

«Klienten erzählen mir immer wieder, dass sie wie ein Symptom behandelt werden und nicht wie ein individueller Mensch. Deshalb müssen sie zu Beginn einer Atemtherapie manchmal weinen – weil sie nun persönlich gemeint sind.»

«Wieder Vertrauen in den Atem bekommen»

Yvonne Zehnder, Menschen mit Long Covid leiden ja oft unter wechselnden und zum Teil sehr diffusen Symptomen. Wie erklären Sie sich das?

Untersuchungen des Zürcher Universitätsspitals zeigen inzwischen, dass Sars-CoV-2 direkt eine systemische Endotheliitis auslösen kann, das heisst eine Entzündung des gesamten Endothels im Körper. Ein Endothel ist eine dünne Schicht aus Endothelzellen, die das Innere (Lumen) von Blutgefässen auskleidet. Diese Entzündung kann alle Gefässbetten erfassen, Herz-, Hirn-, Lungen- und Nierengefässe sowie Gefässe im Darmtrakt. Leo Pruimboom, Biochemiker und Begründer der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie, sagt, dass man nach der Erkrankung immunologisch schwächer wird. Kürzlich berichtete mir eine Klientin, sie fühle sich zwanzig Jahre älter, sei von einem zum anderen Tag ins Alter katapultiert worden.

Inwiefern ist gerade die Atemtherapie geeignet, um Betroffenen zu helfen?

Atmung ist eine grundlegende, lebenserhaltende Funktion des Menschen. Atmung ist der lebensnotwendige Vorgang, bei dem Sauerstoff aus der Luft aufgenommen (äussere Atmung) und in alle Körperzellen transportiert wird, wo er zur Energiegewinnung herangezogen wird (innere Atmung). Da eine durchgemachte Erkrankung mit Corona die Atmung erschwert, unterstützt Atemtherapie alle anderen Massnahmen.

Wo setzen Sie als erfahrene Atemtherapeutin bei der Behandlung von Long-Covid-Betroffenen an?

Bei Betroffenen kann die Atmung wie nach einem Burnout geschwächt und erschöpft sein. Es kann auch Hyperventilation vorhanden sein, wie bei Menschen mit grossem seelischem Stress und/oder Angstzuständen und Panikattacken. Je nachdem, muss die Einatmung angeregt oder abgeschwächt oder die Ausatmung oder die Atempause unterstützt werden. Es geht darum, die Kurzatmigkeit beziehungsweise die Atembewegung, welche nur im Brustbereich zu sehen und zu spüren ist, wieder im ganzen Körper zu fördern

und so das Körpergefühl für den Bereich der Organe (mittlerer Körperbereich) und den Bereich des Beckens und der Beine (unterer Körperbereich) zu vermitteln. Die Lungen selbst sind passiv, und die Atem- und Atemhilfsmuskeln ermöglichen die Atembewegung. Die Einatmung bewirkt einen Unterdruck, die Ausatmung einen Überdruck. Die ausgelöste Atembewegung setzt sich im ganzen Körper durch alle Organe fort. Je weiter entfernt von der Mitte des Körpers, desto feiner geht die Atembewegung weiter bis zu den Finger- und Zehenspitzen und zum Kopf. Auch in der Lunge selbst ist Durchlässigkeit wichtig, weil eine hohe «Resistanz» bedeutet, dass die Atmungsluft einen hohen Strömungswiderstand hat und die Atmung behindert wird.

Der neue körperliche und seelische Zustand erfordert viel Kraft, um sich im Alltagsleben zurechtzufinden. In jedem Fall geht es auch darum, mit den Betroffenen das Vertrauen in die eigenen Körperfunktionen und in die Atmung aufzubauen. Die durchgemachte Krankheit und die nachfolgenden gesundheitlichen Veränderungen können durch Atemtherapie unterstützend gestärkt und verarbeitet werden.

Welche Rolle spielen bei Long Covid Lunge, Atemwege – also das «Kerngebiet» der Atemtherapie?

