

Abschlussarbeit

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis

Mein Weg zur Kraft

Ein Selbsterfahrungsbericht

von Katharina Miesch – Schiffmann

April 2017

Grundausbildung in Atem- und Körpertherapie
am Institut für Atempsychotherapie Stefan Bischof
79100 Freiburg i. Br., Lise-Meitner-Str.10d

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung	
1. Rheumatoide Arthritis RA	1
1.1 Krankheitsbild	1
1.2 Psychosomatik	4
2. Biographischer Hintergrund	5
3. Mein Umgang mit der Krankheit	10
3.1 chronische Erkrankung	10
3.2 Erschöpfung, Schmerzen und Ängste	10
4. Wichtige Erfahrungen in meiner Eigetherapie und meiner Ausbildung zur Atem- und Körpertherapeutin	11
4.1 Der Untere Raum	11
4.1.1 Das Beckenboden	13
4.1.2 Das Hara, die Erdmitte des Menschen	15
4.2 Der Mittlere Raum	18
4.3 Der Obere Raum	20
4.4 Grenzen und Zentrierung	22
4.5 Nähe und Distanz	26
4.6 Umgang mit Wut	27
4.7 Arbeit mit den Gelenken	29
5. Zusammenfassung Atem- und Körpertherapie bei RA	31
Dank	32
Literaturverzeichnis	33
Anhang	35
Auflistung der Übungen	35

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Abkürzungen

RA

Rheumatoide Arthritis

...

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Einleitung

Ich bin seit 6 Jahren von Symptomen der Rheumatoide Arthritis betroffen. Es handelt sich dabei um eine Autoimmunerkrankung, bei der körpereigene Abwehrstoffe die Gelenke angreifen.

Die Auseinandersetzung mit dieser Krankheit hat mir einen neuen Weg gewiesen, einen Weg zu mir selber, einen Weg zu meiner Kraft. Einen Teil meiner Erfahrungen, besonderes in Bezug auf meine Ausbildung zur Atem – und Körpertherapeutin, habe ich in dieser Arbeit dargestellt.

1. Rheumatoide Arthritis RA

1.1 Krankheitsbild

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die hier verwendeten Informationen auf die Internetseite www.rheumaliga.de:

Die rheumatoide Arthritis, abgekürzt RA, ist gekennzeichnet durch die Entzündung mehrerer Gelenke. Der frühere Name "chronische Polyarthritits" weist auf einige Charakteristika dieser Krankheit hin. "Chronisch" bedeutet lang andauernd, oft lebenslänglich. "Arthritis" heisst Gelenkentzündung und die Vorsilbe "poly" meint viele, in diesem Fall viele Gelenke, die betroffen sind. Es ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. Die weltweite Häufigkeit beträgt 0,5-1% der Bevölkerung. Frauen erkranken 3x häufiger als Männer. In der Schweiz sind ca. 70.000 Menschen davon betroffen.¹ Es können alle Altersgruppen, auch Kinder, betroffen sein. Die am meisten betroffene Altersgruppe sind die 40-60 - jährigen. Interessant ist, dass diese Erkrankung nur in Industrieländern auftritt.²

Die RA ist eine Autoimmunerkrankung, bei der fehlgeleitete Zellen des Immunsystems aktiviert werden und körpereigenes Gewebe (Gelenkknorpel) angreifen. Diese Immunreaktion beruht auf einem komplexen Zusammenspiel zwischen verschiedenen Entzündungszellen (Fresszellen, T- und B- Lymphozyten) und entzündungsvermittelnden Eiweissmolekülen (Zytokinen). Jedes Gelenk ist von einer Gelenkkapsel umgeben, deren Innenhaut Gelenkschmiere absondert. Diese Gelenkhaut entzündet sich, fängt an zu wuchern und setzt Fermente frei, die Knorpel und Knochen zerstören.

¹ www.rheumaliga.ch.

² *Ausbildungsunterlagen Didaktik 6.6.2015, bei Kisten Sander.*

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Die Krankheit beginnt meist bei den kleinen Gelenken von Fingern und Zehen. Über Wochen, Monate und Jahre kann sie sich dann auf weitere Gelenke des Körpers ausdehnen. Betroffen werden auch Sehnenscheiden und Schleimbeutel. Auch die Wirbelsäule, vor allem im Bereich der Halswirbel kann in Mitleidenschaft gezogen werden. Im Laufe der Jahre kann eine fortschreitende Zerstörung des Gelenkknorpels und -knochens mit typischer Deformation des Sehnen- und Bandapparates auftreten. Bei 10-20 % bilden sich Rheumaknoten besonders im Ellenbogen- und Fingerbereich. Die Symptome sind Schmerzen (auch in Ruhe), Schwellung, Ergüsse und Überwärmung der betroffenen Gelenke, die zur Bewegungseinschränkung führen. Typisch ist die sogenannte "Morgensteifigkeit", bei der morgens nach dem Aufwachen die Gelenke steif, unbeweglich und angeschwollen sind. Das kann 30 Minuten bis mehrere Stunden andauern. Ausser den Gelenkbeschwerden treten sehr häufig noch andere Symptome wie Müdigkeit, Leistungsschwäche, Fieber, ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl, Nachtschweiss und Gewichtsabnahme auf. Diese Symptome zeigen, dass der ganze Körper in den Entzündungsprozess eingebunden ist.

Der Verlauf der Krankheit ist sehr unterschiedlich und kann starken Schwankungen unterliegen. In vielen Fällen verläuft die Krankheit schubweise mit Ruhephasen, die Wochen, Monate oder gar Jahre andauern können.

Bei weniger als 10% der Betroffenen tritt ein spontaner Stillstand der Krankheit ohne Therapie ein. Ansonsten gilt RA für die Schulmedizin als behandelbar, aber unheilbar.³ Die Betroffenen müssen sich auf eine lebenslange Auseinandersetzung mit dieser Krankheit einstellen. Eine individuelle Prognose ist ebenfalls schwierig, da der Verlauf so unterschiedlich ist. Es gibt Formen, die sehr aggressiv sind und die Gelenke sehr schädigen, und Formen, die weniger aggressiv sind. Die Schmerzbelastung gibt keine Auskunft über die Aggressivität. So können starke Schmerzen bei einer geringen Aggressivität auftreten; als auch auch geringe Schmerzen bei aggressiven Formen⁴. Es können bei langjährigem Verlauf auch andere Körperstrukturen wie Haut, Lunge (entzündete Lungenbläschen), Augen, Herz, Gefässe, peripheres Nervensystem und Drüsengewebe (Tränendrüse, Speicheldrüse) betroffen werden.

Die Ursachen der Erkrankung sind trotz intensiver Forschungen der letzten Jahre nicht bekannt. Vererbung spielt eine Rolle. Diskutiert werden auch bestimmte

³ Aussage Dr. Zech, Bethesda-Spital Basel.

⁴ Aussage Dr. Zech, Bethesda-Spital Basel.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Umweltfaktoren, die die Krankheit zum Ausbruch führen. Rauchen gilt als ein solcher Faktor. Raucher haben ausserdem einen schwereren Krankheitsverlauf.

Die Diagnose wird anhand der Symptome zusammen mit Labordiagnostik und bildgebenden Verfahren (Röntgen, Ultraschall, MRT) gestellt. Bei manchen Patienten lassen sich sogenannte Rheumafaktoren im Blut nachweisen. Die Blutwerte werden ausserdem auf bestimmte Entzündungsmarker (z.B. CRP, Blutsenkungsgeschwindigkeit) und Antikörper gegen bestimmte Eiweisse (CCP-Antikörper) hin untersucht.

Die Therapie hat in den letzten 10 Jahren erhebliche Fortschritte gemacht. Ziel ist die Remission, d.h. die Rückbildung der entzündlich bedingten Symptome oder eine niedrige Krankheitsaktivität.

Bei der medikamentösen Therapie werden verschiedene Medikamentengruppen eingesetzt. Die sogenannten Rheumabasismedikamente wirken gegen die Entzündung und die Gelenkzerstörung. Schmerzmittel und Kortison sind ebenfalls häufig eingesetzte Medikamente. Kortison kann oral eingenommen oder auch direkt in ein erkranktes Gelenk gespritzt werden.

Seit etwa 10 Jahren gibt es eine neue Medikamentengruppe, die sogenannten Biologika. Diese biotechnologisch hergestellten, sehr teuren Medikamente werden meist als Injektion oder Infusion verabreicht und wirken sehr gezielt gegen bestimmte Entzündungsbotenstoffe (z.B. TNF-Blocker).

Weitere wichtige Massnahmen sind Physiotherapie zur Erhaltung der Beweglichkeit, angepasster Sport, physikalische Therapien (Kälte, Wärme), Ergotherapie, psychologische und sozialmedizinische Massnahmen. Orthopädie und Rheumachirurgie kommen auch zum Einsatz, wenn z.B. die entzündete Gelenkinnenhaut entfernt wird oder künstliche Gelenke eingesetzt werden. Auch die operative Versteifung von Gelenken kann helfen. Wichtige Hilfsmittel im Alltag sind Gehstützen, Schienen und spezielle Küchenwerkzeuge (Messer, Dosenöffner).

In vielen Fällen helfen bestimmte Ernährungsrichtlinien und die Vermeidung individueller entzündungsauslösender Speisen.

Viele Alternativtherapien, so z.B. auch die Atem- und Körpertherapie bieten sehr hilfreiche und sinnvolle Unterstützung.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

1.2 Psychosomatik

Bei der Darstellung der Psychosomatik handelt es sich um eine Zusammenstellung von Informationen aus: Ahrens, Stephan, Lehrbuch der psychotherapeutischen Medizin, 1997. Dahlke, Ruediger, „Krankheit als Symbol- Handbuch der Psychosomatik und Integralen Medizin“ 2014.

Internetseite www.beziehungsdoktor.de/rheumatoide-arthritis, vom 20.11.2016, 19.00:

„Psychosomatik ist die Lehre von der Wechselwirkung zwischen seelischen, psychosozialen und körperlichen Prozessen in Gesundheit und Krankheit.“⁵ Rheumatoide Arthritis wird zu den klassischen Psychosomatosen⁶ gezählt. Im „Lehrbuch der psychotherapeutischen Medizin“ von Stephan Ahrens werden Patienten mit dieser Erkrankung als auffällig ruhige, bescheidene, zuverlässige, aufopferungswillige und aggressionsgehemmte Menschen beschrieben, die sich niemals beklagen. Den Betroffenen fällt es schwer, mit Ärger und Aggressionen umzugehen. Oft wird Aggression in starke körperliche Betätigung wie Sport oder schwere Arbeit umgeleitet. Aggressive Gefühle lösen Schuldgefühle aus. Die Betroffenen haben Schwierigkeiten, sich selbst, ihren Körper, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken. Sie zeigen ein hohes Mass an Selbstbeherrschung und Kontrollfähigkeit über ihre Gefühle.

Einen grossen Einfluss auf den Verlauf der Krankheit hat die Art und Fähigkeit, wie mit psychischen Konflikten umgegangen wird. Die Einstellung zur Erkrankung (Coping-Muster) spielt ebenfalls eine grosse Rolle. So führt eine passiv hinnehmende Haltung mit der Einschätzung, wenig Einfluss auf die Krankheit zu haben, zu Hoffnungslosigkeit und Depressionen. Patienten, die unter Angst und Depressionen leiden, zeigen einen signifikant schlechteren Verlauf ihrer Erkrankung. Ängste führen oft zu grösseren Schmerzen und Gelenkbeschwerden. Auch wirken sich psychische Konflikte und Stress ungünstig aus.

