

Anwendungsmöglichkeiten des Atemfeedbacks

Die Entspannungswirkung des Atemfeedbacks tritt beispielsweise bei Schlafstörungen, Muskelverspannungen, und chronischen Schmerzsyndromen sehr viel schneller als es zum Beispiel beim Autogenem Training erreicht werden kann.

Aus medizinisch-wissenschaftlichen Untersuchungen ergeben sich folgende Einsatzmöglichkeiten für das Atemfeedback:

Magen-Darm-Störungen (Kolitis ulcerosa), gastritische Beschwerden (ulcus duodeni)
äuslich phobische Symptome (Angstneurosen, zwangssymptome, Anoxia nervosa, Bulimia nervosa)

Spannungskopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Schmerzsyndrome verschiedenster Art (auch chronische Schmerzen) sowie Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit.

Entspannungstraining in der Schwangerschaft und Geburtvorbereitung

Bluthochdruck,

Hyperaktive Kinder,

Stressabbau

Auch der Einsatz von Medikamenten konnte in vielen Fällen reduziert und teilweise ganz abgesetzt werden. Das belegen Untersuchungen in Suchtkliniken, in denen das Atemfeedback in den Entzugsphasen der Klienten mit gutem Erfolg eingesetzt wurde.

Einsatz des Atemfeedbacks zur Prophylaxe

Selbstverständlich muss man nicht krank sein, um die Vorteile des Atemfeedback genießen zu können. So kann das Gerät auch als eine wirksame prophylaktische Maßnahme eingesetzt werden. Wie auch bei anderen Entspannungsmethoden konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die diese Methode regelmäßig durchführen weniger häufig erkranken als andere. Beispielsweise erleiden sie seltener grippale Effekte als andere, auch die chronischen Atemwegserkrankungen (asthmoide Bronchitis treten weniger häufig auf.)

Quelle: Dr. med. Christoph Schenk, Atem-Bio-Feedback

Anwendungsmöglichkeiten des Atemfeedbacks

Die Entspannungswirkung des Atemfeedbacks tritt beispielsweise bei Schlafstörungen, Muskelverspannungen, und chronischen Schmerzsyndromen sehr viel schneller als es zum Beispiel beim Autogenem Training erreicht werden kann.

Aus medizinisch-wissenschaftlichen Untersuchungen ergeben sich folgende Einsatzmöglichkeiten für das Atemfeedback:

- Magen-Darm-Störungen (Kolitis ulcerosa), gastritische Beschwerden (ulcus duodeni)
- ängstlich phobische Symptome (Angstneurosen, zwangssymptome, Anoxia nervosa, Bulimia nervosa)
- Spannungskopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Schmerzsyndrome verschiedenster Art (auch chronische Schmerzen) sowie Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit.
- Entspannungstraining in der Schwangerschaft und Geburtvorbereitung
- Bluthochdruck,
- Hyperaktive Kinder,
- Stressabbau

Auch der Einsatz von Medikamenten konnte in vielen Fällen reduziert und teilweise ganz abgesetzt werden. Das belegen Untersuchungen in Suchtkliniken, in denen das Atemfeedback in den Entzugsphasen der Klienten mit gutem Erfolg eingesetzt wurde.

Einsatz des Atemfeedbacks zur Prophylaxe

Selbstverständlich muss man nicht krank sein, um die Vorteile des Atemfeedback genießen zu können. So kann das Gerät auch als eine wirksame prophylaktische Maßnahme eingesetzt werden. Wie auch bei anderen Entspannungsmethoden konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die diese Methode regelmäßig durchführen weniger häufig erkranken als andere. Beispielsweise erleiden sie seltener grippale Effekte als andere, auch die chronischen Atemwegserkrankungen (asthmoide Bronchitis treten weniger häufig auf.)

Quelle: Dr. med. Christoph Schenk, Atem-Bio-Feedback

Für jeden durchführbar

Wissenschaftliche Studien haben immer wieder gezeigt, dass die Rückmeldung der eigenen Atmung die sinnvollste Art ist, eine Gesamtentspannung zu erlernen. Das Feedback unserer Atmung stellt gleichsam ein passives Erlernen dar:

Atmung wahrnehmen und zulassen.

Durch regelmäßige Atemfeedbackübungen wird eine psychosomatische Harmonie entwickelt, die sich auch an anderen verbesserten Wahrnehmungen nachweisen lässt. So wurde der generalisierte Entspannungseffekt u.a. gut bei chronischen Schmerzpatienten nachgewiesen. (kontrollierte Studien sind nachzulesen in: „Das Respiratorische Feedback nach Leuner“ (Gerhard S. Barolin als Hg.)

Wann ist Atemfeedback einsetzbar?

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal betonen, dass im Krankheitsfall unbedingt ein Arzt aufgesucht werden muss! Auch sollte zuvor, wie auch vor Anwendung anderer Tiefenentspannungstechniken eine medizinische Generaluntersuchung erfolgen.

Atemfeedbackübungen als Selbsthilfe sind für diejenigen geeignet, die einen Ausgleich für ihren gestressten Arbeitsplatz, für Überforderung oder einfach einen Weg zu sich selbst suchen.

Die Mittagszeit oder der frühe Abend versprechen als Übungszeit den besten Erfolg. Die Übungen mit dem Gerät sollten mindestens 3x wöchentlich, am besten aber täglich 30 Minuten durchgeführt werden.