In der Atemtherapie arbeitet man mittels Atemübungen, Atemmeditation sowie Atembehandlungen zur Stressbewältigung – bei Angst- und Panikattacken, bei Depressionen, nach Burnout sowie in einer Rekon-

valeszenzzeit. Immer werden damit die körperlichen und psychischen Ressourcen (Kraftquellen) aufgebaut. Deshalb hat sich Atemtherapie auch bei Post-Covid-19-Symptomen bewährt. Nach einer Corona-Erkrankung klagen die Menschen über Dyspnoe, also Luftnot, und Herzrasen. Es kann eine flache, schnelle Atmung oder eine betont tiefe Atmung vorhanden sein. Laut der Studien können viele Ursachen dazu führen, zum Beispiel pulmonal = Lunge, kardial = Herz, skeletal, neuromuskulär, psychogen und anderes wie zum Beispiel auch Schmerzen. Bei Covid 19 ist meistens die Lunge, das heisst die Lungenzellen betroffen.

Auch bei einer milden Erkrankung bleibt über längere Zeit eine Kurzatmigkeit, ein Beklemmungsgefühl auf der Brust und/oder ein Kribbeln in den Gliedmassen zurück. Erzählt wird auch immer wieder, dass bei kleinsten Anstrengungen eine Erschöpfung entsteht. Die Kurzatmigkeit kann jedoch auch durch Entzündungen in jeder einzelnen Zelle im ganzen Körper verursacht werden. Ebenfalls kann eine Entzündung des Herzmuskels ausgelöst werden. Kognitive Störungen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Wortfindung, Brain Fog (Nebel im Kopf), Fatigue, Niedergeschlagenheit bis hin zu einer Depression, zu Angstzuständen und/oder Schlaflosigkeit können vorhanden sein. Hier setzt die Atemtherapie an. Wenn ein Mensch nach einer Atembehandlung und/oder Atemübungen sich angeregt, wacher und besser fühlt und sich dies in nachfolgenden Therapiestunden wiederholt, beginnt sich die Hoffnungslosigkeit in Hoffnung zu verwandeln. Die vitale Lebenskraft wird wieder spürbar und lässt Zuversicht entstehen. Die Lebensfreude wird genährt durch diese sich wiederholenden Erfahrungen. Und die einfache, jedoch bewusst gespürte Erfahrung, dass der Einatem von selbst kommt, der Ausatem von selbst geht und in der Atempause immer wieder ein neuer Einatem von selbst entsteht, bewirkt wieder Vertrauen in die eigenen körperlichen Funktionen und vermindert die Ängste, überhaupt je wieder gesund zu werden.

Brigitte Post (Seite 7) schildert sehr eindrücklich, dass sie den Eindruck hatte, ihr Körper sei durch Covid zur Arena geworden, in der die ganze Zeit ein Kampf stattfindet. Ist das typisch für Long Covid?

Ja, das ist typisch. Und diese Empfindung stimmt ja auch. Der Körper bekämpft erst das Virus und seine im Körper ausgelöste Krankheit. Bei Long Covid bekämpft der Körper dann die obgenannten Entzündungen, welche das Virus auslösen kann.

Wie gehen Sie als Atemtherapeutin diesen «Kampf» und den damit verbundenen «Kampf» an?

Das Vertrauen in die eigenen Kräfte geht verloren durch eine Krankheit, vor der alle Angst haben. Niemand weiss, welche Folgen sich nach überstandener Krankheit einstellen. Wird man von Langzeitfolgen betroffen sein oder nicht? Wenn sich dann tatsächlich Langzeitfolgen einstellen, fühlen sich die Menschen sehr ausgeliefert: ihrem Körper, ihrer Krankheit, ihren Ängsten, ihrem Schock.

Als Atemtherapeutin weiss ich das alles, und ich weiss auch, was von dieser Krankheit allmählich mehr und mehr erforscht und bekannt geworden ist. Ich nehme alles zur Kenntnis, jedoch behandle ich NICHT Long Covid.

Sondern?

Ich mache mich innerlich frei und stelle mich ganz auf den Menschen vis-à-vis von mir ein. Ich höre zu, was er erzählt, sehe den Menschen, seinen Körper, seine Haltung und seine Atmung. Braucht es zu Beginn vor allem die Anteilnahme, ein Gespräch, oder zuerst Atemübungen auf Distanz ohne Berührung?