⁵ Ermann, Michael, „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“, 2007, S. 17.

⁶ Psychosomatose: psychisch bedingte Organerkrankung, die aufgrund eines unbewussten unzureichenden psychischen Verarbeitungsversuches von Konflikten oder Traumata, meistens aus der Kindheit beruhen und durch auslösende Faktoren in der Gegenwart aktualisiert werden. (Ahrens, Stephan, Lehrbuch der psychotherapeutischen Medizin, 1997, S. 192).

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Es gibt einen Zusammenhang zwischen belastenden Lebensereignissen und dem Ausbruch der Krankheit. Hier handelt es sich um Probleme bei Trennungen, zwischenmenschlichen Krisen, Tod und Verlust von Vertrauenspersonen.

In Rüdiger Dahlkes Buch "Krankheit als Symbol"⁷ geht der Autor noch auf die Morgensteifigkeit und die Erstarrung der Gelenke ein. Symbolisch wird sie gleichgesetzt mit der "Starrheit, mit der Betroffene dem Tag und Leben begegnen" resultierend aus der "Artikulationsunfähigkeit" und "innerer Bewegungsarmut". Die autoimmune Reaktion wird erklärt als Hemmung der Aggression im Bewusstsein und nach aussen, die sich dann nach innen gegen den eigenen Körper richtet.

"Autoaggression/ Schmerz bleibt als Entzündung in den Gelenken stecken."

Auch hier werden Schuldgefühle und feindselige Impulse genannt, die bei "gleichzeitiger wohlwollender Tyrannei" durch Aufopferung und Dienen nicht kompensiert werden können und so zur Krankheit führen.

Ebenso wird die Haltung angesprochen, etwas durch Leid erkämpfen oder erzwingen zu wollen.

Auf der Internetseite www.beziehungsdoktor.de/rheumatoide-arthritis wird das Streben nach Unabhängigkeit von anderen Menschen als weiteres Persönlichkeitsmerkmal dargestellt. Weiter wird beschrieben, dass das nicht Ausdrücken von Frustration und Wut zu einem erhöhten Tonus führt, zu einem "Massenreflex, der nahezu die gesamte Muskulatur erfasst. Diese generelle Tonuserhöhung führt zu einer traumatischen Situation an den Gelenken, die unter der verstärkten Anspannung leiden." Unklar sei allerdings, wie die autoimmune Reaktion in diesem Zusammenhang zu erklären sei. Vorstellbar wäre, dass die veränderte Gelenkstruktur Eiweisstrukturen erzeugt, die vom Immunsystem als fremd wahrgenommen und vernichtet würden.

2. Biographischer Hintergrund

Ich bekam die Diagnose dieser Krankheit vor 6 Jahren, als mein Sohn zweieinhalb Jahre alt war. Die Symptome begannen damit, dass sich der kleine Finger einer Hand am Morgen für einige Zeit lang steif anfühlte. Da er aber nach kurzer Zeit wieder beweglich wurde, fühlte ich mich nicht weiter beunruhigt. Es blieb jedoch nicht dabei. In den nächsten Monaten begann sich die Krankheit über meinen Körper auszubreiten. Es waren zunächst die Finger und Hände, die anschwellen und schmerzten, dann die

⁷ Dahlke, Ruediger, „Krankheit als Symbol- Handbuch der Psychosomatik und Integralen Medizin“ 2014, S.665-666.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Schultern und weitere Gelenke überall am Körper. Die Diagnose beim Arzt war schnell gestellt, da die Befunde eindeutig waren. Ich war sehr überrascht und entsetzt: Ich hatte eine chronische Erkrankung, die als unheilbar galt und sollte mit Immunsuppressiva (das Immunsystem unterdrückende Medikamente) behandelt werden. Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich wusste durch meine medizinische Ausbildung als Kinderkrankenschwester, dass es viel schlimmere Krankheiten gibt als RA. Diese war ja wenigstens nicht tödlich und doch immerhin behandelbar. Ich fand, dass ich im Vergleich dazu noch Glück gehabt hatte. Aber andererseits war ich jetzt unheilbar krank mit der Ungewissheit, wie die Krankheit verlaufen, mich einschränken und belasten würde. Ausserdem sollte ich lebenslänglich von starken, nebenwirkungsreichen, teuren Medikamenten abhängig sein.

Ich hatte mich schon immer viel mit den Themen Krankheit, Heilung, Entwicklung, Psychologie, Bewusstsein und Spiritualität beschäftigt. Ich betrachtete mich als einen bewussten Menschen mit einem tiefem Einblick und grossem Interesse an den eigenen Prozessen. Ausserdem hatte ich bereits viel therapeutische Selbsterfahrung und mich intensiv mit mir und meiner Biographie auseinandergesetzt. Wusste ich denn nicht viel über mich, über meine Schattenseiten? Hatte ich eine solche Krankheit nötig? Hatte ich mich denn nicht bereits intensiv mit meiner Kindheit auseinandergesetzt? War ich denn nicht ein um Entwicklung und Bewusstsein bemühter Mensch?

Aber woher kam dann diese Krankheit? Ich machte mich auf die Suche.

Ich war mir sicher, dass diese Krankheit einen Grund, einen Sinn für mich hatte und kein Zufall war. Ich wollte und will die Botschaft dieser Krankheit verstehen lernen und so wieder gesund werden.

Es ging mir zu dem Zeitpunkt, als die Krankheit ausbrach, psychisch ziemlich schlecht. Seit ich Mutter war, litt ich unter massiven Schlafstörungen und kämpfte mich mit meinem kleinen Sohn durch den Alltag. Mein Sohn war ein unruhiges, forderndes Kind, was sehr an mir hing und sich lange nicht von anderen Leuten betreuen liess. Ich hatte kaum mehr Raum für mich, war meistens total erschöpft, deshalb überfordert und ungeduldig mit meinem kleinen Sohn. Besonders belastend waren meine heftigen verbalen Wutausbrüche meinem Sohn gegenüber, die ich überhaupt nicht kontrollieren konnte. Mir war völlig klar, dass es sich dabei um verbale Gewalt handelte und dass es meinem Kind schadete. Aber ich war dem völlig ausgeliefert und litt schrecklich unter Schuldgefühlen. Ich hatte mir immer Kinder gewünscht und Mutter zu werden war für mich die Erfüllung eines Lebenstraumes. Aber nun hatte ich das Gefühl, völlig zu versagen. Obwohl ich eine gute Beziehung mit meinem Mann hatte und habe, fühlte

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

ich mich abgeschnitten von mir und der Welt und war sehr unglücklich. Ich fühlte mich nicht in mir und meinem Körper nicht zu Hause.

Seit ich 20 Jahre alt war, hatte ich immer wieder unterschiedlich starke depressive Phasen in den Wintermonaten. Diese waren jetzt, seit ich Mutter war, den Schlafstörungen gewichen. Ich suchte Hilfe in Gesprächen mit anderen Menschen und Fachpersonen, aber ich fand keine wirksame Hilfe. Eine Therapie wollte ich zu dem Zeitpunkt nicht machen. Obwohl ich es heute kaum nachvollziehen kann, hatte ich das Gefühl, das mir das nichts nützen würde. Ich war in dem Muster gefangen, alles ertragen zu müssen, was mir das Schicksal aufbürdete. Rückblickend ist mir klar, wie schlecht ich selber mit mir umging, wie sehr ich mich für meine "Fehler" hasste, ablehnte und schuldig fühlte. Ich unterdrückte meine Gefühle, meine Bedürfnisse und hatte das Gefühl, mich opfern zu müssen. Ich fühlte mich immer reduzierter und konnte nichts dagegen tun. Der Ausbruch der Krankheit löste einen tiefgreifenden Wandlungsprozess in mir aus. Vier Monate, nachdem ich die Diagnose erhalten hatte, erlebte ich eine sehr intensive seelische Phase. In meinem Inneren formierten sich starke Kräfte und ich bekam plötzlich Zugang zu neuen unbekanntem Anteilen von mir. Ich bin ein Mensch mit einem guten Zugang zu inneren Bildern⁸, die schon mein ganzes Leben immer in mir aufsteigen. Jetzt wurde ich geradezu überflutet von unglaublichen starken Bilderströmen oder Wellen. Diese Bilderwellen waren von starken Gefühlen und Emotionen begleitet und hatten eine sehr heilsame und erleichternde Wirkung auf mich. Die Geschichten und Erlebnisse in diesen Bildern waren so beeindruckend, spannend und von dem Gefühl eines tiefen Begreifens meines Selbst begleitet. Es eröffneten sich mir viele tiefe Einblicke und erstaunliche Erkenntnisse. Ich konnte in die Geschehnisse nicht eingreifen, sondern nur dem zuschauen, was sich vor meinem inneren Auge abspielte. Manchmal waren es auch keine Handlungen, sondern Bilder, die sich in rasend schnellem Tempo veränderten, als ob man eine Filmrolle zu schnell laufen lässt. Ich hatte das Gefühl, bei einem tiefen Wandlungsprozess in meinem Inneren Zeuge zu sein und ich war unglaublich berührt. Es war das Erleben einer inneren Öffnung. Viele mir verschlossene seelische Bereiche gingen wie "popup-Fenster" plötzlich in mir auf. Ich bekam einen Eindruck von meinen

⁸ Nach C.G. Jung werden 4 Wahrnehmungsfunktionen unterschieden: das Denken, das Gefühl, die Intuition und die Empfindung. Das Wahrnehmen von Bildern, Träumen, Symbolen und Impulsen gehört in den Bereich der Intuition.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Potentialen und darüber, wer ich wirklich war. Ich fühlte neue starke Kräfte in mir und hatte ausgeprägte spirituelle Erfahrungen. Das alles passierte innerhalb weniger Wochen ohne Einwirkung von aussen und war für mich eine tiefgreifende heilsame Gotteserfahrung. Diese intensive Öffnungsphase dauerte einige Wochen und begann dann abzuklingen. Obwohl sich deutlich etwas in mir verändert hatte, war ich ein paar Monate später meinem alten Zustand wieder sehr nahe. Ende des Jahres fühlte ich mich dann richtig verzweifelt und begann Anfang des darauffolgenden Jahres eine Atemtherapie. Meine erste Stunde fand in der Gruppe statt. Wir massierten und berührten den ganzen Körper und brachten ihn in Empfindung. Empfindung ist eine der 4 Wahrnehmungsfunktionen nach C.G. Jung und betrifft das sinnliche Spüren des Körpers wie warm, kalt, breit, ect..

Ich war sehr erstaunt wie erleichternd das für mich war und wie gut sich mein angespannter Körper erholen und entspannen konnte. Ich entschloss mich dann zu einer Einzeltherapie. Die erste Einzelstunde begann auf der Liege mit Atembehandlung durch Berührung. Die Behandlung brachte etwas ins Fliessen und ich begann heftig zu zittern und zu weinen. Ich spürte einen grossen inneren Schmerz und Erinnerungen stiegen in mir auf. Ich schämte mich zwar wegen der heftigen Emotionen, aber der Therapeut ermunterte mich, es zuzulassen. Die darauffolgenden Stunden verliefen ähnlich und waren immer mit Zittern, Tränen, Gefühlen und Bildern verbunden, die hauptsächlich auf Erfahrungen und Erinnerungen aus meiner Kindheit stammten. Das Zittern entstand, wenn sich durch die Atembehandlung die starken Spannungen in meinem Körper zu lösen begannen. Ich war in der Therapie von der ersten Stunde an in meine früheste Kindheit versetzt. Die Verletzungen und Defizite aus dieser Zeit waren mir bekannt, aber jetzt begann ich sie auf einer tieferen Ebene zu fühlen und wirklich zu begreifen. Ich erinnere mich genau daran, wie erstaunt und unglaublich dankbar ich war, dass der Therapeut bereit war, mich zu diesen schmerzhaften Orten zu begleiten, an die ich alleine nicht gehen konnte. Ich hatte das Glück gehabt, zu einem Atemtherapeuten gekommen zu sein, der auch über psychotherapeutische Kenntnisse verfügte und dann eine Weiterbildung zum Atempsychotherapeuten begann.

