



18. Öffentliches IKP-Symposium  
9. März 2019, Zürich

# Zeitnot, Stress und Ängste: Interaktionen und Therapien

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Monika Rufer  
9000 St. Gallen

Ganzheitlich-Integrative Atemtherapeutin IKP  
Psychosoziale Beraterin mit eidg. Diplom

## Diagnose als Chance – Atemtherapeutische Begleitung bei einem Burnout

### Burnout

...beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Als Stressfaktoren, die in **diese totale Erschöpfung** führen können, werden alle inneren und äusseren Reize bezeichnet, die im Organismus Ungleichgewichte verursachen und die Betroffenen zu einer Anpassungsreaktion veranlassen. Erste Warnzeichen können sich bereits in den verschiedenen sechs Lebensdimensionen des Anthropologischen Würfelmodells IKP nach Dr. Yvonne Maurer zeigen.

Im ICD-10 wird Burnout als **Ausgebranntsein** und **Zustand der totalen Erschöpfung** mit dem Diagnoseschlüssel Z73.0 erfasst. Der Abschnitt Z umfasst **Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen**. Im Unterabschnitt Z73 finden wir **Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung**.

Das Zwölf-Phasen-Modell von Herbert Freudenberger und Gail North 1992 zeigt, wie sich die Psyche eines Menschen im Burnout-Zyklus wandelt. Auch die Atmung eines Betroffenen verändert sich während eines Burnout-Zyklus und kann den verschiedenen Phasen zugeordnet werden.

### Die Atmung

...nimmt bei den physiologischen Funktionen des Körpers eine Sonderstellung ein. Sie wird nämlich vom autonomen **und** vom willkürlichen Nervensystem gesteuert. Wir können die Atmung bewusst steuern, also willentlich tiefer ein- und ausatmen, sie fliesst aber auch weiter, wenn wir schlafen oder der Atmung keine bewusste Beachtung schenken.

**Die Atmung ist somit die einzige vegetative Funktion, mit der wir ganz gezielt und bewusst Einfluss nehmen können auf das vegetative Gleichgewicht.**

In der **Atemtherapie** geht es hauptsächlich darum, den **Ursachen** auf den Grund zu gehen. Wir legen den Fokus einzeln auf die sechs Lebensdimensionen des Anthropologischen Würfelmodells IKP, aber auch auf die Wechselwirkung unter den Lebensdimensionen. Ziel ist das Erlangen von Eutonie in allen Lebensdimensionen. Mit den Atemübungen können wir aber auch ganz einfach Einfluss nehmen auf das **Symptom Stress**.

Die **Nasatmung** ist physiologisch eigentlich „besser“. Durch die Nasatmung wird der Luftstrom gebremst, die Atemluft erwärmt und die Schleimhaut befeuchtet. Es besteht eine enge Verbindung der Nasatmung zum vegetativen Nervensystem und zum Gehirn, insbesondere zu den Gefühlszentren im limbischen System, aber auch zum Grosshirn. Da bei der Nasatmung ein höherer Luftwiderstand herrscht, wird auf diese Weise das Zwerchfell trainiert, wodurch sich wiederum die **Bauchatmung** verbessert.

Die **Mundatmung** wird vor allem dann wichtig, wenn das Einatemvolumen die Kapazität der Nase übersteigt. Dies ist im Alltagsleben der Fall, wenn wir uns körperlich anstrengen. Durch den Mund können wir schneller und mehr atmen. Wir atmen auch durch den Mund, wenn wir stärkere Gefühle erleben und diese zum Ausdruck bringen. Durch die Mundatmung wird die **Brustatmung** verstärkt.

Bei Entspannung liegt meist eine langsame und tiefe Bauchatmung vor. Bei Hektik und Stress dagegen wird zur schnelleren und flacheren Schulter-Brustatmung übergegangen.

## Das vegetative oder auch autonome Nervensystem

...nimmt bei der atemtherapeutischen Begleitung bei einem Burnout eine zentrale Rolle ein. Es steuert und reguliert alle unsere Organe und Organsysteme, die wir willentlich nicht beeinflussen können. So steuert das vegetative Nervensystem beispielsweise den Herzschlag, die Atmung, Blutdruck, das Verdauungssystem, das Immunsystem usw., ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Das vegetative Nervensystem besteht aus verschiedenen Nervengebilden.

