

# Atemtherapie und Therapeutic Touch als salutogenetische Chance

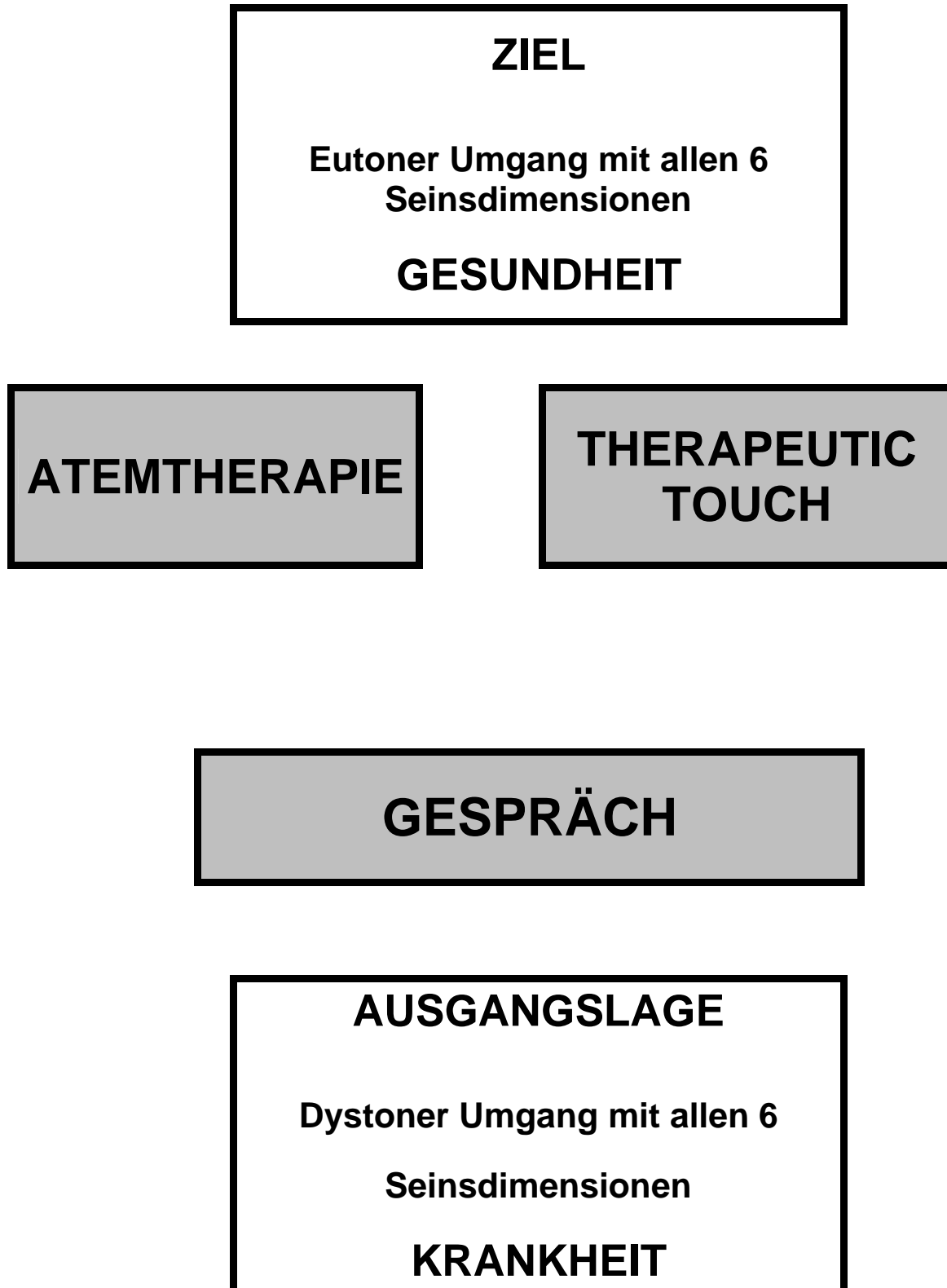
September 2002  
Rosmarie Fischer

---

## Inhaltsverzeichnis:

1. Schema.....	2
2. Was ist Gesundheit? .....	6
3. Was ist Salutogenese? .....	7
4. Was ist SOC? .....	7
5. Die SOC- Komponenten .....	8
Gefühl von Verstehbarkeit .....	8
Gefühl von Handhabbarkeit.....	8
Gefühl von Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit.....	8
6. Anhang .....	9