Der Zusammenhang zwischen der RA und meiner frühen Kindheit wurde mir sehr schnell deutlich. Die Krankheit hatte meinen Blick auf diese verletzten, einsamen, traurigen und sehr wütenden kindlichen Anteile gelenkt, die ich selber auf das heftigste hasste. Ich verstand, dass ich mich diesen bedürftigen Anteilen dringend zuwenden musste. Verschüttete Gefühle, vor allen eine riesige Wut, lagerten in den tiefen Abgründen meiner Seele und stiegen jetzt auf. Sie waren vor allem dadurch, dass ich

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

selber Mutter geworden war, auf einer Ebene berührt und aktiviert worden, die mir vorher nie zugänglich war. Als sehr bedeutsam betrachte ich die Tatsache, dass mein Leben mit der Konfrontation von Immunstoffen begann. Bei meiner Geburt litt ich an einer lebensbedrohlichen AB0-Blutgruppenunverträglichkeit. Die Blutgruppen von meiner Mutter und mir "vertrugen" sich nicht. Das Immunsystem meiner Mutter bildete Immunstoffe gegen meine Blutgruppe, die meine Blutzellen bekämpften und vernichteten. Ohne medizinische Hilfe wäre ich kurz nach der Geburt gestorben. Ich erhielt am 2. Lebenstag eine Blutaustauschtransfusion, die mein Leben rettete. Bei der RA habe ich es wieder mit Immunstoffen zu tun, die körpereigenes Gewebe angreifen. Diesmal sind es nicht die Immunstoffe meiner Mutter, die mein Blut angreifen, sondern von meinem eigenen Körper produzierte Stoffe, die sich gegen meine Gelenkstrukturen wenden. Ich bin sicher, dass hier ein Zusammenhang besteht. Eine Therapierichtung, mit der ich mich beschäftigt habe, ist die Pränataltherapie (siehe Literaturverzeichnis). Sie beschäftigt sich mit den Mustern und Problemen, die durch Erfahrungen in der ersten Lebenszeit entstehen. Solche Muster aus der intrauterinen Zeit, der Geburt und der ersten Zeit nach der Geburt können sich im Leben immer wieder wiederholen. Eine prägende Erfahrung aus dieser Zeit ist auch, dass ich wegen der Blutgruppenunverträglichkeit meine ersten Lebenswochen alleine im Krankenhaus ohne meine Mutter verbringen musste. In den 1970er Jahren wurden hygienischen Vorschriften in deutschen Krankenhäusern als wichtiger betrachtet als die Mutter-Kind-Beziehung. Daher durfte meine Mutter mich nur durch eine Glasscheibe betrachten und nicht besuchen.

Themen, die meine weitere Kindheit geprägt haben und mit der Krankheit in Verbindung stehen, waren das schwierige Verhältnis zu meinem kriegsverletzten Vater, der im 2. Weltkrieg beide Hände verloren hatte und auf körperliche Hilfeleistungen, angewiesen war, die Ehe meiner Eltern und ihre Trennung als ich sechs Jahre alt war. Ausserdem musste ich zu verschiedenen Zeiten meines Lebens meine beiden Eltern, besonders aber meinen Vater nach der Trennung meiner Eltern, emotional unterstützen. Das war für mich als Kind eine grosse Belastung. Meine Mutter war mein ganzes Leben eine für mich sehr wichtige und mich immer sehr unterstützende starke Person. In der Therapie zeigte sich aber, dass ich mich nie richtig von ihr abgelöst hatte.

Es gab in meiner Kindheit aber auch viele gute und haltgebende Erlebnisse und Personen, wie z.B. meine jüngere Schwester und meine drei älteren Halbgeschwister aus der ersten Ehe meines Vaters, die um die 20 Jahre älter sind.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Ich bin in den letzten Jahren den schwierigen Gefühlen und Konflikten aus meiner Kindheit mehrfach begegnet. Ich bin vielem in mir sehr nahe gekommen, was ich teilweise schon kannte, mir jetzt aber auf einer tieferen Ebene entgegen kam und sich dadurch verändert hat. In der Therapie konnte ich viele fehlende Erfahrungen aus meiner Kindheit nachholen und aufarbeiten.

Mir geht es heute wesentlich besser, auch was die Symptome der RA betrifft. Die Wahrnehmung für meine Bedürfnisse, meine Grenzen, Impulse, für mein Körperbewusstsein und für meinem Atem hat sich sehr verbessert. Ich kann vieles von mir mehr in den Ausdruck bringen und mein Körper ist weicher und durchlässiger geworden. Ich bin weiter auf dem Weg.

3. Mein Umgang mit der Krankheit

3.1 Chronisch krank sein

Meine Haltung zu der Krankheit ist, dass ich versuche, sie als einen Teil von mir zu begreifen und anzunehmen. Ich sehe die Krankheit nicht als einen zerstörerischen Feind, den ich bekämpfen muss, sondern eher als eine Botschaft, die mich auf etwas hinweisen will, was ich anscheinend nicht anders wahrnehmen kann. Ich versuche zu verstehen, was das für Anteile von mir sind, die in Form dieser Symptome auf mich zukommen und was sie von mir wollen. Ich denke, dass ich mittlerweile sehr viel davon verstanden und auf tieferen Ebenen gespürt habe. Im Wesentlichen geht darum, dass ich mich meinen inneren verletzten und bedürftigen Anteilen zuwende und ihnen Raum gebe. Wichtig für mich ist, die Impulse des Körpers wahrzunehmen, sie auszudrücken und die Blockaden in meinem Körper, besonders in den Gelenken zu lösen und meinen Atem und meine Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Ausser Atem- und Körpertherapie sind dafür noch Tanz der 5-Rhythmen nach Gabrielle Roth, Bodydynamic-Körpertherapie nach Lisbeth Marcher, Meditation und Yoga wichtig für mich (siehe Literaturverzeichnis).

3.2 Erschöpfung, Schmerzen und Ängste

Mein Hauptproblem bei der Arthritis ist die damit verbundene Erschöpfung. In den letzten Jahren hatte ich immer wieder starke Erschöpfungszustände, was besonders mit einem kleinen Kind sehr schwierig war. Mein Energielevel ist insgesamt deutlich reduziert und ich muss immer aufpassen, dass ich mich nicht überfordere. Aber meine Energie hat in den letzten Jahren zugenommen, und es geht mir zunehmend besser. Gelenk- und Muskelschmerzen, die zur Symptomatik der Arthritis gehören, stellen mittlerweile keine grosse Belastung mehr für mich dar. Das war sicher zu Beginn der

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Krankheit anders, aber jetzt komme ich damit sehr gut zurecht und bin kaum in meiner Bewegung eingeschränkt. Wenn ich Schmerzen spüre, versuche ich nicht gegen den Schmerz anzukämpfen, sondern innerlich soweit wie möglich auf den Schmerz zu gehen. Wenn ich dem körperlichen Schmerz auf diese Weise nachspüre, stelle ich oft fest, dass er von Gefühlen wie Wut, Trauer und inneren Bildern begleitet ist. Schlimmer als die Schmerzen sind für mich immer wieder die Ängste vor der Zerstörung der Gelenke und das Bewusstsein, dass ein Teil von mir meinen Körper angreift. Da muss ich dann einfach auf meinen Weg vertrauen.

4. Wichtige Erfahrungen in meiner Eigentherapie und meiner Ausbildung zur Atem- und Körpertherapeutin

In diesem Kapitel möchte ich einige Erfahrungen und Übungen aus meiner Eigentherapie und meiner Ausbildung zur darstellen.

Folgende allgemeine Grundhaltungen in der Atem- und Körpertherapie waren für mich richtungsweisend, um auf verschiedenen Ebenen loslassen zu können und mich zu öffnen:

Wahrnehmen und nicht bewerten - Wahrnehmungen ernst nehmen – Achtsamkeit -
Jeder reagiert unterschiedlich und es gibt unterschiedliche Wahrnehmungen -
Den Atem nicht willentlich verändern wollen - Keine Leistung, sondern wachsen lassen
- Geschehen lassen und dabei bleiben -Den Raum öffnen für das, was sich zeigen will
- Für sich selber sorgen -Impulse spüren - Keine Konzepte im Kopf haben, sondern im Kontakt sein -In der Ressource bleiben - Verbindung schaffen von den 4
Wahrnehmungsfunktionen nach C.G. Jung: Empfindungen, Gefühle, Denken, Intuition

In unserer Atem- und Körpertherapie ist der Begriff der Sammlung wichtig. Sich sammeln bedeutet die weiche Hinwendung zu mir selbst, keine starre Konzentration, sondern ein ganzheitliches achtsames Michselbstwahrnehmen, aber so dass ich die Umgebung auch noch wahrnehmen kann.

Wir arbeiten mit den drei Körper- und Atembewegungsräumen nach Ilse Middendorf: dem unteren Raum, dem mittleren Raum und dem oberen Raum.
Diese vermitteln unterschiedliche Erfahrungsqualitäten.

4.1 Der Untere Raum

Zum Unteren Raum gehören Füße, Beine und der Beckenraum bis zum Nabel.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Meistens wird mit der Arbeit im Unteren Raum begonnen. Für alle Übungen ist immer eine gute Erdung im unteren Raum wichtig.

Ruth Rufer schreibt zu den Qualitäten des unteren Raumes:

"Hier kann ich Kraft schöpfen, kann Geborgenheit und Halt, aber auch Vitalität, Lust und Aggression erfahren. Hier entstehen spielerische bis zerstörerische Bewegungsimpulse, entspringt der Tanz, aber auch die Abgrenzung und der Kampf im Ringen um einen Platz in dieser Welt."⁹

Die Arbeit am Unteren Raum war und ist für mich sehr existenziell wichtig, denn mir fehl(t)en die Stabilität, Erdung, Abgrenzung und Kraft des unteren Raumes.

Eine der ersten Übungen, die mich am Anfang sehr angesprochen hat, war das Massieren der Fusssohlen auf einem Tennisball.

Intentionen dieser Übung sind, die Empfindung in den Füßen anzuregen, zu erden und den Bodenkontakt verbessern, über die Fussreflexzonen den ganzen Körper zu aktivieren und Spannungen zu lösen.

Übung Massieren der Fusssohlen auf einem Tennisball

Ich empfehle diese Übung im Stehen. Man kann sie aber auch im Sitzen auf einem Hocker durchführen.

Du nimmst einen nicht zu harten Tennisball und stellst dich aufrecht auf eine rutschfeste Unterlage. Dann legst Du den Tennisball unter eine Fusssohle und beginnst erstmal vorsichtig, die Fusssohle auf dem Tennisball abzurollen. Achte darauf, dass alle Bereiche der Fusssohle, also auch Ferse und Zehen mit dem Ball in Berührung kommen. Lass deinen Atem fließen, wie er möchte. Dann beginne allmählich, mit dem Fuss mehr Druck auf den Ball zu geben und die Massage so weit zu vertiefen, dass es angenehm für dich bleibt. Du kannst mit den Zehen in den Ball "greifen". Schmerzende Stellen der Fusssohle vorsichtig behandeln. Es kann aber auch sehr wohltuend sein, diese mit mehr Druck zu massieren.