**Der Sympathikus** ist für die Organregulation bei körperlicher Anstrengung zuständig. Dabei wird Energie verbraucht, weil der Körper auf Leistungsfähigkeit eingestellt ist. Der Sympathikus hat v.a. eine aktivitätssteigernde Funktion. Er ist aktiviert bei Stress, Anspannung, bei Kampf und Flucht (*fight or flight*).

**Der Parasympathikus** ist für die Organregulation bei körperlicher Ruhe zuständig. Energie wird aufgebaut, regenerative Prozesse eingeleitet und Selbstheilungskräfte aktiviert. Der Parasympathikus dominiert also in Ruhephasen. Er ist aktiviert bei Verdauung, Entspannung, Erholung (*rest and digest*).

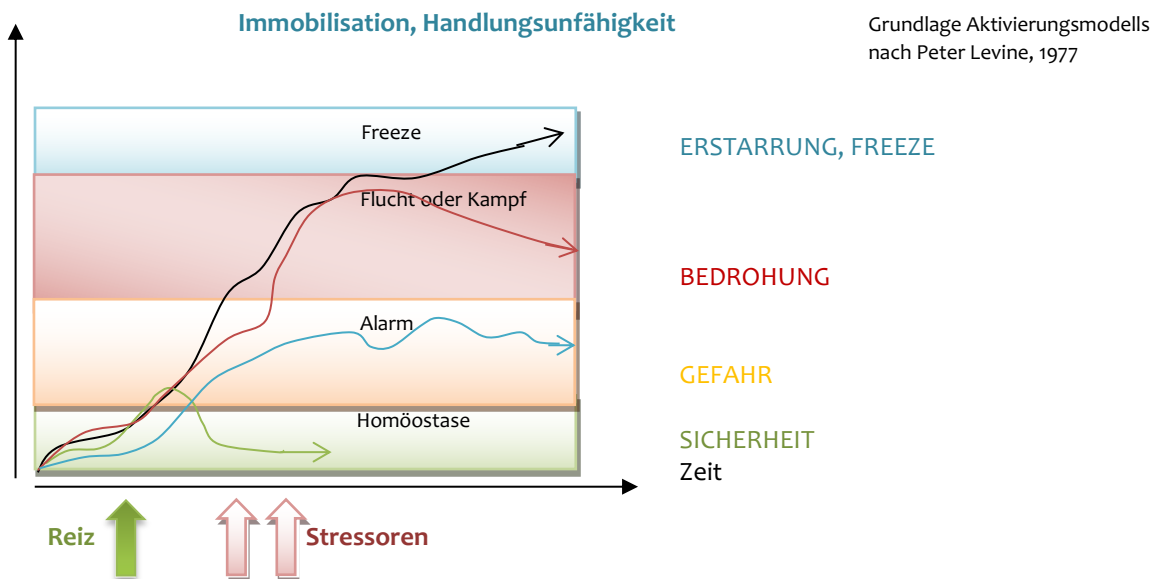
### Parasympathisches System und Nervus vagus

Der Vagus-Nerv ist die Hauptkomponente des parasympathischen Nervensystems, und damit der wichtigste Akteur für Ruhe, Erholung und Regeneration. Wer mit der Polyvagalthorie vertraut ist, weiss, wovon die Rede ist. Der Nervus vagus ist der 10. Hirnnerv und dient nicht wie die anderen Hirnnerven in erster Linie der Versorgung im Kopfbereich, sondern er versorgt fast alle Organe des Körpers. Er ist der grösste Nerv des parasympathischen Systems. Die Nervenbündel verbinden Gehirn mit Magen, Verdauungstrakt, versorgen die Lungen, Herz, Galle, Leber und Nieren. Dazu kommt noch die Enervierung von Sprache, Mimik und Augenbewegungen, die bekanntlich vom neuen, smarten Teil des Vagus gesteuert wird, der vom ventralen Teil des Hirnstammes ausgeht und somit auch unser Bindungssystem aktiviert (social engagement system).

