



# **Atem – eine Säule der Mind-Body-Medicine zur Stärkung durch Selbstwirksamkeit**

Dr. Rahel Hautle  
Onkologin mit Schwerpunkt Psychosomatische Medizin  
Atemtherapeutin

# Was?

- **Interessenskonflikte**
- **Mind Body Medicine (MBM) – was ist das?**
- **Stress – eine kurze Stresseduktion aus dem MBM-Programm**
- **Atem und Stress – die Relaxation Response nach H. Benson**
- **Evidenz – externe und integrierte Evidenz**
- **Übungen**
- **Zusammenfassung**

# Interessenskonflikte und „credits“

Begeisterte Mind-Body-Medicine-Gruppenleiterin (onkologische Patient:innen)

Atemtherapeutin mit einer holperigen Geschichte mit Atem- und Körperwahrnehmung

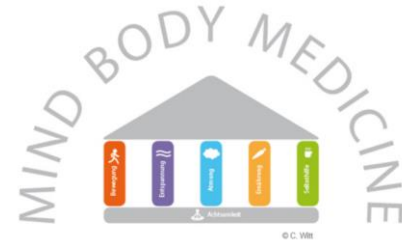
Onkologin, die keine onkologischen Therapien mehr verantwortet

Institute für integrative (und komplementäre) Medizin

- USZ (iki)
- Kantonsspital SG (ZIM)

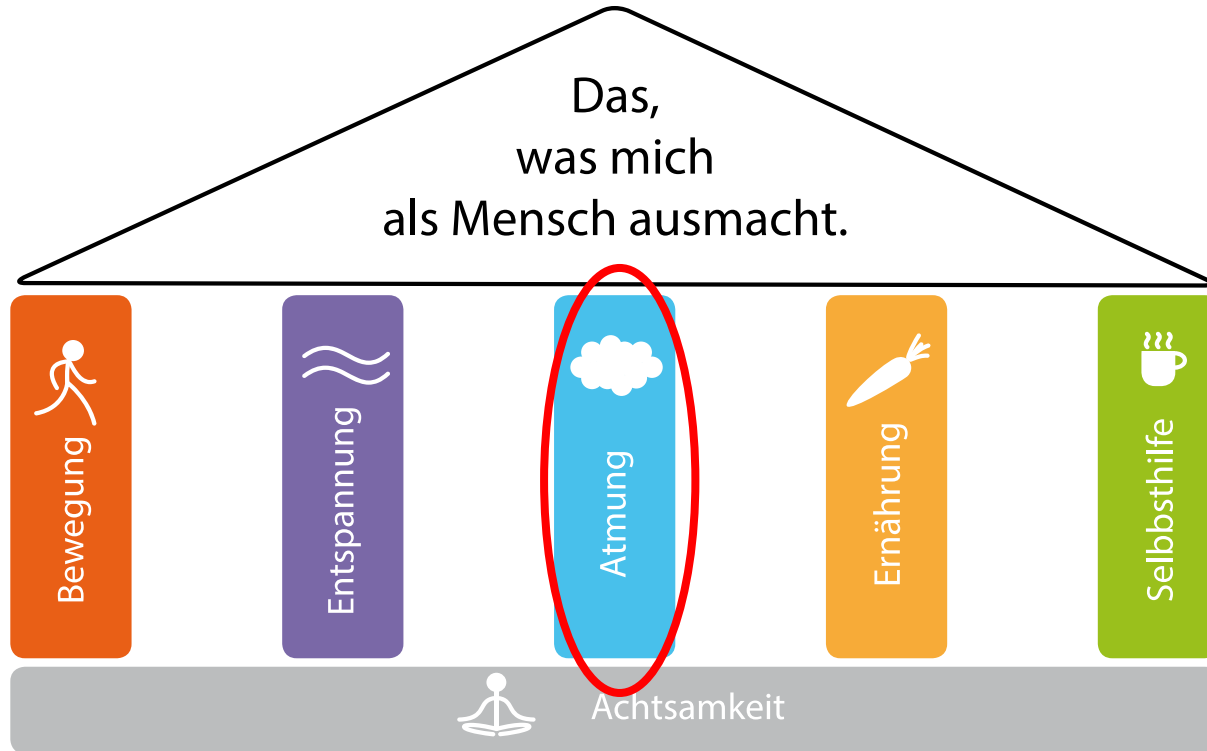
Allen Atem- und Körpertherapeut:innen und Forscher:innen, die Erfahrungswissen gesammelt haben

