

# „STRESSBEWÄLTIGUNG MIT DEM ATEM“

im Rahmen eines  
betrieblichen Gesundheitsmanagements

zur **Bewältigung von Stress** und  
**Prophylaxe von Burnout** und anderen für einen Betrieb  
kostenintensiven, stressbedingten Krankheitsausfällen  
der Mitarbeiter

Konzept und Durchführung von

**Maria A. Rappay**  
Praxis für Stressbewältigung und Psychotherapie

## I. Hintergründe von „STRESSBEWÄLTIGUNG MIT DEM ATEM“

- **Wie der Atem gegen Stress wirkt**

Wenn Stress lange anhält, machen wir die Erfahrung, dass wir nicht mehr „runterkommen“, d. h. dass wir die Übererregung des Nervensystems nicht in den Griff bekommen. Unruhe, Angst, Reizbarkeit, Schmerzen, Schlafstörungen sind die Folge – langfristig kann Dauerstress nicht „nur“ zu Burnout oder anderen psychischen Störungen führen, sondern auch zu manifesten Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt u.a.m. beitragen. Der Atem ist in die physiologische Stressreaktion des Körpers eingebunden: Er wird schneller und flacher oder er stockt. Umgekehrt können wir uns über den Atem beruhigen.

Die Aufmerksamkeit auf unseren Atem zu richten, schafft außerdem Distanz zur stressauslösenden Situation; Prioritäten werden wieder klar. Die Erregung des Nervensystems nimmt ab, unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu, und nachts schlafen wir wieder besser.

- **Gesundheitsvorsorge durch Atemarbeit:**

- Regelmäßige Atemarbeit fördert Stoffwechsel, Verdauung, Lymphfluss und stärkt das Herzkreislaufsystem wie das Immunsystem.
- Immer mehr Kliniken setzen Atemtherapie ein bei Herz-, Schmerz-, Burnout- und psychosomatischen Patienten für eine bessere Selbstwahrnehmung und zum Abbau von Stress, stressfördernden Einstellungen und Überforderungsmustern.
- Über Atemarbeit verbessern wir die Wahrnehmung unseres Körpers und können eventuellen Warnsignalen (z. B. in Richtung Burnout) schneller Rechnung tragen.

- **Ein Weg zu Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Wohlbefinden:**

In der heutigen Zeit mit seinen vielen Ansprüchen und Reizen geraten Innen und Außen oftmals aus der Balance. In der Folge kann dies zu psychischen Erkrankungen wie Burn-Out, Angst, Depression etc. führen. In der Atemarbeit wenden wir unsere Aufmerksamkeit uns selbst zu, um von dort regeneriert wieder auf die Außenwelt zugehen zu können.

- **Wirksamkeit von Atemtherapie wissenschaftlich bestätigt:**

Die Studie von Prof. Dr. Thomas Loew, Leiter des Fachbereichs Psychosomatik am Klinikum der Universität Regensburg, belegt die Wirksamkeit von Atemtherapie gegen Stress und Vorbeugung von Burn-Out (sh. nächste Seite).

AUS FORSCHENDE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN (Vol. 16, No. 3, 2009)

## Die AFA-Atemtherapie als Burnout-Prophylaxe bei Lehrerinnen und Lehrern

Thomas Loew<sup>a</sup>, Katja Götz<sup>b</sup>, Regina Hornung<sup>c</sup>, Karin Tritt<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Abteilung Psychosomatik, Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, Universität Regensburg

<sup>b</sup> Abteilung Allgemeinmedizin und Versorgungsforschung, Universitätsklinikum Heidelberg,

<sup>c</sup> Bereichsleitung Forschung, AFA Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V. Freudenstadt, Deutschland

*Forsch Komplementmed* 2009;16:174-179 (DOI: 10.1159/000212845)