Wenn jemand sich dann auf die Liege zu einer Behandlung hinlegt, beginne ich, den Menschen und seinen Atem zu behandeln. Ich spüre seinen Körper und sein Atemgeschehen mit den Händen und nehme seine seelische Verfassung wahr. Ich gehe vom Atemrhythmus aus, denn ich weiss, seine Aussage spiegelt die körperliche, seelische und geistige Verfassung. Wie ist die Kraft des Atems, wie zeigt sich der Rhythmus des Ausatem, wo finde ich Atembewegung, wo nicht? Was braucht der Atemrhythmus? Unterstützung und Förderung des Einatems? Oder weniger Einatem? Loslassen, Führung oder Stärkung des Ausatem? Braucht es eine Atempause, oder gibt es eine viel zu lange Atempause? Wie sind die Qualitäten der einzelnen Atemschkel? Was braucht das Zwerchfell und der Beckenboden: Lösung oder Muskelstärkung? Was spüren meine Hände sonst noch im Körper?

Für Brigitte Post war es ein Schlüsselerlebnis, als Sie ihr den liebevollen Blick auf ihre Organe

– insbesondere die Lunge – und die Zuwendung ihrem eigenen Körper gegenüber wieder vermittelt haben. Weshalb geht dieser während der Covid-Erkrankung verloren? Und wie gehen Sie vor, um Betroffene in diesem Bereich zu unterstützen?

Der Mensch hat eine besondere Eigenschaft: Er kann unangenehmes, schmerzliches, traumatisches Erleben ausschalten, so dass er seine körperliche und seelische Befindlichkeit nicht mehr bewusst spürt und wahrnimmt. Glücklicherweise kann das ein Mensch – auf diese Weise kann jemand sein Leben einigermaßen bewältigen, auch wenn etwas sehr schwierig, beinahe nicht aushaltbar und tragbar ist. Wenn ein Ereignis vorbei ist, also die körperliche Krankheit oder die seelische Erschütterung und Belastung nicht mehr vorhanden sind, geht es leider nicht immer automatisch wieder zurück ins Wohlbefinden und in die frühere, vollständige Empfindung des Körpers und der Seele.



Deshalb geht es erst einmal darum, wieder angenehme Körperempfindungen zu erleben.

In einem zweiten Schritt geht es darum, Körperempfindungen differenziert wahrzunehmen. Wo spüre ich was, und weshalb ist es genauso, wie es jetzt ist? Diese Erkenntnisse verhelfen zur Veränderung. Es ist wesentlich, seine Organe bewusst zu spüren und bewusst wahrzunehmen, wie sie sich fühlen. Die Mitteilungen aus der körperlichen Empfindung, die aus dem Unbewussten dem Bewusstsein wieder zurückgegeben werden, sind befreiend. Wenn jemand erfährt, warum es geht, kann eine Lösung gefunden werden. Zusätzlich geschieht noch etwas Wichtiges: Alles, was man beobachtet, verhält sich anders. Auch die Organe und die Atmung reagieren auf achtsame und auf eine innerlich lauschende Beobachtung. Diese liebevolle, annehmende Zuwendung animiert positive Kräfte in Körper, Seele und Geist. Dies bewirkt körperliche Wärme – und Wärme ist Energie. Das ist real spürbar und teilt sich auch der Seele und dem Geist mit. Klientinnen und Klienten sind zu Beginn überwältigt und erstaunt über die Wärme, die aus dieser Zuwendung und der bewussten Anwesenheit entsteht. Sie freuen sich darüber, dass sich dieser neue, wunderbar warme und angenehme körperliche Zustand positiv auf ihr «Ich fühle mich gesünder» im Alltag auswirkt.

Brigitte Post berichtet, dass Sie die Behandlungen oft online durchführten. Haben Sie schon vor der Pandemie Online-Behandlungen durchgeführt? Worauf legen Sie dabei Wert, zumal Sie ja in erster Linie Körpertherapeutin und nicht Gesprächs-therapeutin sind?

