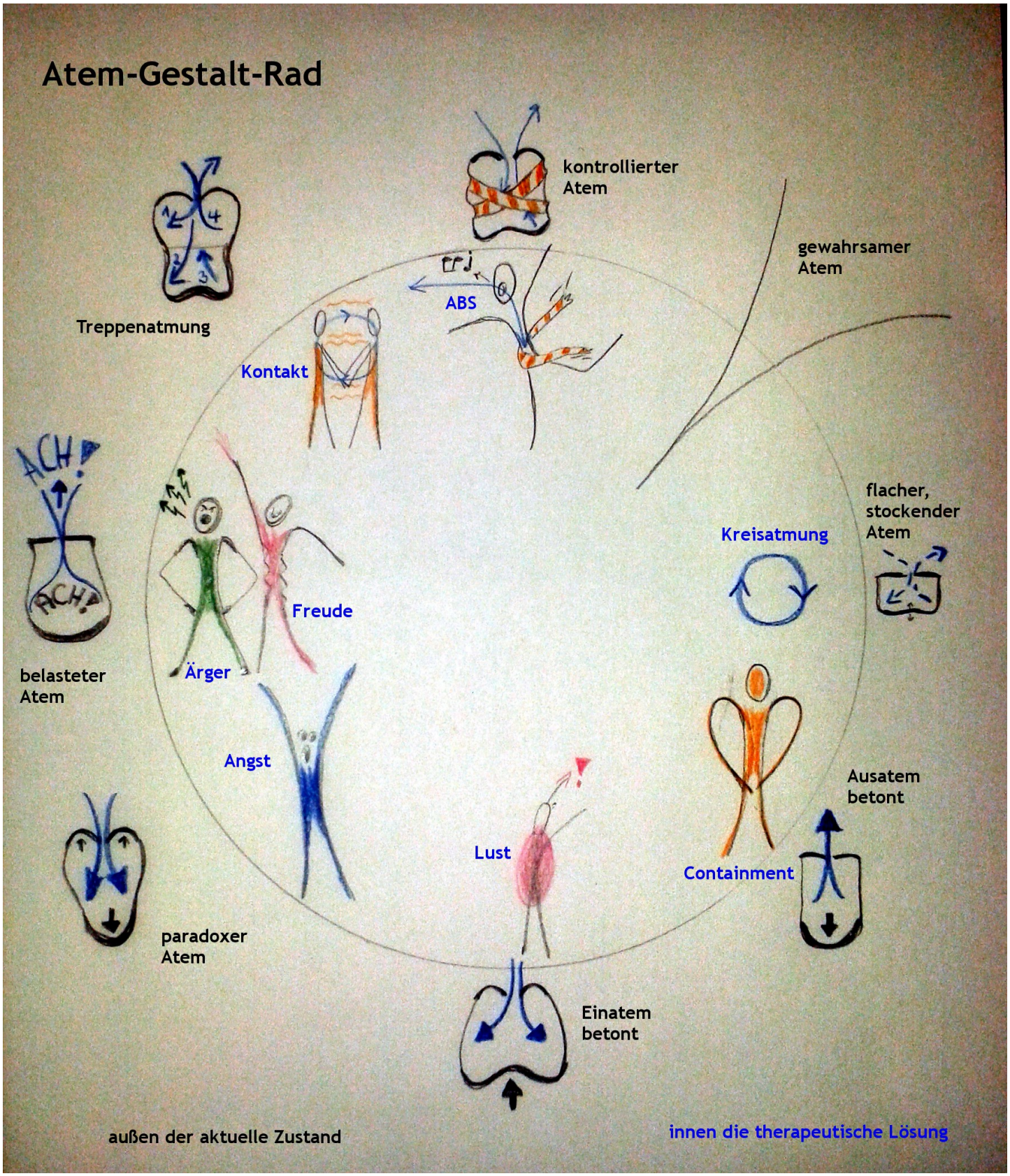
Atem-Gestalt-Rad



Atem-Gestalt-Rad Neu

N kontrollierter Atem

Häufig bei KlientInnen, die mit einer Atemschule vertraut sind (z.B. Yoga)
viele Nasenatmer, da durch den geöffneten Mund eher Emotionen frei werden, und viele Meditations-Atem-Schulen von den Emotionen weg wollen, hin zu geistiger Klarheit und spirituellem Erleben.