### Zusammenfassung

*Hintergrund:* Erste Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen positive Auswirkungen der AFA-Atemtherapie auf arbeits- und berufsbezogene Verhaltensmuster, welche mit der Entwicklung eines Burnout-Syndroms in Zusammenhang stehen. *Fragestellung:* Überprüfung der Wirksamkeit der AFA-Atemtherapie auf arbeits- und berufsbezogene Verhaltensmuster von Lehrern. *Methoden:* In die Studie wurden freiwillige Teilnehmer ohne relevante Psychopathologie (Ausschluss mithilfe VDS90-Screening) eingeschlossen. Die Wirkung der Atemtherapie auf die Teilnehmer wurde mit dem Fragebogen zur Erfassung des 'arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmusters' (AVEM) zweimal vor sowie einmal nach der Durchführung der Atemtherapie gemessen. Der AVEM erfasst unter anderem die subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben, Distanzierungsfähigkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit und Erleben sozialer Unterstützung. *Ergebnisse:* Bei den meisten AVEM-Skalen ergaben sich signifikante Mittelwertunterschiede zwischen dem Beginn und dem Ende der Behandlung. Auch die mittleren intraindividuellen Differenzen ergaben bei 9 der 11 AVEM-Skalen signifikant größere Verbesserungen während der Behandlungsphase als während der Kontrollgruppenphase. ***Schlussfolgerung:* Die AFA-Atemtherapie könnte sich als Methode zur Verringerung berufsbedingter Stresssymptome und als Burnout-Prophylaxe bewähren.**

Copyright © 2009 S. Karger AG, Basel

### Autoren-Kontakt

Prof. Dr. Thomas Loew, Universität Regensburg, Abteilung für Psychosomatik, Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg, Tel. + 49 941 944-7240, Fax -7377, thomas.loew@klinik.uni-regensburg.de

## II. Vorschlag zur Durchführung

### 1. Zeitrahmen:

4 x 1,5 Stunden

- Durchführung eines Schnupper-Workshops à 1,5 Stunden vorab möglich
- Durchführung in anderen Zeiteinheiten ebenso möglich

### 2. Inhalte von STRESSBEWÄLTIGUNG MIT DEM ATEM

- Was passiert mit uns im Stress (physiologische Stressreaktion)
- Wie unser Atem gegen Stress wirkt
- Praktische Atemübungen und Körperwahrnehmungsübungen zur Vorbeugung und Regulierung von Stress und Anspannung am Arbeitsplatz
- Der Atem als Mittel zur Gedankenkontrolle bei Schlafstörungen
- *Optional: Wie wir uns selbst (unnötigen) Stress machen*

### 3. Ziele

- Erlernen von Atemübungen und Körperwahrnehmungsübungen zur Vorbeugung und Regulierung von Stress, Anspannung und Angst
- Prävention von Burn-out und stressbezogenen Krankheiten
- Verbesserte Wahrnehmung des Körpers und dessen Stress-Warnsignale
- Förderung von Wohlbefinden, Entspannung und Ausgeglichenheit
- *Optional: Erkennen von Stressmustern und inneren Stresstreibern*

Die einfachen Übungen können IMMER UND ÜBERALL durchgeführt werden - also auch am Arbeitsplatz - ohne dass andere dies bemerken.



### III. Mein Werdegang

8.10.1961	geboren in München
1982-1985	Studium der Musikwissenschaften, München
1993-1995	Ausbildung in humanistische Therapien, bes. Gesprächstherapie (Mischka Solonevich, Weilheim)
1996	Assistenz bei M. Solonevich und Co-Leitung bei Selbsterfahrungsgruppen in ZIST, Penzberg
01/97-02/98	Aufenthalt in USA, Kalifornien: - Ausbildung zum cert. Massage Technician
03/98-09/98	Ausbildung zum NLP-Practitioner
08/1999	Assistenz bei Outdoor-Training (Inneraction Works)
2002-2004	Ausbildung zur Atemtherapeutin nach Prof. I. Middendorf
seit 2005	Atemgruppen und Ateminzelarbeit in eigener Praxis
2006	Erlaubnis zur Ausübung der Psychotherapie nach HPG
2007-2010	Ausbildung in Somatic Experiencing® (Traumatherapie und Methode zur gezielten Stressbewältigung)
11+12/2009	Fortbildung in Qi Gong

#### REFERENZEN:

Kreisverwaltungsreferat München

St.-Irmingard-Klinik, Prien

Siemens Interactive e.V.

#### IV. KOSTEN

Mein Stundensatz als Trainer beträgt derzeit Euro 110,00 zzgl. MwSt.  
Gerne erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

Ich würde mich freuen, Ihre Mitarbeiter beim Abbau von Stress, Prävention von Distress und Erkennen von Stressmustern unterstützen zu dürfen, und so einen erheblichen Beitrag zur Minimierung Ihrer Kosten wegen Krankheitsausfall von Mitarbeitern zu leisten.

München, im September 2010