### Die ursprüngliche Funktion des vegetativen Nervensystems

...besteht darin, den Menschen in Gefahrensituationen leistungsbereit zu machen, entweder zur Auseinandersetzung oder zur Flucht. Diese Alarmbereitschaft, welche wichtige Körperfunktionen aktiviert, war in archaischen Zeiten, wo die Menschen noch Jäger und Sammler waren und ums nackte Überleben kämpfen mussten, der Zweck. Bei Angst, Aufregung, Stress wird der Sympathikus aktiviert. Es werden vermehrt Hormone aus der Nebenniere ausgeschüttet, Adrenalin, Noradrenalin und bei anhaltendem Stress Cortisol. Dadurch weiten sich Luftröhre und Bronchien und es kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden, das Lungenvolumen nimmt zu. Die Atmung beschleunigt sich, wir atmen oberflächlich (Brustatmung), der Herzschlag wird schneller und der Blutdruck steigt, es wird mehr Blut durch den Körper gepumpt, Energie wird bereitgestellt für Kampf- oder Fluchtbewegungen. Organe wie Herz, Gehirn, Lunge und Muskulatur werden angeregt, kraftvoller zu arbeiten, Zucker wird freigesetzt, andere energieverbrauchende Organtätigkeiten werden zurückgehalten.

## Aktivierung des vegetativen Nervensystems und der Stresshormone



Bei einem äusseren oder inneren Reiz wird das System des Sympathikus aktiviert. Im besten Fall nutzen wir die bereitgestellte Energie, indem wir uns körperlich oder geistig bewegen. Dies gelingt uns z.B. durch sportliche Tätigkeit, oder wenn wir uns einer Diskussion zuwenden usw. Wir können selbstregulierend einwirken auf die wechselnde Bedingungen und so die Funktion der inneren Organe.

Anhaltende Stressoren hingegen versetzen uns in den fight-or-flight-Modus, obwohl die Situationen im Alltag i.d.R. nicht lebensbedrohlich sind. Der Sympathikus ist **ständig aktiviert** und der Organismus **ständig in höchster Erregung**. Hält dieser Zustand über lange Zeit an, oder kommt ein zusätzliches Ereignis dazu, z.B. Verlust der Arbeitsstelle, Krankheit, Tod einer nahestehenden Person usw. kann dies bis zur Handlungsunfähigkeit führen, nichts geht mehr...

## Einflussnahme durch Atemübungen

### ÜBUNG 1 Federn, Schwingen – aktivierende Atemübung

Oft ist es hilfreich, Burnout- und Stressbetroffene in der Aktivität abzuholen. Erst dann kann durch gezielte Atemübungen Ruhe und Erholung im System einkehren.

Nimm einen parallelen, hüftbreiten Stand ein. Verlagere das Gewicht auf die Vorderfüsse. Lasse die Augen offen und sammle dich.

**Federe** leicht mit den Fersen nach oben und lande wieder sanft auf dem Boden, gib in den Fuss-, Sprung-, Knie- und Hüftgelenken weich nach. Verlagere nun federnd das Gewicht mehr auf ein Bein und dann auf das andere. Wechsle hin und her, spiele mit dem Tempo. Lasse die Bewegung durch den ganzen Körper hindurch und nimm wahr, wie sich Schultern, Arme, Hände, Nacken, Kopf und Unterkiefer lösen. Nimm wahr, wie dein Atem sich auf die Bewegungen einstellt. Federe nur so lange, wie es dir leicht fällt.

Beginne nun zu **schütteln**, aus beiden Füßen heraus, so dass die Fersen nur ganz wenig vom Boden abheben. Der Atem fliesst in seinem Rhythmus, stellt sich auf die Bewegungen ein. Und dann beginne erneut wieder zu **federn**. Solltest du ausser Atem kommen, pausiere einen Moment und versuche es erneut. Achte vor allem darauf, dass die Fersen immer wieder den Boden berühren und du weich in den Gelenken nachgibst. Gib deinem Impuls nach zu seufzen oder tief Durchzuatmen.

*\* Nimm dir einen Moment Zeit nachzuspüren \**

### Mögliche Wirkungen

**Die Atembewegung** geht beim Federn in die Peripherie des Körpers. Beim Schütteln wird die Atembewegung verdichtet und richtet sich nach innen zur Wirbelsäule. Verspannungen und Blockaden im ganzen **Körper** können sich lösen. Beleben der Körperseiten (federn) und der Wirbelsäule (schütteln).