Lösung

Atem, Stimme und Bewegung! Durch geöffneten Mund den Parasympathicus aktivieren, dadurch ist der Zugang zu den eigenen Gefühlen leichter.

NW Treppenatmung

Die Atmung fließt nicht gleichmäßig, sondern geschieht stufenweise, z.B. erst die Brust, dann der Bauch, dann die Flanken, das Becken...
KlientInnen suchen den Kontakt über den Atem, verlieren aber dabei den Kontakt zu sich selbst.
Bestimmte Gefühle sind vom Atem getrennt.

Lösung

Wechselseitiges Zuatmen, Atemaustausch:
Zuerst paced Tht. den Atem der Kl., dann umgekehrt.
Kontakt über den gemeinsamen Atem suchen
und die Art des Atmens gemeinsam variieren
sanft → heftig → fordernd → seufzend...

NO Atem folgt, gewahrsamer Atem

Die Atmung passt zu der Situation,
zu den eigenen Gefühlen
zu der Beziehung
zu den Anforderungen

Therapeutischer Nutzen
sind KlientInnen hier mit dem Atem angekommen, haben sie schon viel erreicht und diese Ressource gilt es in anderen Prozessen zu nutzen!

W Belastungsatem, viel Seufzen

der Atem wirkt angestrengt, gedrückt
Bauchatmung und Kreuzbein-Atmung
druckartiger Husten

Lösung

Pirsche den unterdrückten Ärger, damit er zum Ausdruck kommt! Laute Stimme, Kraft aus dem Becken und den Armen (stechen, schlagen), Großwerden, stampfen, Beißen, raufen, rangeln...

Lade die Freude und Leichtigkeit ein, fördere das Lachen aus dem Bauch heraus

Wenn passt, darf es auch erotisch knistern

O stockend / flach

Atmung wirkt verhalten, flach, ver- oder angehalten.
Bauchnabelatmung, stockende Atmung
Vielleicht auch chaotisch und unruhig,
Atmung wenig mit Emotionen verbunden.
schwer zu pacen!

Lösung

Unterrichte die KlientInnen gleich lang und tief ein- und wieder auszuatmen, bis sie mehr Rhythmus haben.
Dadurch fühlen sie mehr Verbindung,
mehr Sicherheit und Halt

SW paradoxe Atmung

hohe Atemfrequenz (>12-14 Atemzüge / Minute)
Bei der Einatmung zieht sich der Bauch ein,
beim Ausatmen dehnt er sich aus.

Lösung

Bringe die Angst in den affektmotorischen Ausdruck
weit aufgerissene Augen,
Expansion des Oberkörpers (Arme)
Zittern und Mobilisation der Kräfte
Schreien

Die Spannungen im Oberkörper lassen dadurch nach und die eigene Autonomie kann wachsen.

SO erschöpft, ausatembetont

Mund-, Hals- und Flankenatmer
Atemgrube
Neigung zur Hyperventilation
Drücken ihre Gefühle aus, aber entladen dabei-
die Bedürftigkeit ist schnell wieder da!

Lösung

Leite die KlientInnen an, länger einzuatmen.
Berühre sie z.B. nur bei der Einatmung,
Arbeite mit den Themen „Fülle" und „Erhalt",
füttere die Erregung und Ausdehnung von Gefühlen und bleibe da, pirsche das „Nehmen und Halten"
So sinkt mit der Zeit die Bedürftigkeit nach „mehr..."
und die Selbst-Fürsorge kann wachsen.

S einatembetont

Brustatmung
Das innere Drängen scheint unerfüllt zu bleiben.

Lösung

Findet heraus, was den KlientInnen Lust macht? Wo ist die Attraktion, wie kann ich meine Lust ausleben?
Mund – Herz – Becken sind dabei verbunden! (Atemschaukel: beim Einatmen neigen sich Kinn und Becken zueinander, beim Ausatmen bewegen sie sich weg voneinander)