

Palliative Atemtherapie



ATEM

Geborgen im Atem

„Der Wert eines Menschen liegt in der unvergänglichen Schönheit seiner Seele. Er kann ihm weder gewährt noch genommen werden.“

Wieder zu Atem kommen

Eine lebensbedrohliche Erkrankung ist für den Betroffenen und seine Familie schwerer Lebensstress, der einer psychischen Entwurzelung gleichkommt. Das Vertraute ist verloren, die bekannten Bewältigungsmöglichkeiten erschöpfen sich.

Wollen Sie wieder zu Atem kommen, Wege aus der Angst finden, zu Ruhe kommen, Geborgenheit und Grundvertrauen finden?

Wollen Sie ihren Körper, so wie er ist als einen Ort erfahren können, in dem der Atem ruhig und wohlig fließt?

Suchen Sie Antworten auf drängende Fragen, denen Sie sich zuvor nie gestellt haben?

Brauchen Sie Unterstützung bei Konfliktlösungen um zu innerer Ruhe und Frieden zu finden?

Benötigen Sie Hilfe für einen heilsamen Umgang mit Angst, Trauer, Schmerz, Wut, Verlust?

Der Atem als Brücke zum tieferen Sein

Die Atemtherapie entstand Anfang des 19. Jhdts. aus der Begegnung der westlichen Atemlehren mit verschiedenen Elementen von Gymnastik, Tanz, Psychotherapie und dem fernöstlichen Atemwissen. Dabei hat sich die palliative Atemtherapie aus der praktischen Tätigkeit von AtemtherapeutInnen entwickelt, die atemtherapeutische Elemente in ihre Tätigkeit als HospizhelferInnen oder Pflegekräfte einbrachten.

Sie bietet tiefgreifende unterstützende Begleitung natürlicher Lebensprozesse wie Schwangerschaft, Lebenskrisen und Sterben, wobei die palliative Atemtherapie vor allem Prozesse der Auseinandersetzung mit dem gelebten oder nicht gelebten Leben, mit Krankheit und Tod unterstützt.

Die Atemtherapie ist eine körperorientierte Therapie (psycho-physische Körpertherapie), die den Atem und Körper als Ausdrucks- und Seinsweise des Menschen versteht. Sie ermöglicht das Loslassen von Anspannungen und Festhaltungen, wodurch der Atem als Brücke zum tieferen Sein des Menschen erfahren werden kann, dort wo er sich seiner eigenen Weisheit und Führung anvertrauen kann.

Orientiert an individuellen Bedürfnissen

Der Verlauf einer Einzelsitzung orientiert sich völlig an den individuellen Bedürfnissen. Dabei liegt die Intention auf dem Herstellen einer geistig seelisch und körperlichen Ordnung, die zu Ruhe, Tiefenentspannung und Vertrauen führt.

Elemente der palliativen Atemtherapie sind:

- das lösungsorientierte Gespräch,
- Sensibilisierung der Körper- und Selbstwahrnehmung,
- gezielt eingesetzte meditative Atemübungen,
- Tiefenentspannung,
- auf den Atem bezogene heilsame Berührungen, die tonusregulierend und auf körperliche und seelisch-geistige Vorgänge ausgleichend und harmonisierend wirken,
- Meditation.

Sie beruht auf den Prinzipien:

- Ressourcenorientierung
- Akzeptanz
- Empathie
- Präsenz
- Achtsamkeit

Palliative Atemtherapie ist geeignet für:

Menschen die schwer krank geworden sind oder auch mit einer lebensbedrohlichen Krankheit konfrontiert werden

Angehörige

Pflegekräfte

Hospizbegleiter

„Viele wissen,
dass der Regentropfen
in den Ozean eingeht,
aber nur wenige wissen,
dass der Ozean
in den Regentropfen
eingeht.“

Kabir

Elke Schulmeister,

geb. 1958, 2 Kinder. In und durch die Atemtherapie habe ich in einer sehr schwierigen Lebenssituation Antwort gefunden: Antwort auf das Wesentliche, auf das was Sinn macht. Es folgte eine 31/2 jährige Ausbildung an der Schule für personale Therapie in München (Diplomarbeit: Umgang mit Angst). Seit 1999 selbstständig in eigener Praxis tätig. Atemtherapeutische Fortbildungen: Atemarbeit bei Depression, Trauer, Schmerz. Körperorientierte Prozessarbeit nach Hendricks. Intentionale Körperarbeit.

2002: Mitbegründerin des Vereins Pallium.

Seit 2002: Zen Schülerin von Prof. Dr. M. v. Brück.

2005: Palliative Care Ausbildung.

Um mein psychologisches Wissen zu vervollkommen, begann ich 2001 das Studium der Psychologie in Heidelberg, wo ich derzeit meine Diplomarbeit schreibe (zum Thema Gesundheitsängste) und an der psychosomatischen Uniklinik in einem Forschungsprojekt zu körperbezogenen psychischen Störungen mitarbeite.

- Einzelsitzungen nach Vereinbarung
- Seminare
- Vorträge
- Gruppentherapeutische Angebote für Menschen nach Krebs.
- Fortbildungsangebote für Begleiter, Pflegekräfte, Angehörige



elke schulmeister

Atem- und
Körpertherapeutin (AFA)
Am Bannweg 44
77815 Bühl
Tel. 072 23 - 90 21 09