Füße und Beine werden belebt, prickeln. Kreislauf wird angeregt. **Seele und Geist:** Mobilisation, Auftrieb, Lebensfreude und Wachheit entstehen. Gefühl des Verbundenseins, Boden unter den Füßen haben. Seufzer bzw. tiefe Atemzüge können sehr befreiend wirken.

## **ÜBUNG 2      Bewusst gesteuerte Raum-Atmung – Förderung der Selbstwahrnehmung**

Betroffene, die in einem Burnout stehen, haben oft keinen Bezug zur Körperempfindung und auch keinen Zugang zu ihrem Atem. Deshalb gilt, erstmal dem Atem bewusst zu werden, Vertrauen in den Atem zu gewinnen. Es geht darum, zu erfahren, wie sich der Atem wandelt und wahrzunehmen welche Körperempfindungen sich zeigen.

Setz dich oder stelle dich hüftbreit hin und geh etwas in die Knie. Frage dich immer wieder in den verschiedenen nachfolgenden Sequenzen: **Wie nehme ich meinen Atem in den verschiedenen Räumen wahr? Ist meine Atembewegung schnell oder langsam? Wie fließt der Ein- und wie der Ausatem? Wie nehme ich die Atempause wahr?**

**Bauch bewusst machen.** Lege deine Hände auf den Bauch, die Fingerspitzen berühren sich leicht. Atme nun tief in den Bauch. Dabei wölbt sich dein Bauch leicht nach aussen, und die Finger bewegen sich auseinander. Vielleicht hilft es dir, wenn du dir das Bild eines Ballons vorstellst.

**Rippen bewusst machen.** Lege deine Hände nun auf deine Rippen. Du kannst mit den Händen die Rippen etwas zusammendrücken und wieder lösen. Dort befindet sich die Hilfsmuskulatur, die auch am Atemgeschehen beteiligt ist.

**Unter dem Schlüsselbein bewusst machen.** Erspüre nun den Bereich unterhalb der Schlüsselbeine mit deinen Fingern. Dort befinden sich die Lungenspitzen.

*\* Nimm dir einen Moment Zeit nachzuspüren \**

### Mögliche Wirkungen

In allen Räumen darf sich die **Atmung** ausbreiten und wird unter den Händen spürbar. Entstehen einer deutlicheren Atempause. Das Atembewusstsein wird vertieft. Der gesamte **Organismus** darf zur Ruhe kommen. Der Brustkorb und im speziellen die Lunge wird deutlich wahrnehmbar. Das Körperbewusstsein wird vertieft. Es darf eine Präsenz entstehen. Ruhe, Sammlung und Bewusstsein kann auf **seelisch, geistiger Ebene** wahrgenommen werden.

## **ÜBUNG 3      Nostalgischer Atem – Selbstwirksamkeit erleben**

Diese bewusste rhythmische Atemtechnik ist rasch wirksam und hilft die Anspannung abzubauen.

Setz dich oder stelle dich hüftbreit hin, die Schultern gerade und atme langsam und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus. Dabei sollten Ein- und Ausatem möglichst gleich lange dauern. Beim nächsten Schritt gilt es nun, den Ausatem zu verlängern. Wichtig bei dieser Atemübung ist, dass du nicht zu viel Luft auf einmal ausatmest, sondern langsam und stetig Luft aus deiner Lunge weichen lässt.

Nun atme langsam und tief durch die Nase ein  
die Luft anhalten  
langsam durch den Mund ausatmen

bis drei zählen **1 2 3**  
bis drei zählen **1 2 3**  
und bis sechs zählen **1 2 3 4 5 6**

Wiederhole diese Atemtechnik **mindestens fünf Mal**. Füge dem Ausatem einen **Ton** zu, z.B. *Whuuuu...* wie eine alte Dampflokomotive oder ein Dampfschiff. Lasse deinen Kopf, deinen Oberkörper, deine Arme während dem Ausatmen in Richtung Boden gleiten. Du kannst natürlich einen ganz eigenen Takt entwickeln.

