiger und gelassener geworden. Ich fühle mich selbstsicherer, stärker und mutiger.

Die Differenzierung des Innen- und Aussenraums ermöglicht mir, mich uneingeschränkter zu bewegen. Es fällt mir leichter, Zug zu fahren, unter Menschen zu sein, mich in Gesellschaft aufzuhalten, Dinge anzupacken, neue Sachen zu wagen. Heute ist es mir wieder möglich, mich freier und ohne massive Symptome in einem Detailhandelsgeschäft zu bewegen.

Entwicklung in Bildern und Formen

Während der Ausbildung gestalteten wir zwei Tonfiguren und malten zwei Bilder. Nachdem wir eine Atem- und Bewegungsstunde gemacht hatten, wurde mit verbundenen Augen getont.

Bei den Bildern entstand das Gerüst der Zeichnung mit Bleistift mit verbundenen Augen. Das anschliessende Ausmalen erfolgte aber mit offenen Augen.



Abb. 12



Abb. 13

Aufgrund meiner Empfindungsentwicklung betrachte ich beide Figuren.

Bei der ersten Figur (Abb. 12) ist sehr gut zu erkennen, wie die Beine und der Kopf aufgerollt sind. Auch der Körper dieser liegenden Figur, die mich selbst spiegelt, ist zerdrückt und flach.

Die zweite Figur (Abb. 13) entstand rund ein Jahr später. Es fällt auf, dass die Figur nun steht und keine liegende Position mehr einnimmt. Es entwickelte sich eine Standfestigkeit. Die Körperkonturen sind rundlicher geworden und die Figur nimmt langsam Gestalt an.

Interessant ist auch, dass der Kopf, verglichen mit dem Körper, einen grossen Teil ausmacht. Das deutet darauf hin, dass der Körper am Entstehen, der Kopf aber immer noch dominant ist. Es ist ein deutlicher Entwicklungsschritt sichtbar.



Abb. 14



Abb. 15

Ich betrachte beide Bilder aus der Sicht der Entwicklung des Innen- und des Aussenraums:

Beim ersten Bild (Abb. 14) nimmt man nichts differenziert wahr. Es sind keine Linien oder klare Abgrenzungen sichtbar. Es ist ein einziges grosses „Durcheinander“ von Farben. Auch das spiegelt mein damaliges „Ich“. Eine Abgrenzung nach aussen ist nicht sichtbar.

Im Vergleich mit dem zweiten Bild (Abb. 15) sind klare Linien und Abgrenzungen sichtbar. Ebenfalls sind die Farben klar und deutlich erkennbar. Es hat begonnen, sich in mir drin zu ordnen. Es ist nicht mehr nur ein einziges „Durcheinander“, sondern es nimmt langsam Gestalt an. Nun ist auch eine klare Abgrenzung nach aussen sichtbar.

5. Stundenaufbau zum Thema Abgrenzung

Passend zum Thema entschied ich mich für einen Stundenaufbau mit dem Thema Abgrenzung. Im Verlauf der Ausbildung bin ich immer wieder auf Übungen gestossen, die meinen gesundheitlichen Zustand verschlechtern haben und die ich demzufolge versuche zu vermeiden. Deshalb war es für mich persönlich wichtig, einen Stundenaufbau mit Übungen zusammen zu stellen, die ich gern mache und die mir gleichzeitig auch gut tun.

Atemübung	Bemerkung	Ziel
Dehnen		E: Empfindung/ A: Atem/ S: Seelischer Aspekt
Körper ausklopfen	Bin ganz anwesend an den Stellen die ich gerade ausklopfe Raumweise nachspüren	E: Körperwände A: Belebend S: Bewusstsein wecken
PÜ: Rücken an Rücken	Eigenen Rücken und den des Partners/ der Partnerin wahrnehmen	E: Erschliessen der Räume A: Atembewegung im Rücken S: Ganzheit
Einlassen Beine	Wechselnd mit einem Bein einlassen und wieder aufrichten Mit den Händen der Atembewegung folgen	E: Bein- und Beckenkraft A: Aufsteigende Ausatemkraft S: Kraft, Vitalität

Ellbogenkreis	Ellbogen fährt mit geballter Faust dem Oberschenkel entlang Hand öffnen und dieser nachschauen	E: oberer Atemraum A: Absteigende Ausatemkraft S: Lösung, Leichtigkeit
Trichter stehend	Körperwände von innen her in den Aussenraum kreisen	E: Verbindung der Räume A: Auf-/Absteigender Ausatem S: Innenraum / Aussenraum
Daumen auf Handmitte	Als Vorbereitung die Mitte ausstreichen Daumen auf Handmitte legen und diese vor die Körpermitte halten Wechseln	E: Mitte A: Horizontale Ausatemkraft S: Zentrierung / Ich
Widerstand nach Aussen	Einatem in der Mitte kommen lassen Dem Ausatem Richtung nach aussen geben	E: Tonisierend A: Spannungsausatem S: Abgrenzung / Erweiterung, Stärkung der Ich-Kraft

Das Ziel meines Stundenaufbaus ist, die Grenzen zwischen Innen- und Aussenraum zu erkennen und so eine Abgrenzung zu erarbeiten.

