

Ganzheitliche integrative Atemtherapie

Vorstellung eines Angebots für Menschen mit einer Hörschädigung

Im Rahmen meiner beruflichen Neuorientierung stelle ich hier ein Angebot für hörgeschädigte Menschen vor. Es ist die „ganzheitliche integrative Atemtherapie“.

Was ist darunter zu verstehen? Was beinhaltet sie und wie wirkt sie? Warum ist die ganzheitliche integrative Atemtherapie auch für Schwerhörige geeignet?

Bevor ich das Angebot genauer vorstelle, kurz einige Worte zu meiner Person und wie ich dazu gekommen bin, eine Ausbildung zu beginnen und gelernt habe, mit Hilfe des Atems Menschen zu begleiten und sie zu unterstützen - in Lebenskrisen, bei schwierigen Problemen, bei Behinderungen, Erkrankungen etc. oder auch im Umgang mit einer Hörbehinderung.

Seit frühester Kindheit bin ich selbst hörgeschädigt, zuerst versorgt mit zwei Hörgeräten, dann ertaubte ich im Laufe der Jahre zusehends. Inzwischen trage ich zwei Cochlear Implantate (CI) mit gutem Erfolg.

Im erlernten Beruf (Hauswirtschaftsmeisterin) arbeite ich an meinem jetzigen Arbeitsplatz seit fast zehn Jahren privat.

Vor 14 Jahre gründete ich eine Selbsthilfegruppe für Schwerhörige, wurde Mitglied in der deutschen Hörbehindertenselbsthilfe und im deutschen Schwerhörigenbund. Ich nahm aktiv an deren Seminaren und Fortbildungen teil, knüpfte neue Kontakte und konnte viele nette Menschen kennen lernen, deren Freundschaft ich heute noch schätze und worüber ich sehr dankbar bin. Ich eignete mir großes Wissen um die Schwerhörigkeit an, deren Folgen und psychosozialen Auswirkungen. Dieses Wissen bereichert mich sehr, und ich sehe es als für mich sehr wichtig an.

Durch die Selbsthilfegruppenarbeit merkte ich, dass ich gut mit Gleichbetroffenen umgehen und ihnen auch viel vermitteln konnte, auch einen Rahmen für sie und für mich schaffen konnte.

Zusätzlich konnte ich mein Wissen vertiefen und Praxiserfahrungen sammeln in der Arbeit mit Hörgeschädigten durch ein dreiwöchiges Praktikum in der Rehaklinik in Bad Grönenbach unter der Leitung von Jochen Müller.

Vor ca. vier Jahren begann ich intensiv zu suchen, wie ich die Arbeit mit schwerhörigen Menschen zu einer Aufgabe in meinem Leben machen konnte und kam zur ganzheitlichen integrativen Atemtherapie.

Diese Therapieform wird schon seit über 30 Jahren in Deutschland und Holland angeboten. Die Gründer Tilke Platteel-Deur und Hans Mensink, zwei Holländer, führen die Ausbildung heute noch durch.

Es handelt sich um eine dreijährige Ausbildung, die teils in Kleve und teils in Holland stattfindet. Gearbeitet wird sehr themenorientiert und praxisbezogen.

Was ist nun Atemtherapie?

Worin unterstützt Atemtherapie? Was (ver-)ändert sich dadurch?

Wir alle haben schon in der Kindheit, eventuell auch schon vorgeburtlich oder während der Geburt, traumatische Erfahrungen gemacht. Viele dieser Erfahrungen sind mit Scham, Schmerz, Verlassenheit und Angst verbunden. Mit sehr starken

Gefühlen also. Die ganzheitliche integrative Atemtherapie bietet die Möglichkeit, uns Schritt für Schritt unseren verdrängten Gefühlen und Glaubenssätzen sowie unseren abgelehnten Gefühlsurteilen zu nähern, sie zu fühlen und uns damit anzunehmen und zu heilen.