Wenn Du spürst, dass es genug ist, beende die Übung und spüre nach, bevor Du die Übung mit dem zweiten Fuss wiederholst. Nimm einfach wahr, ohne zu bewerten: Wie nimmst Du deinen behandelten Fuss im Vergleich zum anderen Fuss wahr? Was spürst Du sonst in deinem Körper?

⁹ Ruth Rufer, "Lebendig im Atem", 1995, S. 57.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Wenn es nichts mehr zu entdecken gibt, behandle den anderen Fuss und spüre danach wieder nach. Sind deine Füße jetzt ausgeglichen? Spürst Du Unterschiede? Wie spürst Du dich und deinen Körper?

Als ich diese Übung zum ersten Mal machte, war ich überrascht, wie unterschiedlich ich meinen behandelten Fuss im Vergleich zum noch nicht behandelten Fuss spürte. Den behandelten Fuss nahm ich viel deutlicher und präsenter wahr. Ich spürte ein angenehmes Pulsieren, der Fuss war wärmer und mein ganzes Bein entspannter als die Gegenseite. Der Fuss stand breiter und „verwurzelter“ auf dem Boden.

4.1.1 Der Beckenboden

Besondere Schlüsselerlebnisse bei der Arbeit im Unteren Raum waren für mich die Erfahrungen mit dem Beckenboden und dem Hara.

Der Beckenboden wird von den Sitzknochen, dem Schambein und dem Steissbein aufgespannt. Er besteht aus einer schüsselartigen Muskulatur mit Lücken für den Durchtritt von Organen und liegt wie ein eigenes Organ im unteren Becken. Die Muskulatur besteht aus 3 Schichten, die nur teilweise willkürlich beeinflussbar sind und weitgehend unwillkürlich reagieren. Der Beckenboden ist zusammen mit dem Zwerchfell bei der Atembewegung beteiligt. Beim Einatmen bewegen sich beide nach unten und beim Ausatmen wieder nach oben. Wie optimal beide Organe zusammen arbeiten können, hängt u.a. mit der Körperhaltung und der Aufrichtung zusammen. Bei den Beckenbodenübungen in unserer Ausbildung handelte es sich vor allem um Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens mit sanften Kräftigungselementen. Es waren oft feine Bewegungen. Vom festen Anspannen der Beckenbodenmuskulatur, wie ich das als Beckenbodentraining kannte, wurde uns abgeraten. Die Wahrnehmungs- und Stärkungsübungen in unserer Ausbildung vermittelten mir ein völlig neues Gefühl für meinen Beckenboden. Ich konnte ihn zum ersten Mal in meinem Leben wirklich spüren und das Schwingen nach unten und oben bei der Atembewegung wahrnehmen. Ich hatte auch eine Wahrnehmung der einzelnen Schichten. Vor allem spürte ich die starke Beckenbodenkraft. Das war für mich besonders deutlich, als wir nach den Beckenbodenübungen noch Übungen zur aufrechten Haltung machten, welche das Zwerchfell freier schwingen ließen. Danach nahm ich den Beckenboden wie ein kleines lebendiges Tier wahr, das sich in meinem Becken bewegte und von dem aus eine starke Kraft nach oben stieg.

Diese Kraft war neu für mich und bei allem positiven, was ich dabei spürte, machte sie mir auch Angst. Meine Ausbilderin, die Atem- und Yogalehrerin ist, meinte, es handele

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

sich dabei um die Kundalini-Kraft¹⁰. Ich nahm wahr, wie sich diese Kraft nach oben bewegte und dann irgendwo stecken blieb. Das verursachte ein unangenehmes Druckgefühl in mir. Meine Ausbilderin zeigte mir daraufhin die "Springbrunnenübung", die mir half, die Energie weiterfließen zu lassen und zu verteilen. Bei dieser Übung wird die Energie mit den Fingerspitzen wie ein Springbrunnen ganz nach oben über den Kopf geführt und ergießt sich wie eine Fontäne seitlich nach unten.

Bei allen Übungen mit dem Beckenboden ist es wichtig, immer wieder darauf zu achten, den Kiefer und die Schultern zu lockern. Vor den Beckenbodenübungen ist es notwendig zuerst den Unteren Raum mit Füßen, Beinen und Becken zu erarbeiten. Zunächst ging es um die Stellung der Sitzhöcker und die Körperaufrichtung. Eine sanfte Aktivierung des Beckenbodens sind die "Känguruschwanz"-Übung und der "Aktive Stand" aus dem Yoga.

"Känguruschwanz"-Übung

Stelle dich aufrecht hin und sammle dich auf deine Sitzhöcker und dein Steißbein. Stelle dir vor, Du hast einen langen "Känguruschwanz" als Verlängerung deines Steißbeines.

Richte jetzt die Sitzhöcker mit einer kleinen Kippbewegung des Beckens nach unten Richtung Boden aus, als ob Du den Känguruschwanz nach unten hängen lässt. Das Becken richtet sich dabei nach vorne oben auf.

Übung "Aktiver Stand"

Stelle dich aufrecht hin, stelle die Füße hüftgelenksbreit auseinander und richte die Innenkanten der Füße parallel zueinander aus. Richte die Unterschenkel leicht nach innen und die Oberschenkel leicht nach aussen aus, so dass eine kleine "Verdrehung" spürbar wird. Kralle die Zehen leicht in den Boden. Richte nun deine Sitzhöcker nach unten aus ("Känguruschwanz"). Achte darauf, dass Du die Hüftgelenke leicht nach außen rotierst. Dadurch entsteht eine Öffnung vorne am Becken zwischen den Hüftgelenken.

¹⁰ Kundalini-Kraft: laut tantrischer Lehre, schlafendes Bewusstseinspotential, das am Ende der Wirbelsäule im Wurzelchakra ruht und als zusammengerollte Schlange symbolisiert wird, kann erweckt werden und durch die Körperchakren bis zur Erleuchtung aufsteigen.

(<https://de.wikipedia.org/wiki/Kundalini>, 28.2.17, 19.30).

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Partnerübung zum Spüren der Beckenkraft

Partner A geht in den 4-Füßlerstand und macht mit dem Becken Kippbewegungen der Hüfte; Partner B legt seine Hände auf das Becken und Kreuzbein von A und spürt zunächst die Kippbewegungen von A; dann begleitet B diese Kippbewegungen von A durch einen leichten Druck mit den Händen; nach einer Weile erhöht B den Druck mit den Händen und versucht die Kippbewegungen von A zu verhindern; um die Kraft zu erhöhen, kann B dazu auch die Unterarme auf das Kreuzbein von A stemmen oder sich sogar mit dem ganzen Körper auf das Becken von A setzen; es entsteht ein spielerischer Kampf, A kann seine Beckenkraft noch durch ein "Sch"-Tönen im Ausatem verstärken; es wird kaum gelingen die Kippbewegung des Beckens von A zu verhindern und beide Partner können die Beckenkraft von A erleben.

Nachspüren und Partnerwechsel

Wahrnehmungen in unserer Gruppe bei dieser Übung waren Gefühle von unglaublicher psychischer und physischer Kraft, Lust am Widerstand und am Kampf, Aggression einfach als Kraft zu spüren und nicht als etwas Negatives.

Eine wunderschöne Erfahrung war, als wir nach einer Sequenz zum Beckenboden ein warmes Kirschkernkissen unter das Kreuzbein legten und eine Weile in Ruhe darauf liegen blieben.

4.1.2 Das Hara, die Erdmitte des Menschen

Das Hara als physischer Schwerpunkt des Körpers, ist der Schnittpunkt einer Diagonalen vom Bauchnabel zum Steissbein und einer Horizontalen 3 Finger breit unter dem Nabel.

In der Atemtherapie nach Middendorf ist das Hara das Zentrum des Unteren Raumes. Er wird als Atempulsunkt bezeichnet und ist der Ort, wo der Einatemimpuls als erstes wahrgenommen wird.¹¹

Die Arbeit mit dem Hara in unserer Ausbildung war für mich eine sehr zentrale Erfahrung. Aufbauend auf der Beckenbodenarbeit begannen wir eine Zentrierung im Hara zu entwickeln.

¹¹ Fischer, K.; Kemmann-Huber, E., *Der bewusste zugelassene Atem*, 1999 Seite 109.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

"Hara ist in den östlichen Künsten, nicht nur in den Kampfkünsten, der Punkt auf und aus dem heraus wir uns bewegen und zentrieren können. Ein Mensch mit einem kraftvollen Hara bleibt in seiner Kraft und kann sich dem Lebensfluss anpassen und regulieren (.....). Es ist der Ort der gesammelten Lebensenergie und der Sammlungspunkt des Qi, Ursprung der körperlichen Manifestation. Wir können noch weiter denken, es ist der Punkt, an dem Leben entsteht im Becken einer Frau, wenn die Befruchtung zustande kam. Hara ist unser physiologischer Körpermittelpunkt, die Mitte zwischen Kopf und Füßen, zwischen Himmel und Erde, zwischen ich und du. Ein Mensch mit einer guten Verbindung zu seinem Hara ist ein Mensch, den sozusagen nichts mehr aus Ruhe bringt. Gelassenheit und Präsenz gleichzeitig. Beweglichkeit und Standfestigkeit, Verbundenheit mit sich selbst und der Welt. (...). Ziel der Übung ist es, sich von diesem Punkt aus zu bewegen. (...). Damit entsteht eine andere Kraft, es wird müheloser, da wir viel weniger Muskelkraft einsetzen müssen (...)." ¹²

Übung Gehen gegen Widerstand, Partnerübung

A und B sammeln sich auf ihr Hara

A hält B an den Beckenschaufeln und gibt aus seinem Hara heraus Widerstand, B geht aus dem Hara heraus gegen den Widerstand von A nach vorne. Ist B im Hara, geschieht das mühelos. Die Haltung von B "Ich gehe meinen Weg" kann helfen.

Besonders am Anfang verlieren A und B immer wieder die Sammlung auf das Hara, aber beide spüren normalerweise gut, ob der andere im Hara ist oder nicht.

Wenn die Kraft nicht aus dem Hara kommt, sondern durch Muskelkraft erzeugt wird, kann es sehr anstrengend werden. Beide Partner müssen immer wieder genau spüren, ob sie im Hara sind.

Analog: A hält seine Faust mittig gegen die untere Bauchdecke von B und gibt dort Widerstand.

Partnerwechsel

Diese Übung war für mich die zentrale Übung, um das Hara zum ersten Mal wirklich zu spüren. Ich hatte die Wahrnehmung und Erinnerung an meinen dicken schwangeren

¹² Zitat nach Dürckheim aus den Unterrichtsunterlagen 7.2.2015 bei Carola Kaupp.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Bauch und mit diesem schob ich mich gegen den Widerstand meiner Partnerin nach vorne.

Wir wiederholten die Haraübungen in späteren Modulen, und ich nahm verschiedene Haraqualitäten wahr. Eine Qualität ist eine Art Standfestigkeit, die sich weniger kämpfend und sich für mich selbstverständlicher anfühlt. Eine andere Qualität ist deutlich aggressiver. Ich stellte fest, dass diese für wirkliches Kämpfen sehr sinnvoll ist. Dazu musste ich den Beckenboden mehr anspannen und mich in die Haltung bringen "Ich will das, und ich lasse mich von nichts abbringen." Diese Klarheit und Bestimmtheit nahm ich für mich als sehr fremd und aggressiv wahr. Obwohl Klarheit und Bestimmtheit durchaus nicht aggressiv sein müssen.