Ich habe vor der Pandemie keine Online-Stunden angeboten. Atemtherapie Middendorf bedeutet nicht nur, Atem-Behandlungen am Körper anzubieten und durchzuführen. Körpertherapie besteht auch aus Atem- und Ton-Übungen. Deshalb eignet sich Online sehr gut, um am und mit dem Atem zu arbeiten. Auch während Einzelsettings behandle ich nicht nur den Körper, ich biete zudem Atemübungen und Gespräche an. Atemtherapie ist keine stumme, konsumierende Therapie, in welcher nur der Therapeut etwas «macht». Ein Mensch ist in seiner wachen Achtsamkeit und seinem «Dabei sein», seiner seelischen Anwesenheit gefragt.

Es ist ein prozesshaftes Geschehen, und je nach Verlauf des Prozesses wird es wichtig, mit einem Menschen zu sprechen und/oder ihn in die Selbständigkeit

beziehungsweise Integration der Erkenntnisse zu begleiten, das während den Einzel-Atembehandlungen Erfahrene und Gelernte in seinen Alltag zu integrieren. Übungen zuhause selbständig durchzuführen: Das eignet sich hervorragend, um die positiven Erfahrungen im Einzelsetting zu vertiefen und abzurufen.

Die diffuse Symptomatik von Long Covid bringt die Schulmedizin mit ihren traditionellen Diagnoseverfahren an ihre Grenzen. Was macht denn die Komplementärtherapie anders?

Medizinisch wird Covid 19 inzwischen als eine Systemerkrankung eingeordnet. Als Atemtherapeutin weiss ich selbstverständlich, dass ein Mensch nicht nur an einem Ort, zum Beispiel an seinem Magen, seinem Herz, seinen Lungen, oder seinem Rücken krank ist. Der ganze Mensch ist krank. Und dieses «krank SEIN» spiegelt sich im Atemgeschehen. Der Atem ist tatsächlich wie ein Seismograph, er reagiert auf jede Körperbewegung des Menschen, und er verhält sich entsprechend, wenn jemand etwas Positives oder Negatives denkt und fühlt, also auf die augenblickliche Stimmungslage. Das Atemgeschehen verhält sich genau so, wie ein Mensch im Moment IST.

Deshalb biete ich jemandem an, dort, wo meine Hände behandeln, seinen Körper zu spüren, bewusst und achtsam die Bewegung, welche seine Atmung im Körper auslöst, wahrzunehmen und den Atemrhythmus bewusst zu fühlen. Ich nehme einen Menschen ernst, indem ich ihn anleite, sich selbst im Körper wertfrei wahrzunehmen und sich selbst damit ernst zu nehmen. Klienten erzählen mir immer wieder, dass ihnen nicht zugehört wird, dass sie wie ein Symptom behandelt werden und nicht wie ein individueller Mensch. Deshalb müssen Menschen zu Beginn einer Atemtherapie manchmal weinen, weil sie nun persönlich gemeint sind. Aller seelisch aufgestaute Frust, alle Verzweiflung kann aufsteigen, weil jemand tatsächlich hört, was sie sagen, spürt, was sie fühlen, und empathisch damit umgeht. Das schafft Vertrauen. Und damit kann, als ein wesentlicher Aspekt, auch wieder Vertrauen in den eigenen Körper und in die Atmung aufgebaut werden.



Yvonne Zehnder

ist Atem- und Craniosacraltherapeutin, eidgenössisch diplomierte Komplementärtherapeutin und von der Oda KT anerkannte Supervisorin. Sie war Begründerin und zwanzig Jahre lang Leiterin des Ateminstituts in Thalwil, das heute als Institut Atem Bewegung Therapie von einem fünfköpfigen Team geführt wird. Yvonne Zehnder ist zudem in eigener Praxis in Thalwil tätig. www.atem-bewegung-therapie.ch



Aufzeichnung: Annegret Ruoff

«Führer arbeitete ich über hundert Prozent in meiner Kommunikationsagentur und für meine Tierschutzstiftung, heute schaffe ich knapp fünfzig, phasenweise auch nur zwanzig Prozent. Ich muss gut auf meinen Energiehaushalt achten, immer wieder Pausen machen. Pacing – der schonende Umgang mit meinen Ressourcen – ist angesagt. Das zu akzeptieren, ist nicht einfach.