## 1. Schema



<b>Was verändert Atemtherapie? (AT)</b>	<b>Was verändert Therapeutic Touch? (TT)</b>
<p>AT wirkt auf das vegetative Nervensystem.</p> <p>AT wirkt ausgleichend auf Sympathicus/Parasympathicus.</p> <p>AT wirkt entspannend oder anregend, je nach Interventionsform</p> <p>AT bringt einem in Kontakt mit den 6 Seinsdimensionen</p> <p>AT bringt einem in Kontakt mit seiner Geschichte</p> <p>AT verändert das eigene Körper-Bewusstsein .</p> <p>AT entwickelt mehr Sensitivität für den eigenen Körper</p> <p>AT baut Stress ab</p> <p>AT wirkt blutdrucksenkend</p> <p>AT baut Ängste ab</p> <p>AT stärkt das Selbstvertrauen</p> <p>AT stärkt das Vertrauen zur Umwelt</p> <p>AT stärkt den Glauben an die eigene Wirksamkeit</p> <p>AT wirkt Schmerzlösend bei Spannungsschmerz</p> <p>AT aktiviert die Selbstheilungskräfte</p> <p>Bringt Energien wieder in Fluss</p> <p>AT verbessert allgemein die Befindlichkeit</p>	<p>TT wirkt energieausgleichend Überschüssige Energie wird an Orte verteilt wo zu wenig Energie ist</p> <p>TT wirkt entspannend</p> <p>TT wirkt beruhigend</p> <p>TT wirkt angstlösend</p> <p>TT wirkt schmerzstillend</p> <p>TT wirkt schmerzlösend</p> <p>TT lässt Wunden schneller und komplikationsloser heilen</p> <p>TT lässt die Callusbildung nach Knochenbrüchen in einem Drittel der Zeit entstehen</p> <p>TT wirkt vitalisierend</p> <p>TT wirkt eutonisierend</p> <p>TT verbessert allgemein die Befindlichkeit</p> <p>TT wirkt symptom mildern</p> <p>TT wirkt blutdrucksenkend</p>

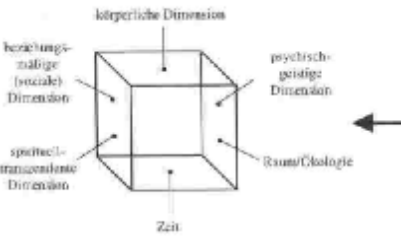
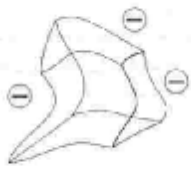
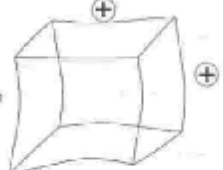
<b>Indikationen für Atemtherapie</b>	<b>Indikationen für Therapeutic Touch</b>
<p><b>Funktionelle und degenerative Erkrankungen des Bewegungssystems</b>                      Haltungsschäden                      Skoliose                      Ischias                      Hals-Nacken-Schultersyndrome                      Rheumatische Beschwerden                      Bandscheibenschäden Multiple Sklerose Parkinson</p>	<p><b>Funktionelle und degenerative Erkrankungen des</b>                      TT ist grundsätzlich keine Grenzen gesetzt. Grundsätzlich ist TT als Begleit- und Unterstützungsmassnahme bei folgenden Erkrankungen erfolgreich:                      Chronische Erkrankungen                      Infektionen                      Schmerzbehandlung                      Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates</p>
<p><b>Psychosomatisch</b>                      Allgemeines psychosomatisches Syndrom Psycho-vegetative Erschöpfungs- und Spannungszustände</p>	<p><b>Psychosomatisch</b></p>
<p><b>Postoperativ</b>                      Rehabilitation nach Operationen und schweren Krankheiten Krebsnachsorge Begleitend bei Bestrahlung, Chemotherapie, Emphysem</p>	<p><b>Postoperativ</b>                      Onkologische Erkrankungen Chemotherapie und Strahlentherapiebegleitung</p>
<p><b>Psychische Störungen</b>                      Rehabilitation nach psychiatrischer Behandlung                      Zwangsstörungen                      Phobien                      Erwartungsängste                      Depressionen                      Essstörungen                      Borderline</p>	<p><b>Psychische Störungen</b>                      angstlösend</p>
<p><b>Weitere Anwendungsmöglichkeiten:</b>                      Anwendung zur Mobilisierung                      Vitalisierung                      Palliativpflege                      Sterbebegleitung</p>	<p><b>Weitere Anwendungsmöglichkeiten:</b>                      Palliativpflege                      Sterbebegleitung                      Vitalisierung</p>