Übung Tanzen aus dem Hara

Nimm die Haltung aus dem "Aktiven Stand" ein (siehe Übungen zum Beckenboden) mit der Ausrichtung der Sitzhöcker nach unten, spanne deine untere Bauchdecke etwas an. Sammle dich auf den Punkt deines Haras 3-Finger unter dem Bauchnabel. Stelle dir vor, dass aus diesem Hara ein Geysir, ein Energiesprudel aus der Tiefe entspringt, und beginne dich mit dieser Vorstellung zur Musik zu bewegen und tanze aus dem Hara heraus.

Nach dem Beenden der Übung, spüre in der Stille nach: Wie spürst Du die Haragegend jetzt? Wie nimmst Du dein Becken räumlich wahr?

Das Tanzen aus dem Hara zur Musik empfand ich als leicht und wunderschön.

Zum Abschluss des Themas formten wir aus Ton mit geschlossenen Augen unser Becken, so wie wir es wahrnahmen. Ich spürte dabei in meinem Becken die starke Lebenskraft, aber auch eine dunkle gegen mich gerichtete zerstörerische Kraft.

Übung Langsame Dehnbewegungen aus dem Hara

Diese Übung mach ich sehr gerne, um mich zwischendurch zu zentrieren und zu entspannen.

Stelle dich aufrecht hin. Spüre den Bodenkontakt und sammle dich auf dein Hara. Beginne dann langsame Bewegungen aus dem Hara heraus zu machen. Spüre die Bewegungsimpulse deines Körpers aus dem Hara und führe sie ganz langsam aus. Mache dies einige Minuten. Gehe dann dazu über langsame Dehnbewegungen aus dem Hara heraus zu machen.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

4.2 Der Mittlere Raum

Anatomisch beginnt der mittlere Raum oberhalb des Bauchnabels und reicht bis zur Brustbeinspitze (ungefähr 8. Rippe).¹³

Regine Herbig schreibt dazu:

„Im mittleren Raum liegt das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, der sich bei jedem Atemzug bewegt. Dies ist eine kuppelförmige Muskelplatte, die Brust- und Bauchhöhle voneinander trennt und am Brustbein, den Rippen und den Lendenwirbeln befestigt ist. Beim Einatmen kontrahiert das Zwerchfell und senkt sich, bei der Ausatmung entspannt es sich und steigt wieder. Manchmal fühlen wir seine Aktivität sehr deutlich z.B. beim Lachen oder Weinen, wenn es zu „beben“ beginnt. Die alten Griechen betrachteten das Zwerchfell als den „Sitz der Seele“. Alle seelischen Regungen wie Lachen, Schluchzen, Schreien, Seufzen...finden ihren Niederschlag im Zwerchfell. Es ist der Ort unserer seelischen Lebendigkeit.“¹⁴

Vor meiner Ausbildung, zu Beginn meiner eigenen Atempsychotherapie machte ich wichtige Erfahrungen mit dem Zwerchfell. Im Kapitel "Biographischer Hintergrund" habe ich beschrieben, dass ich anfangs bei der Atembehandlung immer zu zittern und zu weinen begann. Die Zitterbewegungen betrafen den ganzen Körper. Sie entstanden wenn sich die starken Spannungen meines Körpers lösten. Mein Therapeut bemerkte, dass die Region des Zwerchfells davon ausgeschlossen blieb und weiter festgehalten wurde. Er schlug mir vor, ein paar Töne zu machen, um das Zwerchfell zu lösen. Nach ein paar Anfangsschwierigkeiten, konnte ich ein paar Töne machen und spürte tatsächlich, dass am Zwerchfell etwas passierte. In der folgenden Zeit konnte ich die Spannungen an meinem Zwerchfell besser wahrnehmen und lösen. Der Weg zu einem beweglicheren Zwerchfell war frei. Später in meiner Ausbildung, kurz nach den Erfahrungen mit dem Beckenboden, spürte ich zum ersten Mal die Zwerchfellbewegung beim Atmen und hatte ein deutliches inneres Bild, wie es sich bei der Atembewegung auf und ab bewegte.

¹³ Middendorf, Ilse., *Der erfahrbare Atem*, 2007, S.38.

¹⁴ Herbig, Regine, *Der Atem*, 2005, Seite 47.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Zu den Qualitäten des Mittleren Raumes möchte ich Ruth Rufer zitieren:

"Es ist der Raum, in dem sich die archaischen Kräfte aus dem Vitalen (Instinktiven) und Unbewussten mit der Kraft des Bewusstseins, des Geistigen verweben. Aus einer lebenslangen Auseinandersetzung dieser beiden Kraftströme geht ein gereiftes persönliches Ich hervor, dem es gelungen ist, die Spannung der Kraft von unten und der Kraft von oben auszuhalten und daran zu wachsen. Als Frucht entsteht im mittleren Raum eine Kraftbündelung, die als Substanz erlebt wird. Der mittlere Raum ist bei den meisten Menschen der Ort unausgewogener Spannungsverhältnisse, muskulär wie seelisch. Es ist der Ort konflikthafter vegetativer Überreizung und massiver Festhaltungen. Dem mittleren Raum kann ich mich nur gut vorbereitet und verankert in meiner Basis liebevoll-aufmerksam zuwenden, mich mir ganzheitlich annähern, mir Raum gebend und Raum lassend. Ich lausche wachsam, was mir aus diesem Raum zuteil wird: vielleicht eine andere Art von Geborgenheit als im Becken, von heller Zuversicht, oder auch das Dunkel eines belasteten Ich."¹⁵

Ich erinnere mich an ein Erlebnis während unserer Ausbildung vor eineinhalb Jahren, als wir mit unseren Dozentinnen an der Mitte arbeiteten. Nachdem wir uns vorher intensiv den unteren und oberen Raum erarbeitet hatten, kamen wir zu Übungen am mittleren Raum. Wir strichen zunächst die Mitte mit den Händen aus und begannen dann im Ausatem uns in die Flanken des Körpers weich hinein zu dehnen. Danach dehnten wir unsere Hände und Schultern. Anschliessend folgte eine Stunde mit Tönen. Diese Sequenzen hatten eine sehr tiefe Wirkung auf mich. In meiner Aufschrift schrieb ich:

"Ich spüre Atembewegung in der Mitte und in den Beinen, beides fühlt sich so weich an. Nach den Übungen an der Mitte war es erst unangenehm und ich spürte Aggression und Verspannungen im Kiefer. Das löste sich dann beim Tönen und ich spürte eine Weichheit im unteren und mittleren Raum. Es war sehr weich und schön, aber ich hatte gleichzeitig das Gefühl von zu wenig Kontur. Doch diese Empfindung verschwand beim Weitermachen. Ich nahm dann eine starke Kraft aus dem unteren Raum wahr, die in die Mitte strömte an die Stelle, wo ich so starke seelische Schmerzen und diese große Sehnsucht nach liebevoller Nähe spüre. Dieses

¹⁵ Ruth Rufer, *"Lebendig im Atem"* 1995, S. 58.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Defizitgefühl wurde jetzt gefüllt von meiner eigenen liebevollen Kraft. Es war eine unglaublich schöne und erfüllende Erfahrung."

Manchmal kann ich mich über Übungen zum horizontalen Atem wieder ins Gleichgewicht bringen. In der Atem- und Körpertherapie werden verschiedene Atemrichtungen unterschieden, in die sich Einatem und Ausatem bewegen können, z.B. absteigend oder aufsteigend. Horizontaler Atem ist eine Atemform, bei der Ein- und Ausatemschwungung durch entsprechende Sammlung bzw. Dehnungen auf der horizontalen Ebene den Atembewegungsraum weiten und wieder schmal werden lassen. Sie kann in allen drei Atemräumen stattfinden. Im mittleren Raum zugelassen, kann der Atem beim Zurückschwingen auf diese Weise als eine verdichtende und zentrierende Kraft wahrgenommen werden. Ilse Middendorf hat diese Kraft als „Substanz“¹⁶ im Atem bezeichnet.

Übung zum horizontalen Atem

Setze dich gut geerdet aufrecht hin, spüre den Bodenkontakt deiner Füße und den Kontakt deiner Sitzhocker auf dem Hocker, lege deine Hände auf deine Mitte, die Region zwischen deinem Nabel und deinem Brustbein und streiche diese Körpergegend vorne und am Rücken aus. Lasse den Atem fließen, wie er möchte und lege dann eine Hand auf die vordere Mitte (Oberbauch) und die andere Hand auf die hintere Mitte (Rücken). Sammle dich unter beide Hände und spüre, wie sich diese Körperregion beim Einatmen weitet und beim Ausatmen wieder zurück schwingt (weit und schmal). Nimm deine Atembewegung für eine Weile wahr ohne sie zu bewerten und beeinflussen zu wollen. Spüre dann nach, wie sich deine Mitte nach dieser Übung anfühlt.

4.3 Der Obere Raum

Der obere Raum umfasst den Brustraum oberhalb der Brustbeinspitze, Schultern, Arme und Hände, Hals und Kopf.

Ruth Rufer schreibt über den oberen Raum:

„Der obere Raum entspricht – gleich der Krone eines Baumes – dem in voller Blüte stehenden Menschen. In diesem Raum kann ich meine individuellen Gefühlswerte

¹⁶ Middendorf, Ilse., *Der erfahrbare Atem*, 2007, S.151.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

entdecken und entfalten, kann meine Herzensanliegen im besten Sinne des Wortes zur Geltung bringen. Im oberen Raum kann ich mein ureigenes Potential finden und gestaltend, handelnd in die Welt hineinbringen. Meine Energie ist feinstofflicher, subtiler. Hier kann mich ein biographisches Trauma schwer treffen und meine Entfaltungskraft für immer hemmen. Häufig findet sich hier eine große Enge, viel Unentfaltetes, Verkümmertes, Eingeschlossenes. Schwere frühe biographische Verletzungen können hier in muskulären Verspannungen festgehalten sein und durch das Üben am Atem freigesetzt werden.“¹⁷

Im oberen Raum spüre ich bei mir eine bunte Vielfalt von Interessen und Talenten, die nach und nach mehr zum Ausdruck kommen. Phasenweise spüre ich dort eine starke Verbundenheit mit mir und der Welt, und phasenweise fühle ich mich davon sehr abgeschnitten. Sehr gut kann ich eine Verbindung mit spirituellen Kräften als eine Art „spirituelle Geborgenheit“ wahrnehmen.

Eine schöne Erfahrung habe ich vor gut 1 Jahr gemacht: Unsere Dozentin leitete ein Schulterkreisen an, dessen Bewegungen ganz klein und innerlich waren, möglichst ohne die großen Schultermuskeln zu bewegen. Beim Nachspüren hatte ich das innere Bild von ganz kleinen zarten Kinderschultern, die nun stabil wurden.

Schwierige Bereiche für mich sind mein oberer Rücken, Schulter- und Nackenbereich. Die Region zwischen und um die Schulterblätter, wo der hintere Herzraum liegt, ist festgehalten. Der Atem fließt erschwert hinein.

Der Herzraum ist in der Atem- und Körpertherapie nicht nur der anatomische Raum, in dem sich das körperliche Herz befindet, sondern auch der innere Herzraum, der Raum der tiefen Gefühle, des Mitgefühls, der Liebe und auch Ort der Transformation.¹⁸

Eine gute Übung, die ich immer wieder gerne mache, ist das weiche Dehnen beim „Äpfelpflücken. Ich kann mit dieser Übung manchmal Atem in meinen festgehaltenen Schulter- und Rückenpartien fließen lassen.