Menschen haben viele Urteile, die innerlich und äußerlich sein können. Urteile über Gefühle, Denken, Verhalten, Beziehungen mit anderen und mit sich selbst. Diese Urteile verhindern die Möglichkeit, ein gesundes, glückliches und kreatives Leben zu führen. Wir haben keinen Zugang mehr zu diesen Möglichkeiten. Integration ist ein Prozess, bei dem wir das Urteil loslassen, das uns einschränkt.

Ganzheitlich bedeutet, dass nicht nur der Mensch durch die Atemtherapie berührt wird, sondern dass die Atemtherapie sich auch auf das ganze zukünftige Leben auswirkt, beispielsweise in Beziehungen, Beruf, Körper, Geist - einfach gesagt: das ganze Erleben allgemein.

Atemtherapie bedeutet, dass mit Hilfe des Atems therapeutisch gearbeitet wird.

Integration bedeutet hier im Zusammenhang mit Atemtherapie, dass Teile, die abgespalten waren, z. B. Gefühle, wieder ins Bewusstsein rücken. Bekanntlich benötigt der Körper zur Unterdrückung bestimmter Gefühle Energie. Das erfordert sehr viel Lebenskraft vom Menschen. Durch das Atmen werden die unbewussten Gefühle sichtbar und rücken ins Bewusstsein, die Unterdrückung oder auch Urteile werden aufgelöst, Energie wird frei und steht dem Körper wieder zur Verfügung.

Durch das verbundene Atmen, rhythmisches Atmen, (Ein- und Ausatmen gehen ineinander über und koppeln aneinander) werden diese Muster gelöst und ermöglichen einem Menschen damit eine völlig neue Entwicklung. Das Atmen ist eine Brücke zwischen dem Denken und Fühlen. Über das Atmen entsteht die Verbindung zu sich selbst. Eine Kraft wird spürbar, das höhere Selbst. „Wer bin ich wirklich?“ - „Bin ich ein schwerhöriger Mensch oder bin ich ein Mensch mit vielen wunderbaren Qualitäten und auch Schwächen und einer Schwerhörigkeit?“

Es wird überwiegend im Sitzen geatmet. Die Konzentration liegt auf dem Einatmen, das Ausatmen geschieht von allein durch die Schwerkraft. Durch die Sitzhaltung ist es im Körper spürbarer, wo der Ausatem hinfällt. Der Körper wird so mehr wahrgenommen, er hat mehr Halt und wird mehr getragen.

Die meiste Zeit nämlich sind wir nicht mit Dingen beschäftigt, sondern machen uns Gedanken über sie. Wir erfahren nicht unsere Beziehungen, sondern denken über die Beziehungspersonen nach und haben dann Gefühle darüber. Wir sind nicht im Hier und Jetzt, sondern denken nach über die Vergangenheit oder über die Zukunft.

Mit Hilfe der Atemtherapie wird ein Bewusstseinsprozess durchlaufen, der zeigt, dass (fast) jeder von uns mit einer Reihe von Lebensthemen beschäftigt ist.

Diese Themen manifestieren sich in der Entwicklungsgeschichte eines Menschen von der Empfängnis bis zur Gegenwart, und sie spielen ihr ganzes Leben lang eine entscheidende Rolle. Der Umgang mit Sorgen, Ängsten und den alten Wunden ist niemandem fremd. Um nicht an ihnen zu zerbrechen, legt man sich als Kind schon Überlebensstrategien zu. Genau diese Strategien können jedoch dem Erwachsenen später im Wege stehen, wenn er seinen Weg nach Identität sucht. Durch das Anschauen der Vergangenheit im Hier und Jetzt (was bewegt mich gerade?), können wir bestimmte Muster in uns selbst erkennen und verändern. Gerade auch hörgeschädigte Menschen entwickeln unterschiedliche Überlebensstrategien, um den Schmerz und die Behinderung nicht fühlen zu müssen.