*\* Nimm dir einen Moment Zeit nachzuspüren \**

#### **Mögliche Wirkungen**

Durch diese Atemtechnik strömt die Luft wohldosiert in beide Lungenflügel, es kommt eine grosse **Atembewegung** zustande, die durch die Atempause gehalten wird. Durch das länger anhaltende Ausatmen, kann sich vorhandene Schwere oder der Druck lösen. Durch das rhythmische Zählen der Atemzüge konzentrierst du dich voll und ganz auf deine bewusste Atmung, die Entspannung stellt sich ganz von alleine ein. Der gesamte **Organismus** darf sich entspannen. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt. Auf **seelisch, geistiger Ebene** kann sich ein Einstellen von Losgelassenheit, Leichtigkeit, Erleichterung einstellen.

### **ÜBUNG 4      Zentrierung, Mitte bilden – Wiederherstellung des Kontaktes zu sich selbst**

Menschen im Burnout sind aus dem Gleichgewicht geraten, haben das Vertrauen in sich verloren.

Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein, Beine hüftbreit und reibe deine Hände (innen und aussen), bis sie spürbar warm sind. Lege nun **eine Hand direkt unterhalb der Brustbeinspitze** auf den Oberbauch und die **andere gegenüber mit dem Handrücken auf den mittleren Rücken**. Schliesse die Augen wenn du magst und sammle dich.

Nun richte deine Aufmerksamkeit zu deinen warm anfühlenden Händen. Versuche die Atembewegung unter deinen Händen wahrzunehmen und versuche dir eine Verbindung zwischen deinen Händen vorzustellen. Begleite bewusst den Einatem, wie er von selbst kommt und die Körperwände weitet. Zur Unterstützung des Einatems kannst du unter der Hand im Rücken nach hinten sanft nachgeben, dem Einatem sozusagen bewusst Raum geben. Begleite ebenso aufmerksam den Ausatem, wie er geht und die Körperwände zurückschwingen lässt. Begleite das Zurückschwingen nach innen zum Mittelpunkt zwischen den Händen. Nimm wahr, wie die Empfindung eines Zentrums in diesem Bereich entsteht. Warte in der Atempause einen kurzen Moment, bis der Einatem von selbst wiederkommt.

*\* Nimm dir einen Moment Zeit nachzuspüren \**

#### **Mögliche Wirkungen**

Dein **Atem** kann sich im Ober- und Unterbauch, in den Flanken und auch im mittleren Rücken ausbreiten. Es entsteht ein zentrierender horizontaler Ausatem, die Atemqualität verdichtet sich. Eine deutlichere Atempause wird wahrnehmbar. Im **Körper** kann sich ein Empfinden von Weite im mittleren Atemraum zeigen, eine Dichte, ein Zentrum in der Mitte. Auf der **geistigen, seelischen Ebene** kann eine Zentriertheit wahrgenommen werden, ein Gleichgewicht. Es kann sich ein Gefühl von tiefer innerer Ruhe, von tiefem Vertrauen einstellen.

### **ÜBUNG 5      Didgeridoo – zur Ruhe kommen**

Bei dieser Atemübung wird unter anderem der Nervus vagus aktiviert. Er ist gut über das Gesicht, den Kopf oder auch über Bauch zu erreichen.

Stelle dich hüftbreit hin, schliesse die Augen wenn du magst und sammle dich. Beginnen nun zu gähnen, bewege deinen Kiefer, nimm einen Ton dazu. Nun versuche deine Augen in verschiedene Richtungen zu bewegen, nach oben, unten, seitlich. Führe danach deine Hände zu deinem Gesicht und beginnen die Gesichtsmuskeln zu massieren.

*\* Nimm dir einen Moment Zeit nachzuspüren \**

Stell dir nun vor, wie dein Mund-/Rachenraum gefüllt ist mit Wasser. Bewege das Wasser in deinem Mund in alle Richtungen und atme gleichzeitig im Rhythmus durch die Nase ein und aus. Versuche dir vorzustellen, wie du das Didgeridoo mit beiden Händen zu deinem Mund führst um beim nächsten Ausatem die Luft in das Didgeridoo zu blasen. Nimm einen tiefen Ton dazu, so dass du die Vibration spüren kannst.