<b>Schwangerschaft</b> Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Geburt	<b>Schwangerschaft</b> Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Geburt
<b>Menstruationsbeschwerden</b> Prämenstruelles Syndrom	<b>Menstruationsbeschwerden</b> Prämenstruelles Syndrom

## 2. Was ist Gesundheit?

Mein Verständnis davon:

Im Würfelmodell von Y. Maurer habe ich ein sehr passendes Konzept gefunden mit dem Ziel der Ausgewogenheit in den 6 Seinsdimensionen.

<p><b>c Idealvorstellung (als Würfelmodell)</b></p> 	<p>Die Voraussetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Kontakt sein mit sich selbst, d.h. mit Raum, Zeit, Körper, Psyche, Spiritualität, Sozialität.</li> </ul>
<p><b>a Dysbalance (Pathogenese)</b></p>  <p>„Je weniger desto weniger“-Energieprinzip          (-) weniger stark gelebte Dimensionen          (-) weniger Beziehungsaufnahme zu den Dimensionen</p> <p><b>b ausgewogene Balance (Salutogenese)</b></p>  <p>„Je mehr desto mehr“-Energieprinzip          (+) vermehrt gelebte Dimensionen          (+) vermehrte Beziehungsaufnahme zu den Dimensionen</p> <p>Pathologie ↔ Gesundheit</p>	<p>Der Weg dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein ständiger Balanceakt</li> </ul>

In Kontakt sein mit sich selbst scheint mir der Schlüssel zu Gesundheit zu sein. Kontakt schafft Kommunikation, schafft Verbindung, schafft hinsehen, hinhören, hinfühlen. Kontakt schafft Fluss innerhalb eines Systems. Kontakt schafft Austausch. Als gesundheitsförderliche Prozesse stelle ich mir deshalb jene vor, die Kontakt schaffen zu allen 6 Seinsdimensionen. In der Atemtherapie sehe ich diese Möglichkeit des Kontakt-Schaffens als gegeben. Gerade durch das Arbeiten mit den 5 Atemräumen, (oberer, mittlerer, unterer Atemraum, Innenraum, Aussenraum) wird Kontakt geschaffen innerhalb dieser Räume und zwischen diesen Räumen. Der Atem ist das kontaktschaffende Medium dadurch dass er verbindet. In den Komponenten der Salutogenese finde ich wiederum nützliche Formulierungen der anzustrebenden Ziele um Gesundheit zu erreichen oder zu erhalten.

### 3. Was ist Salutogenese?

Der Begriff der Salutogenese (von lat. Salus: Unverletzlichkeit, Heil, Glück, griechisch Genese: Entstehung) bezeichnet ein Denken und eine Herangehensweise in der Medizin die nicht wie üblich fragt:

"Was macht Menschen krank?" sondern umgekehrt: "Weshalb bleiben Menschen trotz widrigster Umstände gesund?"

Es war der amerikanisch- israelische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky (1923-1994) der das Salutogenesekonzept besonders bekannt machte. Er beschäftigt sich seit Anfang der 70`er Jahre unter anderem mit dem Gesundheitszustand von Überlebenden des Holocaust. Eine hohe Zahl der Befragten erfreuten sich relativ guter psychischer Gesundheit trotz traumatischer Erlebnisse. Seine Leitfrage war: Warum bleiben Menschen gesund?

( statt: warum werden Menschen krank?)

Was ist es was die Menschen gesund hält, trotz kritischer Lebensereignisse und zahlreicher Stressoren im Alltagsleben.