Der Atem spiegelt unsere Muster, Denk- und Verhaltensmuster. Er zeigt uns, wo wir uns im Energiefluss selbst blockieren. Die Hörbehinderung, auch als Kommunikationsbehinderung gesehen, und deren körperliche, seelische und soziale Auswirkungen werden oftmals unterschätzt. Im Gegensatz zu vielen anderen Behinderungen ist eine Hörbehinderung nicht sichtbar, wird von der „Guthörenden“ Umwelt (in der Familie, am Arbeitsplatz) nicht wahrgenommen und kann somit nicht nachvollzogen werden. Eine Schwerhörigkeit ist individuell verschieden. Ebenso das Hören in den unterschiedlichen Frequenzbereichen. Immer noch lebt ein altes Vorurteil in unserer Gesellschaft weiter. Viele Menschen glauben dass „Nicht Verstehen“ gleichgesetzt werden kann mit „Nicht Hören“. So wird eine Hörschädigung nur zu oft mit einer geistigen oder psychischen Einschränkung gleichgesetzt. Hörgeschädigte Menschen geraten immer wieder in Situationen, in denen sie gar nicht wahrgenommen oder nicht ernst genommen werden. Eine nicht wahrnehmbare Sinnesbehinderung wie die Hörschädigung wird nicht als wirkliche Einschränkung erkannt und bewusst ernst genommen. Der Umgang mit den Betroffenen stellt meines Erachtens eine der schlimmsten Diskriminierungen dar, da eine solche Handlung weitere diskriminierende Folgen nach sich ziehen muss. Wenn der schwerhörige Mensch um seine Akzeptanz als Mensch in der Kommunikation kämpft und in einer Situation nicht weiß, wie er sich verhalten soll, er sich also völlig hilflos fühlt und dabei eine große Ohnmacht spürt, so kann diese Ohnmacht zu einem Trauma werden. Ein Trauma führt oft zur Vermeidung der gleichen Situationen, zu Depressionen und zum sozialen Rückzug. Beispiele sind im Berufsleben und auch im Privatleben zu finden. Ein Trauma kann sich zeigen z. B. als Einsamkeit, Ängste wie Ablehnung oder Verbitterung, Anpassungsstörungen oder versteckte Aggressionen. Viele Hörgeschädigte stellen oft hohe Erwartungen an sich selbst oder bekommen durch das Umfeld vermittelt, hören und verstehen zu müssen. Wenn es ihnen nicht gelingt, diese Erwartungen zu erfüllen, entsteht großer psychischer Druck. „Du hast doch nun ein Hörgerät, warum verstehst du nicht?“

Eine Hörschädigung birgt eine große Leidensbetreffenheit wie: psychovegetative Symptome, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Depressionen, Ängste, Verzweiflung, Vereinsamung, Verlust des Arbeitsplatzes, Misstrauen, Enttäuschung, orthopädische Probleme, Leistungsminderung durch vermindertes Selbstwertgefühl, Isolation, Überforderung durch Stress und Druck, verstehen zu müssen, und auch durch Druck von außen. Bei vielen psychischen Störungen ist die Ursache eine Schwerhörigkeit, nicht unbedingt immer die Hauptursache, aber ein wichtiger Multiplikator!

Schwerhörige Menschen meiden aufgrund ihrer kommunikativen Beeinträchtigung gewöhnlich große Gruppen ab ca. vier bis fünf Personen. Sie fühlen sich nicht dazugehörig, etwa im Kollegenkreis, Freundeskreis oder im privaten Bereich wie z. B. bei Kursen, bei denen die Personen über längere Zeit zusammen bleiben. Sie fühlen sich ausgegrenzt, frustriert oder gar minderwertig, weil sie nicht „mithalten“ können. Von Natur aus ist der Mensch ein Gruppentier, ein soziales Wesen. Das Grundbedürfnis nach Nähe und zwischenmenschlichen Kontakten ist somit „angeboren“. Der Mensch entwickelt sich am Gegenüber, er braucht das Gegenüber, um ein Selbstbewusstsein entwickeln zu können, um wissen und fühlen zu können: „Wer bin ich?“ Er möchte sich kennen lernen und entwickeln.