Im Januar 2020 wurde bei mir eine dreifache Lungenentzündung diagnostiziert: Ich hatte mich schwer mit Corona infiziert. Danach litt ich an den Spätfolgen der Krankheit, war ich ein menschliches Wrack. Ich hatte die unterschiedlichsten Symptome: Haarausfall, Schmerzen, Hautausschläge, Untertemperatur trotz Hitzeschüben, kognitive Beeinträchtigungen, Chronische Fatigue, Brain Fog – das ganze Programm. Auf der einen Seite hatte ich unendliches Glück. Nach der Impfung stand ich an einem andern Punkt. Es ging mir besser. Die Checks zeigten: Meine Lunge hat sich von der schweren Entzündung erholt, mein Kreislauf ist in Ordnung, mein Gehirn nicht beschädigt, meine Werte bestens. Das ist die eine Seite – die der Schulmedizin. Auf der anderen Seite merkte ich, dass in meinem System alles durcheinander war. Die diffusen Symptome führten zu einer langen Odyssee. In einer Chronik hielt ich alles fest – weil ich es sonst gleich wieder vergessen hätte. Jeder Tag war anders. Ich war nie ein Hypochonder, aber das war zum Verrücktwerden. Kein Spezialist wusste weiter, ich wurde von einer Ecke in die andere geschoben. Auch wenn ich wusste, meine Lunge hat keinen Schaden genommen, fühlte es sich anders an. Ich hatte den Eindruck, als sei für meine Lunge alles «ein Chrampf». Mir schien, als kämpfe mein Körper die ganze Zeit gegen sich selbst.

Ich versuchte alles: Stellte meine Ernährung um, verzichtete auf Zucker, Fleisch, Alkohol und Kaffee, begann mit progressiver Muskelentspannung, Yoga, Reiki, Gesprächstherapie, TCM, Osteopathie – und

«In der Atemtherapie lernte ich, wieder mit meiner Lunge zu sprechen»

schliesslich mit Linedance, in der Hoffnung, meinem Kurzzeitgedächtnis wieder auf die Sprünge zu helfen. In der schlimmsten Phase vergass ich alles sofort wieder, dachte mir: So fühlt sich Demenz an. Wenn ich mit Kunden telefonierte, wusste ich am Ende des Gesprächs nicht mehr, was ich am Anfang schon gesagt hatte.

Und irgendwann fiel mir Yvonne Zehnder ein, die ich von einem Interview her kannte. Ich ging zu ihr in eine atemtherapeutische Behandlung. Es war ein Schlüsselerlebnis. Wir machten Atemübungen, ich trainierte

Mir schien, als kämpfe mein Körper die ganze Zeit gegen sich selber.

das «Loslassen», und auf einmal habe ich nur noch geheult. Ich hatte ein starkes Trauma, infolgedessen sich die Lunge enorm verkrampft hat. Nun begann sich alles zu lösen. In Yvonne Zehnder fand ich jemanden, der mich ernst nahm, der seine Hand auf meine Lunge legte und mir half, wieder in meinen Körper reinzuhören und mich meinen Organen liebevoll zuzuwenden. Hätte mir früher jemand gesagt, ich soll mit meiner Lunge sprechen, hätte ich es nicht geglaubt. Jetzt merke ich, wie gut es tut, mit dem eigenen Körper zu kommunizieren und mich ihm wieder zuzuwenden. In der Atemtherapie lernte ich viele Übungen, die mir helfen, mit dem Stress und der Angst klarzukommen. Habe ich nachts Herzrasen, weiss ich, was ich tun kann. Ich bin dem Ganzen nicht mehr hilflos ausgeliefert. Ich sehe, was meine Atemorgane im Rahmen der Covid-Erkrankung durchgemacht haben und habe grossen Respekt vor dieser Leistung. Auch wenn es Geduld braucht: Es geht wieder aufwärts.

Brigitte Post leitet eine Kommunikationsagentur und eine Tierschutzstiftung. Im Januar 2020 infizierte sie sich mit Corona, an dessen Folgen sie heute noch leidet.

Röntgenbild der Lungen von Brigitte Post vom 25. Januar 2020
Bild: ZVG