Durch das **Körperausklopfen** und die **Partnerübung** (Rücken an Rücken) soll zuerst die Empfindung für die Körperwände von aussen geweckt werden. Dazu kommt die räumliche Erfahrung der verschiedenen Atemräume.

Mit dem **Einlassen der Beine** soll der untere Atemraum bewusster, die Bein- und Beckenkraft durch die aufsteigende Ausatemkraft verdeutlicht werden.

Durch den **Ellbogenkreis** soll die feine Qualität des oberen Atemraums, mit der absteigenden Ausatemkraft die lösende Kraft erfahren werden.

Mit dem **Trichter** verbinden sich die drei Atemräume zum Innenraum, welcher sich durch die horizontale Ausatemkraft erweitert und so differenziert vom Aussenraum wahrgenommen werden kann.

Der **Daumen auf der Handmitte** verdeutlicht den mittleren Atemraum und wirkt zentrierend. Aus dieser Zentrierung des mittleren Atemraumes heraus gehen wir in den Spannungs-Ausatem.

Mit der **Widerstandsübung** soll die Abgrenzung vom „Ich“ zum „Du“ verdeutlicht und die „Ich-Kraft“ gestärkt werden.

Visuelle Darstellung der Atemstunde

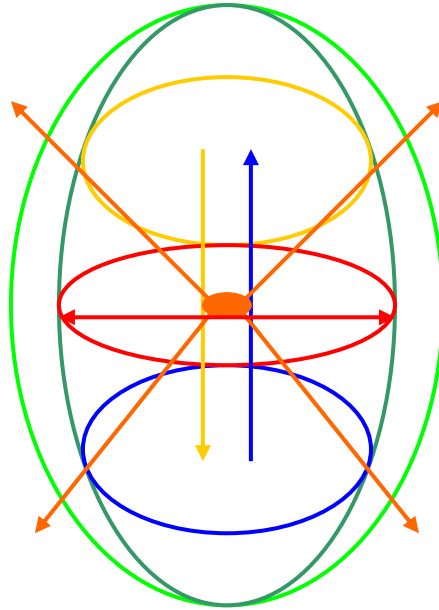


Abb. 16

Ziel der Übung

Alle Räume

Unterer Raum und aufsteigende Ausatemkraft

Oberer Raum und absteigende Ausatemkraft

Alle Räume und Erweiterung Innenraum

Mittlerer Atemraum und Horizontale Ausatemkraft

Abgrenzung im Spannungsausatem

Übung

Körper ausklopfen / Rücken an Rücken

Einlassen Beine

Ellbogenkreis

Stehender Trichter

Daumen Handmitte

Widerstandsübung

6. Abschliessende Gedanken

Meine Kopfschmerzen sind nicht verschwunden, aber es gelingt mir immer besser, mit den Schmerzen umzugehen. Durch die Abgrenzung habe ich gelernt, vermehrt auf mich zu hören. Ich versuche vieles mit „Mass“ zu machen und nicht über meine eigenen Grenzen zu gehen. Bei vielen Sachen habe ich meine eigenen Methoden entwickelt. Sei es, mich in der Gesellschaft zurecht zu finden, diverse Hausarbeiten zu erledigen, einzukaufen oder für die Schule zu lernen.

Beispiel Lernmethode:

Je nach Schulfach habe ich den Lernstoff auf meinen MP3-Player aufgenommen und ihn mir immer wieder angehört. Obwohl das Aufnehmen sehr zeitaufwendig war, kam mir diese Lernmethode sehr entgegen. Einerseits kann ich den Stoff bei jeder Gelegenheit abhören und andererseits fällt mir das Lernen über das Gehör viel leichter und ist für mich angenehmer als die visuelle Aufnahme des Lernstoffes.

Allein die Tatsache, dass ich es geschafft habe, eine Ausbildung zu absolvieren und auch diese Diplomarbeit zu schreiben, ist für mich persönlich ein grosser Erfolg von fast unfassbarer Bedeutung.

Obwohl sich seit der Ausbildung sehr viel verändert hat und ich viel besser mit meiner Situation umgehen kann als noch vor 3 Jahren, fühle ich mich noch sehr eingeschränkt. Ich bin aber überzeugt, dass ich mit den Atemübungen und Einzelbehandlungen mein grosses Ziel erreichen werde. Ich möchte wieder arbeitsfähig sein!