In der Kommunikation mit Guthörenden wird dem Schwerhörigen im Alltag immer wieder bewusst gemacht oder gespiegelt, was er nicht kann oder was der Guthörende besser kann. Beispiel: „Mein Kollege kann viel besser reagieren auf den Chef, er hört besser und daher kommt er gut mit dem Chef klar.“ Diese Art der Wahrnehmung betrifft viele schwerhörige Menschen, sie verletzen sich emotional selbst, spüren es und fühlen sich daher minderwertig. Minderwertigkeit wird auch oft gleichgesetzt mit Scham- und Schuldgefühlen. Daher neigen schwerhörige

Menschen dazu, sich nicht zu outen als Mensch mit einer Hörbehinderung, d. h. sie verschweigen ihre Schwerhörigkeit und damit einen Teil von sich als Mensch selbst. Damit wird versucht, die Minderwertigkeit zu kompensieren. Sie greifen zu einer Verstecktaktik, d. h. zu einem Verhalten, welches die Kommunikationsprobleme versteckt. Der Wunsch, sich dem Kommunikationsverhalten der guthörenden Mitmenschen anzupassen und „normal“ zu wirken, ist stärker. Somit wird auch deutlich, welche Anstrengung es ist, sich in einer Welt voller Kommunikationsbarrieren zu behaupten.

Atmen und zurück zur lebendigen Kommunikation

Kommunikation ist wie eine Brücke zwischen zwei Menschen. Es findet eine Beziehung (auch Interaktion genannt) statt. Es tritt ein Gefühl der Verbundenheit auf. Interaktionen haben einen wesentlichen Einfluss auf das Selbstbild eines Menschen. Aufgrund einer Hörbehinderung ist die Interaktion meist gestört. Das soll nicht heißen, dass der Hörbehinderte nicht fähig ist zu kommunizieren, sondern er weiß oft nicht, wie er sich verhalten soll in Beziehungen, woraus im Extremfall eine Ohnmacht oder eine große Hilflosigkeit entstehen kann. Es tauchen Ängste auf – Ängste, die den Hörgeschädigten sich schuldig fühlen lassen, er fühlt sich schuldig an einer gestörten Kommunikation. Minderwertigkeits- und Schamgefühle treten auf. Das nagt am Selbstbild. Er fühlt sich der Kommunikation hilflos ausgeliefert. Auch macht er das Gegenüber mitverantwortlich für das Misslingen einer Kommunikation. In den Augen des Schwerhörigen ist ihm dann das Gegenüber unsympathisch. Folgen sind sozialer Rückzug und Einsamkeit bei hör behinderten Menschen.

„Je eingeschränkter die kommunikativen Möglichkeiten eines Menschen sind, desto geringer ist die Möglichkeit, sich selbst darzustellen, und umso abhängiger ist er vom Gesprächspartner im Erfolg seiner kommunikativen Bemühungen“.

Sich über die eigene Haltung, eigene Gefühle und Gedanken klar zu werden und klar zu stellen, macht einen großen Teil der Heilungskommunikation aus. Beziehungen werden so wieder intensiver und bringen Menschen zusammen. Durch lebendige Kommunikation heilen wir uns selbst gegenseitig. Kommunikation erfolgt auf der emotionalen Schiene. Frei von Aggressionen und Wut zu kommunizieren, mit Mitgefühl und Liebe, schafft mehr Verbindung zwischen den Menschen.

Der Atem ist daher ein wunderbares Mittel, um den Weg zurück zur lebendigen Kommunikation zu finden.

Im täglichen Leben haben wir viele Bedürfnisse, die uns leider nicht zu uns selbst führen, sondern irgendwo hin. Somit vergessen wir oft, worauf es im wirklichen Leben echt ankommt.

Schwerhörige stehen oft unter Druck und stellen sich selbst auch unter den Druck, alles verstehen zu müssen. Der Gedanke festigt sich, dass das Leben halt schwer ist, und so wird auch die Erfahrung sein. Druck kann ebenso heißen, wenn ich gut bin, bekomme ich Anerkennung und werde gesehen. Wo ist hier genau die Blockade?