¹⁷ Ruth Rufer, *Lebendig im Atem*, 1995, Seite 59-60

¹⁸ Fischer, K.; Kemmann-Huber, E., 1999, Seite 165 ff..

Bischof, Stefan, *Selbstakzeptanz und Herzatem*, *Atemimpulse*, Fachzeitschrift des Schweizer Berufsverbandes für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf sbam, Ausgabe 5, 2011, S.18-21.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Übung „Äpfelpflücken“

Das Angebot dieser Übung ist, eine Verbindung zwischen der Leibmitte und den Armen zu schaffen, sowie den Anschluss der Schultern an die atmende Mitte. Der Einatem kann sich vertiefen und daraus ein zentrierender Ausatem entstehen.

Stelle dich gesammelt und gut geerdet aufrecht hin und lege eine Hand auf deine Mitte, stelle dir jetzt vor, Du wolltest Äpfel von einem Baum pflücken. Greife mit deiner freien Hand seitlich nach oben und spüre gut die Dehnung in deiner Flanke. Es soll eine weiche Dehnung sein und keine Streckung, bei der die Gelenke „bis zum Anschlag“ durchgedrückt und die Muskeln festmacht werden. Dehne langsam und bleibe weich dabei. Spüre genau, wie weit dein Körper gedehnt werden möchte, so dass der Einatem von selbst einfließen und von innen her weiten kann. Nimm wahr wann der Umkehrpunkt in den Ausatem ist und „pflücke deinen Apfel“. Im Ausatem führe deine Hand mit dem Apfel deiner Mitte zu. Wiederhole das „Äpfelpflücken“ und „pflücke Äpfel, die in verschiedenen Richtungen am Baum hängen“. Dehne weich im Einatem und löse im Ausatem. Wechsle die Körperseite.

Spüre nach, was das weiche Dehnen im Einatem und das Zurückführen zur Mitte im Ausatem bewirkt hat.

4.4 Grenzen und Zentrierung

Ein wesentliches Thema ist bis heute für mich meine Opferbereitschaft und mein Problem mich abgrenzen zu können. In meiner Kindheit konnten meine Grenzen von meiner Umwelt nicht genügend wahrgenommen, geschützt und berücksichtigt werden. Ich wurde zu wenig darin unterstützt, Grenzen zu spüren, auszubilden und verteidigen zu dürfen.

Es gibt viele Situationen und Bereiche, in denen ich mich sehr gut abgrenzen kann und es geht auch zunehmend besser. Trotzdem komme ich immer wieder in Situationen, in denen ich meine Grenzen entweder nicht rechtzeitig und nur unzureichend wahrnehmen kann, oder Mühe habe, sie nach außen zu kommunizieren und zu verteidigen. Dabei spielt es eine Rolle, dass ich mein Gegenüber nicht verletzen möchte und die äußeren Erwartungen erfüllen will. Außerdem habe ich Angst vor den möglichen Konflikten und davor, verletzt zu werden, wenn ich die Grenzen bzw. die Abgrenzung einer anderen Person zu spüren bekomme.

Ein Teil meiner Arthritis ist eine Überforderungsreaktion. In schwierigen Konflikten (auch inneren mit mir selber), wenn ich mich in Situationen gefangen fühle, zerrissen zwischen zwei oder mehreren Polen, und Mühe habe einen Standpunkt zu finden,

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

spüre ich etwas in mir, was ich „Arthritisschicht“ nenne. Das ist eine gefühlte innere seelische Schicht, die ich aber als Teil meiner Körpergrenzen wahrnehme. Diese „Grenzschicht“ fühlt sich sehr empfindlich, verletzt, schmerzhaft und „wie ausgefranst“ an. An ihr entstehen dann Verzweiflung, Wut und der Wunsch, aus der Situation entfliehen zu können. Aus dem Kindheitsmuster heraus richtet sich die Wut nach innen mit dem Gefühl, dass die Wut nicht nach außen darf. Die Verbindung von dieser „Arthritisschicht“ zu den Gelenken kann ich nur sehr ungenau wahrnehmen, aber der Gelenkschmerz und die Empfindung der entzündeten Gelenke sind auf einer tiefen Ebene mit dieser „Arthritisschicht“ verbunden und entsprechen ihr direkt auf körperlicher Ebene. Deutlich spüre ich dann, wie mein Körper sich anspannt und, vor allem früher, in eine Art Erstarrung fiel. Eine sehr neue Erfahrung für mich ist, dass ich Energie aus meinem Herzen in diese „Arthritisschicht“ fließen lassen kann, was diese Schicht beruhigt und integriert. Wenn ich die „Arthritisschicht“ spüre, versuche ich auch ganz vorsichtig den Atem dahin fließen zu lassen. Bis vor kurzen konnte mein Atem die Schicht nicht erreichen, aber jetzt spüre ich manchmal einen Hauch dort ankommen. Es gibt aber auch Grenzen, die ich ausweiten möchte. Eine solche Grenze, die mit der RA zusammenhängt, ist mein niedriger Energielevel, der immer wieder zu Erschöpfung und Müdigkeit führt. Ich muss da sehr gut für mich sorgen und auf mich aufpassen, was nicht einfach ist. Eine andere Grenze entsteht durch meine Ängste. Auch hier muss ich vorsichtig und im Gleichgewicht mit den Ängsten und anderen Kräften vorgehen, um diese zu engen Grenzen zu verändern.

Bei der Arbeit mit Grenzen spielt das Erfahren und das Wahrnehmen der eigenen Körpergrenzen eine wichtige Rolle. In der Atem- und Körpertherapie erarbeiten wir das in der Strukturarbeit. Durch Strukturarbeit wird Ich-Kraft und Sammlungskraft aufgebaut und gestärkt. „Körperlich gegründete Sicherheit“¹⁹ entsteht, wenn körperliche Strukturen wie Knochen und Körperwände erfahren werden. Für die Erfahrung von Muskeln, Muskelkraft und muskulärem Widerstand ist das Wahrnehmen und Regulieren des Tonus wichtig.²⁰ Dafür geeignete Übungen sind z.B. Abklopfen und Abstreichen der Körperoberfläche mit den Händen oder mit Objekten wie Tennisbällen, Bändern und Sandsäckchen. Gerne mache ich auch das Anlehnen oder Reiben z.B. des Rückens an einer Zimmerwand.

¹⁹ *Ausbildungsunterlagen Didaktik, Skript: Aufbau der IAKPT- Atem- und Körpertherapie, September 2016 von Brigitte Maas.*

²⁰ *Ausbildungsunterlagen Didaktik, Skript: Aufbau der IAKPT- Atem- und Körpertherapie, September 2016 von Brigitte Maas.*

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Eine besonders schöne Übung mit Abgrenzung und geistiger Zentrierung in den eigenen Raum ist die Shaolinübung, die von den Shaolinmönchen²¹ praktiziert wird.

Shaolinübung

Stelle dich aufrecht hüftbreit hin, spüre den Boden unter deinen Füßen und sammle dich zu dir.

Strecke deine beiden Arme zu den Seiten aus, stelle deine Handflächen nach oben, so dass die Finger nach oben zeigen als ein „Stopp“- Zeichen. Führe nun die Hände mit dieser Stopp - Haltung in einer Kreisbewegung nach vorne vor den Körper bis die aufgestellten Handflächen beider Hände nebeneinander sind. Sprich laut „Stopp, das ist mein Raum“. Mit dieser Kreisbewegung hast Du Grenzen um deinen eigenen Raum geschaffen. Lege dann deine Handflächen aneinander und führe die Hände in Richtung zu deiner Brust vor dein Herz, in deinen Raum. Du kannst nun die Fingerspitzen der gefalteten Hände auf dein Herz richten. Falls das unangenehme Empfindungen oder Gefühle auslöst, lasse die Hände vor dem Herzen nach oben aufgerichtet. Spüre dich abgegrenzt in deinem eigenen Raum, während Du die Handflächen fest aneinander presst. Halte das 7 Atemzüge lang und begleite Dich im Einatem, Ausatem und der Atempause.

Führe dann die gefalteten Hände und Arme in gleicher Weise zurück nach vorne vor den Körper, strecke die Handflächen wieder nach außen auf (Stopp-Zeichen) und sprich noch einmal: „Stopp, das ist mein Raum“. Führe die Arme wieder in Ausgangsstellung zu den Seiten.

Um Grenzen in Verbindung mit Kraft und Durchsetzungsvermögen zu erfahren, sind Widerstandsübungen für mich sehr sinnvoll. Widerstandsübungen können als Partnerarbeit oder einzeln mit einer Zimmerwand durchgeführt werden. Ein Partner gibt dem anderen Widerstand. Die Partner können sich gegenüber stehen und der Widerstandsgebende kann den anderen an den Schultern, am Beckenkamm oder an den Händen Widerstand geben. Es kann auch ein kleiner Kampf entstehen, wenn beide ihre Kraft ausdrücken. Das gleiche kann auch Rücken an Rücken oder Kreuzbein an Kreuzbein stehend stattfinden. Das Kreuzbein ist ein anatomischer Kraftübertragungsort im Körper und deshalb sehr gut für diese Übung geeignet.

²¹ *Shaolin: buddhistischer Mönchsorden, praktiziert Kampfkunst, durch ihr Denken und Bewusstsein sind sie in der Lage Energie richtig zu steuern.*

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Bei Widerstandsübungen gegen die Wand sind die Wand und der Boden die haltgebenden Objekte, gegen die Kraft aufgebaut wird. Füße und der Bodenkontakt sind für die Widerstandsübungen wichtig, um geerdet zu sein. Stabiler Bodenkontakt ist notwendig um einen Spannungsbogen im Körper aufzubauen, der als Kraft wahrgenommen wird und sich gegen einen Widerstand durchsetzen kann. Es gibt auch verschiedene Übungen, wo Widerstand in Verbindung mit dem Atem erfahren werden kann, z.B. Stampfen mit den Füßen auf den Boden und dabei „Sch“-Tönen oder das Spüren des Ausatem gegen den Boden.

Übung Spüren des Ausatem gegen den Boden als Widerstand

Das ist eine einfache Übung, die ich häufig zwischendurch mache, um mich zu erden, besser zu spüren und zu zentrieren. Die Erfahrung und das Vertrauen, dass der Boden mich und meinen Widerstand trägt, kräftigt, entlastet und entspannt mich.

Stelle dich aufrecht und gesammelt hin. Spüre den Boden unter deinen Füßen und gehe mit dem Einatem leicht in die Knie. Spüre dabei wie sich das Gewicht deines Körpers nach unten senkt. Komme dann im Ausatem langsam wieder hoch, indem Du dich mit den Füßen gegen den Boden als Widerstand abstösst. Wiederhole das mehrmals und spüre dann nach.

Das Spüren meiner Grenzen und das Spüren von Widerstand hat eine zentrierende Wirkung auf mich, die mich zu mir selbst bringt und mir hilft mich gegen äussere Ansprüche abzugrenzen.