*\* Nimm dir einen Moment Zeit nachzuspüren \**

### **Mögliche Wirkungen**

Der **Atem** beginnt zu fließen, kann sich im mittleren und unteren Atemraum ausbreiten, wird tief und ruhig, im Rhythmus spürbar. Die erlebte Vibration kann als Schwingungen am ganzen **Körper** gespürt werden und als belebend und massierend empfunden werden. Blockaden können gelöst werden. Die Töne und Rhythmen können als stark energetisierend wahrgenommen werden. Gleichzeitig Stärkung der Atemmuskulatur, des Zwerchfells, der Wangen-, Rachen- und Kiefermuskeln. Auf der **geistigen, seelischen Ebene** kann durch die Vibration während dem Ausatem zu einem Gefühl des „wieder im Fluss sein“ einstellen. Eine innere Ruhe, das Gefühl von Sicherheit kann erfahrbar werden. Sich geerdet, verbunden fühlen.

## **ÜBUNG 6      Drei Räume – Achtsamkeitsschleufe**

Prof. Dr. med. Volkmar Glaser hat den Begriff Transsensu geprägt. Das Körper- und Raumgefühl wird entwickelt und der Atemraum ausgeweitet. Transsensu entsteht, wenn sich der Mensch einer Person oder einer Sache innerlich zuwendet und ganz anwesend ist in dem, was er tut. Transsensu fördert also das Empfinden für den Eigenraum, dem Raum des andern und den gemeinsamen Raum.

Bei Stressbetroffenen geht es vor allem darum, dass nur noch wenig oder keine Wahrnehmung mehr für das Raumgefühl vorhanden ist. Wir möchten den Raum öffnen.

### **Partnerübung:**

Wende dich dem Gegenüber zu, in einer wohlwollenden Haltung. Wohlwollender Gesichtsausdruck, Augenkontakt, wohlwollende Stimme. Bestimmt, welche Person zuerst mit den Bewegungen beginnt und wechselt nach eurem Bedürfnis. Berührt eure Handinnenflächen. Bewege nun den einen Arm zum Gegenüber, wobei der andere Arm sich zu dir bewegt. Sei dir dieser Bewegung ganz bewusst. Zu dir, zu mir. Der Atem bewegt sich in deinem Rhythmus.

Beim nächsten Atemzug sprich wohlwollen beim Einatem aus „ich bin bei mir“, beim Ausatem „ich bin bei dir“. Vielleicht hilft es dir, eine liegende Acht vorzustellen, auf der die Atembewegung wie auf Wellen reitet.

- Einatmen – Ich bin bei mir
- Ausatmen – Ich bin bei dir

Nun öffne zusätzlich den Raum und stelle dir vor wie ein gemeinsamer Raum entsteht: „ich bin bei uns“, während dem Ein- und Ausatem.

- Einatmen – Ich bin bei mir
- Ausatmen – Ich bin bei dir
- **Ein- und Ausatmen – Ich bin bei uns**

*\* Nimm dir einen Moment Zeit nachzuspüren \**

### **Mögliche Wirkungen**

Eine **Atemkraft** kann entstehen und zum Tragen kommen. Atemrhythmus entsteht. Vernachlässigte **Körperräume** werden belebt, Lebendigkeit kann entstehen. Mit der wohlwollenden Haltung dem Gegenüber, wird der ventrale Vagus-Nerv aktiviert. Auf der **geistigen, seelischen Ebene** kann sich ein Gefühl entwickeln von „sich auf etwas einlassen dürfen“, Grenzen können erspürt werden. Zuversicht, Selbstvertrauen und Sicherheit durch Verbundenheit. Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit werden gefördert.

## **7      Mikropausen im Alltag einplanen – immer wieder Selbstfürsorge**

- Wie geht es mir JETZT gerade?
- Wie erlebe ich meinen Atem? Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- Was würde mir JETZT gerade gut tun?
- Was kann mich unterstützen dabei?
- Wie hat sich mein Atem verändert?

Abstand gewinnen, innehalten, die Richtung wechseln. Jeder Mensch hat nur begrenzt Energie zur Verfügung. Wichtig sind die Verschlaufpausen im Alltag, um sich wieder auf eigene Bedürfnisse, Werte zu besinnen, Nein sagen zu lernen und mehr. Achtsame Pausen im Alltag dienen zur Selbsteinschätzung. Lass dich auf deinen Atem mit seinem beständigen Rhythmus ein.