Er vertrat ein Konzept in dem Stressoren nicht mehr grundsätzlich krankmachend gesehen wurden, sondern auch als Stimuli, die einen Zustand der Anspannung auslösen können, ohne dass dies unbedingt zu negativem Stress führen muss. Gesundheit und Krankheit beschrieb er als zwei Pole innerhalb eines Kontinuums. Zeit seines Lebens bewegt sich der Mensch auf diesem Kontinuum und ist niemals vollständig gesund oder nur krank.

Ein Mensch entwickelt sich um so mehr in Richtung "Gesundheitspol", je ausgeprägter sein "Kohärenzgefühl" „SOC“ ist.

### 4. Was ist SOC?

Mit dem "Sense of Coherence", dem Kohärenzgefühl meint Antonovsky: "eine globale Orientierung, die das Ausmass ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat dass:

- die Anforderungen aus der inneren oder äusseren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind
- dass die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind um den Anforderungen gerecht zu werden
- dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen

Der SOC beschreibt somit eine generelle Lebenseinstellung. Kohärenz bedeutet Zusammenhang, Stimmigkeit. Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder sollte sie sein bzw. desto schneller sollte sie gesund werden und bleiben.

Diese Grundhaltung die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben setzt sich nach Antonovsky Überlegungen aus drei Komponenten zusammen:

- Verstehbarkeit, dem kognitiven Aspekt
- Handhabbarkeit, dem pragmatischen Aspekt
- Sinnhaftigkeit, dem emotionalen Aspekt

Menschen mit einem starken Kohärenzsinn interpretieren ihre innere und äussere Welt als einsichtig, die wahrgenommenen Probleme als handhabbar und die damit verbundenen Anforderungen als sinnhaft.

## 5. Die SOC- Komponenten

### **Gefühl von Verstehbarkeit**

Diese Komponente beschreibt die Erwartung bzw. Fähigkeit von Menschen, Stimuli- auch unbekannte- als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können und nicht mit Reizen konfrontiert zu sein oder zu werden, die chaotisch, willkürlich, zufällig und unerklärlich sind.

### **Gefühl von Handhabbarkeit**

Diese Komponente beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass Schwierigkeiten lösbar sind. Antonovsky nennt dies auch instrumentelles Vertrauen und definiert es als das, " Ausmass, in dem man wahrnimmt, dass man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat um den Anforderungen zu begegnen.(Antonovsky, Übersetzung durch Franke, 1997)

Dabei betont Antonovsky, dass es nicht nur darum geht, über eigene Ressourcen und Kompetenzen verfügen zu können. Auch der Glaube daran, dass andere Personen oder eine höhere Macht dabei helfen, Schwierigkeiten zu überwinden, ist damit gemeint. Ein Mensch dem diese Überzeugung fehlt, gleicht dem ewigen Pechvogel, der sich immer wieder schrecklichen Ereignissen ausgeliefert sieht, ohne etwas dagegen unternehmen zu können.

### **Gefühl von Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit**

Diese Dimension beschreibt das" Ausmass indem man das Leben als emotional sinnvoll empfindet: dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten die man gerne los wäre“ ( Antonovsky, Übersetzung durch Franke,1997).

Antonovsky sieht diese motivationale Komponente als die wichtigste an. Ohne die Erfahrung von Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen an das Leben ergibt

sich trotz einer hohen Ausprägung der andern beiden Komponenten kein hoher Wert des gesamten Kohärenzgefühls.

Ein Mensch ohne Erleben von Sinnhaftigkeit wird das Leben in allen Bereichen nur als Last empfinden und jede weitere sich stellende Aufgabe als zusätzliche Qual.

## 6. Anhang

### Literaturverzeichnis

Atemtherapie in der therapeutischen Praxis  
Dr. med. Y. Maurer 2001

Salutogenese, zur Entmystifizierung der Gesundheit  
Aaron Antonovsky, Herausgeberin Alexa Franke 1997

Im Internet publizierte Artikel zum Thema:

- Therapeutic Touch, einige Studien
- Wissenschaftliche Grundlagen des geistig-energetischen Heilens
- Ein Beispiel des Einsatzes von TT im Donauspital