Ich kann mich auch zunehmend besser auf den Atem sammeln und dadurch zentrieren. Zentrierung über den Atem entsteht über das Spüren des Atems, wenn er sich im Einatem von innen her bis zu den Körpergrenzen ausbreitet und dann im Ausatem zurückschwingt und sich über die Sammlungskraft zu einem Mittelpunkt hin verdichtet. Im Kapitel zum Mittleren Raum habe ich eine Übung zum horizontalen Atem beschrieben, bei der „Substanz im Atem“ entsteht. Beim horizontalen Atem in verschiedenen Körperräumen (*siehe Kap.4.2, S.20*) kann ich die Kraft gut wahrnehmen, die mit dem Ausatem in das Zentrum, auf das ich mich sammle, zurückfließt (Zentrierung im Ausatem). Ich lasse diese Kraft in in mein Hara und meine Mitte fließen, um mich dort zu stärken. Diese Ausatemzentrierung ist aber nicht immer und nicht in allen Körperregionen angenehm. Für meinen Herzbereich und meine Gelenke fühlt sich diese vom Ausatem zurückfließende Kraft zu stark und spitz an.

4.5 Nähe-Distanz-Regulation

Ein weiteres Problem, das mit meiner Biographie zusammenhängt, sind meine Schwierigkeiten mit Nähe und Distanz. Einerseits habe ich kindliche Anteile in mir, die ein großes Defizit an emotionaler und körperlicher Nähe und eine große Sehnsucht danach haben; andererseits sind da die wütenden, verletzten Anteile, die mit Nähe und Abhängigkeit keine guten Erfahrungen gemacht haben und unabhängig sein wollen. Diese Themen spielen in meiner Eigentherapie eine große Rolle.

In unserer Ausbildung werden wir dahingehend sensibilisiert, auf die stimmige Nähe zum Klienten zu achten. Wichtig ist das auch in Bezug auf Berührung. Wir haben gelernt, nicht gleich am Anfang mit Berührung am Klienten zu arbeiten, es sei denn, der Klient hat bereits eine gut integrierte Ich-Kraft, die dies ermöglicht.

Denn je nach biographischem Hintergrund des Klienten, den der Therapeut besonders am Anfang nicht so genau kennt, kann zuviel Nähe oder zu früh erfolgte Nähe, vom Klienten als unangenehm oder sogar bedrohlich empfunden werden. Es ist möglich, dass das vom Klienten selbst gar nicht bewusst wahrgenommen wird, aber dennoch negative Auswirkungen hat. Nicht alle Personen haben ein Nähe-Distanz-Problem.

Findet jedoch Berührung zu früh statt, kann es passieren, dass der Klient die Berührung zwar zulässt in der Haltung "das gehört eben zur Therapie", aber oft, ohne es selbst zu merken, die Berührung nicht ertragen kann und innerlich von sich weggeht und dissoziiert. Seine Bewusstseinsfunktionen stehen ihm dann nicht mehr voll zur Verfügung, so dass er sich z.B. nicht mehr gut spürt, nicht mehr denken kann und der Atem stockt. Statt Präsenz, Wahrnehmung und Atemfluss zu fördern, wird dann eine gegenteilige Wirkung erreicht. Besonders bei stark traumatisierten Patienten muss damit sehr behutsam umgegangen werden.

Es gibt mehrere Möglichkeiten mit Nähe und Distanz zu arbeiten. Wir lernen, vor Fremdberührung, erst einmal mit Berührung durch Objekte (Bälle, Sandsäckchen, Tücher, Bänder) und dann mit Selbstberührung zu arbeiten. Dann gibt es Nähe–Distanz–Übungen, bei denen es zunächst um das Spüren der stimmigen räumlichen Distanz zueinander geht. In einer Partnerarbeit stellen sich die beiden Partner in möglichst großem Abstand gegenüber voneinander auf. Gut im Körper anwesend gehen sie dann langsam aufeinander zu. Beide nehmen wahr, wo und wie sie die stimmige Distanz zueinander spüren und bleiben dort stehen. Es ist wichtig, dabei auf die körperlichen Reaktionen zu achten, die bei zu geringem oder zu weitem Abstand als Anzeiger für seelischen Stress auftreten. Möglich sind z.B.

Spannungsempfindungen, Kälte- oder Wärmeempfindungen in verschiedenen Körperregionen oder kleine Schweissausbrüche. Augenkontakt während der Übung

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

kann zusätzlichen Stress auslösen. Zu dieser Übung gibt es Variationen: z.B. in den Rollen als Therapeutin und als Klientin. Man kann diese Übung auch in verschiedenen Positionen stehend und sitzend im Raum durchführen. Die Partner können sich in unterschiedlichem Tempo aufeinander zu bewegen, beide gleichzeitig oder nur einer, mit offenen oder geschlossenen Augen, vorwärts- oder rückwärtsgehend.

Ich stellte bei diesen Übungen fest, dass ich in der Rolle des Therapeuten wesentlich mehr Nähe tolerieren kann als in der Rolle des Klienten.

In meiner Eigentherapie bin ich immer zu Beginn einer Stunde und immer wieder zwischendurch dazu aufgefordert worden, die stimmige Distanz zu meinem Therapeuten zu spüren und zu regulieren. Die Wahrnehmung für meine Grenzen hat sich dadurch verbessert.

Eine andere Übung zur Selbsterfahrung aus meiner Ausbildung ist folgende: Eine Person mit geschlossenen Augen positioniert die einzelnen Personen der ganzen Gruppe um sich herum. Als ich diese Übung machte und dann die Augen öffnete, sah ich, dass ich alle Teilnehmer im gleichen Abstand in einem symmetrischen Rund um mich herum gestellt hatte. Meine Dozentin meinte dazu, dass ich eine gute Wahrnehmung für meinen Innenraum habe.

4.6 Umgang mit Wut

Das Spüren und der Ausdruck von Wut war in meiner eigenen Therapie eine zentrale Erfahrung. Wie ich im Kapitel „Biographischer Hintergrund“ dargestellt habe, lagerte in mir unbewusst große Wut. Als ich dann ziemlich am Anfang meiner Therapie damit konfrontiert wurde, war ich zunächst entsetzt über das Ausmaß und die Heftigkeit dieser Gefühle. Es war klar, dass es sich dabei hauptsächlich um alte, verschüttete Gefühle aus meiner Kindheit handelte, die im Wesentlichen gegen meine Eltern und meine Umgebung gerichtet waren. Für mich als Kind war es schwierig, Wut auf Personen zu haben, von denen ich existentiell abhängig war. Zudem musste ich meinen kriegsverletzten Vater als Ohnhänder schonen.

Die Wut steht auch in direktem Zusammenhang mit meiner mangelnden Abgrenzungsfähigkeit. Ihr Auftreten ist ein deutliches Zeichen, dass meine Grenzen überschritten werden.

Die verbalen Wutausbrüche gegenüber meinen Sohn waren für uns beide eine schreckliche Erfahrung. Ich habe mit allen Mitteln versucht, dagegen anzukämpfen und verschiedene Strategien ausprobiert, aber es half nichts. In meinen völlig übermüdeten, überforderten Zuständen, überfiel mich diese Wut aus dem Nichts. Ich dachte in einem Moment noch, „ach ja, ruhig bleiben, ich habe es im Griff“ und im

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

nächsten Moment war es schon vorbei und ich fing an zu schreien. Niemand konnte mir sagen, wie ich damit umgehen sollte, damit das aufhörte. Ich konnte mich dann nur bei meinem Sohn entschuldigen und ihm erklären, dass er nicht schuld an meinen Ausbrüchen war. Ich versuchte ihm zu erklären, dass es sich um „Mamas alte Wut“ handelte. Wir haben im Laufe der Zeit viele Gespräche über Wut geführt. Doch ist mein Sohn dadurch in frühem Kindesalter verletzt worden, worunter wir beide bis heute leiden. Die Wutanfälle lösten starke Schuld- und Schamgefühle aus, die mich weiter schwächten und verzweifeln ließen, was noch schneller zu Wutausbrüchen führte. Als die Wut dann in der Therapie auftauchte und ich sie nicht nur als plötzlichen Wutanfall, sondern in ihrer Tiefe spüren konnte, begann ich mich mit ihr genauer auseinanderzusetzen. Am Anfang, wenn ich die Wut in der Therapie zu spüren begann, war ich wie gelähmt und hatte das Gefühl daran erstickt zu müssen. Mein Therapeut unterstützte mich dabei, die Wut in den Ausdruck zu bringen. Ich begann zunächst, in Bewegung zu gehen und um mich zu schlagen und zu treten. Mit viel Aufforderung von Seiten des Therapeuten fing ich dann auch an zu schreien. Sehr oft habe ich auch auf die Behandlungsliege mit einem sogenannten „Therapieschwert“ (eine Art gepolsterter Stab mit Griff) geschlagen. Diese Wut war für mich sehr schwierig auszuhalten. Ich erinnere mich an eine Situation, als ich im Sitzen vor der Behandlungsliege meinen Kopf auf meine Arme stützend schreckliche Worte schrie und mich sehr wütend und verletzt fühlte. Ich konnte diese Gefühle nur aushalten, weil mein Therapeut seine Hand als lockere Faust zwischen meine Schulterblätter gelegt hatte und mir somit einen „haltenden Anker“ bot. Wenn ich die Wut zu Hause spürte, machte ich einen „Wut-Box-Tanz“ und schrie in die Sofakissen (um meine Nachbarn nicht zu stören). Bisweilen mache ich das auch heute noch. Wenn die aggressiven Gefühle nachließen, war ich erleichtert und meistens entsetzlich traurig. Aggression ist immer noch ein schwieriges Thema für mich. Aber ich habe im Laufe der Zeit verschiedene Qualitäten von Wut kennengelernt. Am Anfang war Wut ein schreckliches, destruktives Gefühl für mich, das sich gegen mich (meine Gelenke) und meinen Sohn richtete. Im Laufe der Zeit begann ich diese Gefühle aber auch als eine positive, stärkende Kraft zu spüren, eine existentielle Lebenskraft, die mir hilft, für mich und meine Grenzen besser einzustehen, sowie mich stark und lebendig zu fühlen. Die Auseinandersetzung mit meinen Aggressionen ist ein wichtiger Schritt auf meinem Weg zur Kraft.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

4.7 Arbeit mit den Gelenken

„Gelenke sind Übergänge“ und haben einen „brückenhaften Charakter“, durch den eine Instanz mit der anderen verbunden wird, schreibt Ilse Middendorf.²²

Bei der Arbeit an den Gelenken ist es für mich wichtig, Entlastung für die belasteten Gelenke zu bewirken, Blockaden zu lösen, Schmerzen zu lindern und die „Spür- und Strömungsfähigkeit“²³ in den Gelenken zu unterstützen. Es ist wichtig, sich diesen Regionen zuwenden zu können. Da es sich dabei um belastete schmerzhaft Regionen handelt, besteht die Neigung, sich davon innerlich zu entfernen. Mir hilft es sehr, in die Gelenke hineinzuspüren und sie dadurch besser zu integrieren. Eine sanfte Möglichkeit für entzündete schmerzhaft Gelenke ist, die betroffenen Gelenke mit beiden Händen zu umfassen und zu halten, sich innerlich zu sammeln und den Atem einfach fließen zu lassen. Manchmal atme ich einfach in das betroffene Gelenk bzw. lasse den Atem dorthin fließen.

In der Atem- und Körpertherapie lernen wir, bestimmte Berührungen und Griffe im Atemrhythmus anzuwenden. Das wende ich auch bei mir selber an, indem ich zum Beispiel ein schmerzhaftes Gelenk mit den Händen umfasse und im Einatem einen leichten Druck gebe und dann im Ausatem wieder löse. Nach ein paar Wiederholungen spüre ich eine Belebung und Lockerung im Gelenk. Man kann den Druck auch im Ausatem geben und im Einatem lösen. Ich probiere jeweils aus, was sich im dem Moment besser für mich anfühlt.