Nach etwa drei bis vier Sitzungen von etwa 30 Minuten Dauer tritt die gewünschte Tiefenentspannung ein. Es ist ein angenehmes „Dösen“ im Wachzustand, verbunden mit dem Zulassen aufsteigender positiver Einstellungen, der so genannte hypnoide Zustand.

Durchführung des Atemfeedbacks

Machen Sie sich vor dem Gebrauch des Gerätes über die Bedienungsanleitung vertraut. Prüfen Sie ausgiebig (mind. jeweils 5 Minuten) ob Sie das Signal beim Ausatmen, beim Einatmen oder beim Aus- und Einatmen als stimmiger empfinden.

Das Feedbackgerät registriert über den Sensor den Atemrhythmus und gibt das Signal optisch über Lampen in der Brille durch die geschlossenen Augen im Atemrhythmus und akustisch durch das eingestellte Signal über Kopfhörer an den Übenden zurück. Sie brauchen nichts weiter zu tun, als sich dem langsam ruhiger werdenden Rhythmus der Atmung hinzugeben.

Vor der ersten Übung beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Beginnen Sie die Übung nicht abgehetzt oder unruhig.
- Schalten Sie alle möglichen Störquellen, wie Telefon und dergleichen ab.
- Legen Sie sich so bequem wie möglich zur Übung hin und lockern Sie einengende Kleidungsstücke.
- Achten Sie darauf, dass Sie mit einer leichten Decke zugedeckt sind.
- Beim Anlegen des Sensors mit dem Klettgürtel achten Sie darauf, dass Sie unbedingt den Sensor –Check durchführen, denn nur dann arbeitet das Gerät optimal.
- Stellen Sie Licht- und Tonreize so ein, dass sie gut wahrnehmbar sind, aber nicht stören.
- Halten Sie während der Übung die Augen stets geschlossen.
- Geben Sie sich dem Rhythmus von Licht und Ton passiv hin, ohne sich darauf zu konzentrieren. Tun Sie so, als ob Sie schlafen möchten.
- Versuchen Sie nicht, irgend etwas „machen zu wollen“ oder in einem bestimmten Atemrhythmus zu atmen.
- Geben Sie sich dem natürlichen Rhythmus Ihres Atmens passiv hin.
- Wenn Sie vorübergehend das Gefühl haben, Sie könnten einschlafen, lassen Sie auch das zu. Allmählich pendelt sich ein Zustand an der Schwelle zum Schlaf ein, an der die tiefste Entspannung liegt. Sie werden diesen angenehmen Zustand nur dann erleben und genießen können, wenn Sie sich nicht dagegen wehren, sondern ihn zulassen.
- Nach Beendigung der Sitzung bleiben Sie bitte noch liegen und lassen die Wirkung langsam abklingen.
- Nach jeder Übung ist ein Zurücknehmen erforderlich, um wieder in den normalen Wachzustand zu kommen. Das bedeutet: Arme beugen und strecken, tief ein- und ausatmen, Augen auf.

Um Ihnen die Sitzung so optimal wie möglich zu gestalten, lesen Sie vor jeder Übung folgende Anleitung von Dr. Schenk durch: (Dr. Schenk arbeitet seit Jahren mit dem Atemfeedback, betreibt in Osnabrück ein Schlaflabor (www.schlafmedizin.de) und hat mehrere Bücher über Entspannungsmethoden geschrieben)

„ In dieser bequemen Körperlage lassen Sie nun Ihre Augen geschlossen und werden für etwa dreißig Minuten ruhen und entspannen. **Sie brauchen nichts dabei zu tun, einfach nur die Atmung wahrnehmen und zu lassen**

. Sie werden durch das angeschlossene Gerät bei jedem Ihrer Atemzüge ein Signal hören. Auch ein heller werdendes Licht werden Sie durch die geschlossenen Augen wahrnehmen. Die Entspannung wird sich dabei vertiefen. Wie bei einem kurzen Mittagsschlaf haben Sie das angenehme Gefühl des Dösens. Wenn Farben oder andere entspannende Bilder vor ihrem geistigen Auge entstehen, wie in einem Traum, ist es ebenfalls positiv für Ihre Entspannung. **Nicht das Gerät macht etwas mit Ihnen, sondern es liefert Ihnen nur die Möglichkeit einer vertieften Selbstentspannung.** Das Gerät wird sich dann nach etwa dreißig Minuten selbst ausschalten. Bitte spannen Sie dann einmal kurz und fest Ihre Arme an. Um wieder ganz frisch und wach zu sein. Sie sollten dann noch einmal vor dem Öffnen der Augen tief Luft holen, jedoch noch einige Augenblicke entspannt liegen bleiben, um die Entspannung nach wirken zu lassen. Sie werden dann frisch und erholt aufstehen können.“

(Aus „Atembio-feedback Die neue Methode der geistigen Tiefenentspannung bei psychosomatischen Störungen; Dr. Christoph Schenk; 1990)

Schenk Seite

Für wen eignet sich Atementspannung nicht?

Für Feedbackanwendungen gilt das gleiche, was auch für andere meditative Entspannungsverfahren zutrifft: es eignet sich nicht für Menschen, die an einer Schizophrenie leiden bzw. an einer akuten Psychose. Psychosen sind zustände, in denen z.B. Wahnvorstellungen oder Unfähigkeit jeder Konzentrationsfähigkeit vorhanden sind. Hier gilt, wie bei allen Entspannungstechniken, dass solche Symptome, z.B. Halluzinationen, noch verstärkt werden können. Dies sind die wichtigen, wenn auch einzigen Gegenanzeigen für das Atemfeedback. (Dr. Christoph Schenk)