Je fokussierter die Aufmerksamkeit auf den Atem ist, umso energetischer ist der Atem. Der wiederum lenkt Aufmerksamkeit auf das, was an Blockaden in uns ist. Über das Atmen haben wir die Möglichkeit, Blockaden zu erkennen, anzunehmen und loszulassen. Dabei wird Energie im Körper aufgebaut und frei gesetzt, bemerkbar durch ein Kribbeln im Körper.

Gefühle sind ein wichtiges Thema in der Atemarbeit. Schon als Kind haben wir gelernt, gefühlte Gefühle zu beurteilen. „Das macht man nicht!“, „Schäm dich!“ Überschwängliche Freude zu zeigen oder Ärger und Wut waren ebenso nicht erlaubt. Und so lernt man als Kind schon, sich angemessen zu verhalten, zum größten Teil übernehmen wir die Überzeugungen unserer Eltern und Erzieher. Aufgrund dieser Erfahrungen ziehen wir Rückschlüsse auf uns selbst. Diese Erfahrungen und Gedanken sind für uns die Wahrheit, so haben wir gelernt und wir glauben, dass sie nicht zu ändern sind.

Der Atem führt uns durch alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu uns selbst. Wir selbst sind die Wahrheit. Die Atemarbeit ist ein wichtiger Schritt aus der Identifikation mit Gedanken und Gefühlen. Das Erleben durch den Atem ist hier sehr wichtig, weil wir unser Selbst erkennen und verstehen durch Erfahrung. Es löst auch aus der Identifikation mit der Schwerhörigkeit. Dann wird die Schwerhörigkeit als ein Teil von sich selbst erfahren und nicht der Mensch als schwerhöriger Mensch. Letztendlich führt die Erfahrung dazu, sich freier zu fühlen, lebendiger, entscheidungsfreudiger und achtsamer im Umgang mit seinen eigenen Bedürfnissen und in der Akzeptanz mit der Hörbehinderung. Und auch um zu erkennen, dass eine Schwerhörigkeit auch ein Geschenk an sich selbst sein kann. Es beinhaltet die Chance, bewusster zu leben und zu kommunizieren.

Durch die Atemtherapie ist die Chance gegeben, den Blickwinkel über sich selbst zu verändern. Die Wahrnehmung liegt somit auf "als Mensch mit einer Hörbehinderung zu sein" und nicht mehr wie früher "als ein schwerhöriger Mensch". Die Kommunikation geschieht auf der Beziehungsebene mit den Mitmenschen. Die Kommunikation hat eine ganz andere Qualität, es wird eine sehr intensive und lebendige Kommunikation.

Mein Ziel ist es, mit dem Angebot andere Menschen - sei es mit einer Hörschädigung oder auch sonst – auf dem Weg zu einem zufriedenen bewussten Leben zu unterstützen. Damit auch Sie ihr wahres Selbst erkennen als Mensch mit einer Schwerhörigkeit. Durch meine intensiven Erfahrungen und Selbstbetroffenheit verstehe ich mich nicht als Therapeut in der Therapie, sondern in erster Linie als achtsamer und aufmerksamer Begleiter auf einem Stück des Weges mit dem Klient. Weitere Angebote im Rahmen der ganzheitlichen Atemtherapie sind die Polaritätsmassage, Voice Dialoge, Beratung von hörgeschädigten Menschen, wie auch die Vermittlung von Verhaltens - und Kommunikationstaktiken. Zudem befinde ich mich in einer Ausbildung zur Heilpraktikerin in Psychotherapie. Nach Wunsch werden Atemsitzungen begleitet mit der FM-Anlage und mit Unterstützung von Gebärden.

Regina Klein- Hitpaß
Messingsfeld 4
46499 Hamminkeln
Tel.: 02852/968097
mobil: 0172/2856146
E- Mail: rkleinhitpass@aol.com

Wegbeschreibung: von der A3 aus kommend, Richtung Arnheim, Abfahrt Hamminkeln, links Dingden-Bocholt, an der Ampel in Richtung Dingden, rechts in den Ort rein, Kreisverkehr geradeaus, nach der Fußgängerampel nächste Strasse (Hasselmansfeld) links, sofort wieder rechts in Messingsfeld, Nr. 4