Eine schöne Übung, die auch von Ilse Middendorf beschrieben wird, ist der Gelenktanz²⁴.

Übung Gelenktanz

Dabei werden die Gelenke gut durchbewegt und man lernt, die Bewegungsimpulse in den Gelenken wahrzunehmen und umzusetzen.

Setze oder stelle dich bequem hin, sammle dich. Du bist eingeladen nach und nach alle deine Gelenke in Bewegung zu bringen „so wie sie es möchten“. Beginne mit einer Hand und bewege die Finger, bleibe mit den Fingern in Bewegung und nimm das

²² Middendorf, Ilse, *Der erfahrbare Atem*, 2007, Seite 163-167.

²³ Middendorf, Ilse, *Der erfahrbare Atem*, 2007, Seite 163.

²⁴ Middendorf, Ilse, *Der erfahrbare Atem*, 2007, Seite 165.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Handgelenk dazu, jetzt noch den Ellenbogen. Sei vorsichtig mit schmerzhaften Gelenken. Lasse nach und nach die Schultern und die Gelenke der anderen Körperseite hinzukommen. Bewege dich lebendig, weich und locker. Deine Wirbelsäule bewegt sich locker mit. Nimm dann nach und nach die Zehengelenke, die Fußgelenke, Kniegelenke und die Hüften dazu. Spüre deine Bewegungsimpulse und lasse deinen Atem fließen. Beende die Bewegungen, wenn es dir reicht und spüre nach.

Übung Bewegungen der Kniegelenke²⁵

Passives Schieben der Beine mit den Händen, um die Kniegelenke zu lösen und zu beleben und Gelenkentzündungen vorzubeugen:

Setze dich und umfasse ein Knie mit beiden Händen, so dass eine Hand in der Kniekehle liegt und die andere die Kniescheibe von oben umschließt. Lasse dein Bein passiv. Übe mit der Hand oben am Ansatz der Kniescheibe einen Druck aus, so dass der Unterschenkel und der Fuß auf dem Boden nach vorne geschoben werden. Mit der anderen Hand übe dann einen leichten Druck in der Kniekehle zum Körper hin aus, um das Bein passiv wieder zurückzuziehen. Wiederhole dieses Schieben und Zurückholen des Beines langsam und achtsam. Achte darauf, dass deine Beine und Hände locker bleiben. Es sind einfache Bewegungen, die nicht viel Druck benötigen. Lasse deinen Atem fließen und passe die Bewegungen deinem Atemrhythmus an. Spüre nach und wechsle dann zum anderen Knie.

Mit dieser Übung kann ich eine Lockerung in meinen Knien bewirken, wenn ich dort Spannungen spüre.

Eine meiner Lieblingsübungen ist das Üben mit der „Mokkatasse“. Bei dieser Übung wird der ganze Rumpf mit seinen Gelenken bewegt und angeregt. Zudem kann diese Übung die Wirkung haben, eine Verbindung zwischen Außenraum und Innenraum zu schaffen. Ich habe diese Übung oft gemacht, wenn ich mich von der Außenwelt abgeschnitten fühlte.

²⁵ Middendorf, Ilse, *Der erfahrbare Atem*, 2007, Seite 164.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Übung mit der „Mokkatasse“

Stelle dich hüftbreit gut geerdet auf. Lockere deinen Körper, besonders die Wirbelsäule und die Gelenke. Sammle dich. Strecke eine Hand mit der Handfläche nach oben vor deinen Körper und stelle dir vor, dass eine gefüllte Mokkatasse auf deiner Hand steht, die während der Bewegung nicht herunterfallen darf, d.h. die Handflächen sollen die ganze Zeit nach oben gerichtet bleiben. Folge deiner Hand mit deinem Blick und lasse deinen Kopf dabei locker folgen. Führe jetzt deine Hand in einer Kreisbewegung nach innen zu deiner Flanke (auf der Seite, wo Du die Mokkatasse hältst). Gib dabei locker im Oberkörper und den Kniegelenken nach, so dass der Oberkörper sich leicht auf die Seite mit der Mokkatasse neigt. Drehe den Arm wieder in Ausgangshaltung zurück und wiederhole diese Bewegung mehrmals. Bleibe dann mit der Mokkatasse an der Seite und führe die Bewegung weiter aus, indem Du die Hand von der Flanke weiter nach hinten und dann in einer runden Bewegung nach oben über den Kopf führst. Die Bewegung beschreibt eine zum Körper parallel stehende Acht. Über dem Kopf folgt jetzt eine drehende Kreisbewegung, bei der die Hand mit der Mokkatasse wieder nach unten vorne in die Ausgangsstellung zurück gebracht wird. Alle Glieder des Körpers bleiben locker und folgen den Bewegungen mit weichen Dehnungen. Wiederhole diesen Ablauf mehrmals und lasse deinen Atem fließen. Spüre nach.

Diese Abfolge ist nicht so einfach und bedarf einiger Übung, aber wenn man den Ablauf einmal verstanden hat, ist es eine fließende tänzerische Bewegung.²⁶

5. Atem- und Körpertherapie bei Rheumatoider Arthritis (RA)

Im folgenden Abschnitt möchte ich kurz zusammenfassen, was mir allgemein bei Atem- und Körpertherapie mit RA-Betroffenen wichtig erscheint. Da ich zwar andere RA Patienten kenne, aber noch nicht Klienten mit dieser Erkrankung behandelt habe, kann ich nur von meinen eigenen Erfahrungen, meinen Unterrichtsunterlagen zu diesem Thema und den Angaben aus der Literatur ausgehen. Selbstverständlich ist jeder RA-Betroffene individuell angelegt und kann eine sehr unterschiedliche Gewichtung von persönlichen Themen haben, auf die die Atem- und Körpertherapie abgestimmt werden sollte. Ich möchte deshalb nur ein paar einfache Hinweise geben,

²⁶ Gute Abbildungen zu dieser Übung befinden sich in dem Buch „Atem und Bewegung“, 2009 von Norbert Faller auf den Seiten 182-183.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

die man bei der Arbeit mit von RA betroffenen Klienten als Möglichkeiten in Betracht ziehen kann.

Wie grundsätzlich in der Atem- und Körpertherapie ist es auch bei diesen Klienten wichtig, das Wahrnehmen von eigenen Bedürfnissen und Impulsen zu unterstützen. Ebenso sinnvoll ist es, Körperwahrnehmung und –bewusstsein sowie Empfindungsbewusstsein und das Finden des eigenen Ausdrucks zu fördern. Da die körperlichen Hauptsymptome meistens die Gelenke betreffen, ist es anzuraten, sich diesen Körperregionen zu zuwenden, den Körper, die Gelenke in Fluss zu bringen und Blockaden zu lösen. Da die Patienten dazu neigen, sich zu überfordern, sind Übungen, die die Erfahrung von Getragenwerden vermitteln, Entspannungsübungen und Körperreisen sinnvoll. In die eigene Kraft zu kommen und die eigene Kraft zu spüren, besonders auch durch Arbeit im unteren Raum (Hara) und über Widerstandsarbeit, ist sicher ein zentrales Thema. Viel Aufmerksamkeit sollte dabei dem Spürenlernen und Ausdrücken von Aggression und Wut gegeben werden. Dazu gehört auch die Arbeit mit Grenzen (wahrnehmen und setzen können). Die Möglichkeit einer Nähe-Distanz- Problematik sollte auf jeden Fall in Betracht gezogen werden.

Dank

Ich möchte mich ganz herzlich bedanken bei meinen Ausbilderinnen Carola Kaupp, Brigitte Maas, Beatrice Ochsner, Anita Rieder, Kirsten Sander, unserem Psychologen Philipp Alsleben und dem Ausbildungsleiter Stephan Bischof für die Weitergabe und Vermittlung ihres Wissens und ihrer Erfahrung. Diese Ausbildung war wesentlich für mich und hat mich persönlich und beruflich weitergebracht.

Mein besonderer Dank gilt außerdem meinem Atempsychotherapeuten Roger Stutz für seine Begleitung auf meinem Weg in den letzten Jahren.

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Literatur- und Quellen-/Toolverzeichnis

Ahrens, Stephan, „Lehrbuch der psychotherapeutischen Medizin“, Schattauer Verlagsgesellschaft Stuttgart New York, 1997

Bischof, Stefan, Selbstakzeptanz und Herzatem, Atemimpulse, Fachzeitschrift des Schweizer Berufsverbandes für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf sbam, Ausgabe 5, 2011, S.18-21

Ermann, Michael, „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“, Kohlhammer Verlag, 5. Auflage 2007

Dahlke, Ruediger, „Krankheit als Symbol- Handbuch der Psychosomatik und Integralen Medizin“, C. Bertelsmann Verlag München, 22. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, 2014

Emerson, William, „Behandlung von Geburtstraumata bei Säuglingen und Kleinkindern“ 2012

Faller, Norbert, „Atem und Bewegung – Theorie und 111 Übungen“, Springer – Verlag Wien New York, 2. Auflage, 2009

Fischer, Katrin / Kemmann-Huber, Erika, „Der bewusste zugelassene Atem – Theorie und Praxis der Atemlehre“, Urban & Fischer Verlag München Jena, 1. Auflage 1999

Herbig, Regine, „Der Atem – Quelle von Entspannung und Vitalität“, Schulz-Kirchner Verlag Idstein, 1. Auflage 2005

Marcher, Lisbeth and Fich, Sonja „Body Encyclopedia A Guide to the Psychological Functions of the Muscular System“, North Atlantic Books, Berkeley California, 2010

Middendorf, Ilse, „Der erfahrbare Atem – Eine Atemlehre“, Junfermann Verlag Paderborn, 9. Auflage, 2007

Atem- und Körperarbeit bei Rheumatoider Arthritis - Mein Weg zur Kraft - Ein Selbsterfahrungsbericht

Abschlussarbeit

Katharina Miesch-Schiffmann

Reed Gach, Michael, „Heilende Punkte – Akupressur zur Selbstbehandlung von Krankheiten“, Droemersch Verlagsanstalt Th. Knauer Nachf., 1992

Renggli, Franz, „Das goldene Tor zum Leben – Wie unser Trauma aus Geburt und Schwangerschaft ausheilen kann“, Arkana München, 2013

Roth, Gabrielle, „Totem – Das Praxisbuch zu den 5 Rhythmen“, Ullstein Verlag Berlin, 4. Auflage 2014

Rufer, Ruth, „Lebendig im Atem – Selbsterfahrung und Therapie durch Atemarbeit“, Walter Verlag Solothurn und Düsseldorf, 1995

www.rheumaliga.de

www.rheumaliga.ch 20.11.2016, 19.00

www.beziehungsdoktor.de/rheumatoide-arthritis 20.11.2016, 19.00

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kundalini>, 28.2.17, 19.30

Anhang

Auflistung der Übungen	Seite
<u>Unterer Raum</u>	
Massieren der Füße auf einem Tennisball	12
„Kängaruschwanz“ – Übung	14
Aktiver Stand	14
Partnerübung zum Spüren der Beckenkraft	15
Partnerübung Gehen gegen Widerstand	16
Tanzen aus dem Hara	17
Langsame Dehnbewegung aus dem Hara	17
<u>Mittlerer Raum</u>	
Übung zum horizontalen Atem	20
<u>Oberer Raum</u>	
„Äpfelpflücken“	22
<u>Grenzen und Zentrierung</u>	
Shaolinübung	24
Widerstand im Ausatem gegen den Boden	25
<u>Arbeit mit den Gelenken</u>	
Gelenktanz	29
Bewegungen der Kniegelenke	30
Übung mit der Mokkatasse	31