# Definition Mind Body Medicine



- ein innovatives, **integratives** Konzept, das den Körper mit der Psyche verbindet und **Self Care** vermittelt
- multimodale Therapiekonzepte  
-> Symptome reduzieren/ **Selbstwirksamkeit** stärken
- moderne **wissenschaftliche** Erkenntnisse und **bewährte** Methoden aus **Komplementärmedizin**, **Psychologie**, **Ernährungs-** und **Sportwissenschaften** kombiniert
- in **erkrankungsspezifischen** Gruppen- sowie Einzelbehandlungen

# Tempel der Gesundheit der Mind Body Medicine



# Mind Body Medicine bei onkologischen Erkrankungen



Die Sitzungen finden jeweils donnerstags von 13.30 bis 17.00 Uhr statt.

Min.	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Min.
60	Ankommen und Kennenlernen	Bewegung									60
		STRESS									
		Wochenrückblick									
45	Einführung	Individuelle Stresswahrnehmung	Individuelle Stresswahrnehmung	Arztvisite	Pflegevisite Wickel	Achtsame Körperbewegung	Ernährung	Kommunikation	Pflegevisite Wickel	Rückblick Ausblick Resümee	45
									Arztvisite		
	Pause					Pause					
45	Übungen Ziele	Umgang mit Stress	Heil- eurythmie	Heil- eurythmie	Heil- eurythmie	Heil- eurythmie	Ernährung	Spiritualität	Persönliche Ressourcen	Evaluation	45
30	Entspannung	Akupressur	Entspannung				Ernährung	Spiritualität	Entspannung		30
15	Abschluss					Ernährung	Spiritualität	Abschluss		15	

- Programmleitung
- Pflegeexpertin
- Psychologin
- Ärztin ZIM
- Heileurythmistin

# Stress – kleine Übung

- Vorstellungskraft nutzen
- Körperempfindung >?
- Und was macht der Atem im Stress (-gedanken)?

Zeitdruck

Zu viel los

Lärm

Anforderungen

Ungenügende Ressourcen

(Lebens-)Bedrohung

Ausgeliefertsein / -fühlen

Leisten müssen

Nicht genügen

# Warum Stressbewältigung als wichtiges Thema?

60% bis 90% der Arztbesuche sind mit Stress assoziiert.

*Esch et al., 2002, nach Herbert Benson*

Chronischer Stress ist meist unbewusst.

Viele Symptome von Menschen mit onkologischen Erkrankungen werden durch Stress negativ beeinflusst.



# Die sogenannte Relaxation Response nach Herbert Benson

- 1915 Stress Response
- 1960er Jahre: H Benson (Harvard Medical School) entwickelt Konzept der Relaxation Response als Gegenstück zur Stress Response
- Tiefe Entspannungsfähigkeit (angeboren und in allen Kulturen verankert)
  - innere Aufmerksamkeit auf repetitiven Stimulus gerichtet: Wort, Ton, Mantra, Bewegung, Ausatem, Gebet
  - Fokuslenkung -> Gedanken beruhigen sich
  - sympathisches Nervensystem wird beruhigt
  - Viele Wirkungen gut belegt: kardiovaskulär, metabolisch, genomisch

# Übung

## Relaxation Response nach Herbert Benson

Bequeme Position

Nach Wunsch Augen schliessen

Bewusstwerden des Sitzens, des Atems, Entspannung der Muskeln

Atem beobachten – Ein - Aus

Ein beruhigendes Wort oder kurzen Satz/Gebet/Mantra finden und bei jedem Ausatem still zu sich selber sagen

ohne „Geschichte“, zB “eins“, Ruhe, Shalom, danke...

Wiederholung dieses Wortes/Satzes bei jeder Ausatmung für 10-20min

Beim Auftauchen von anderen Gedanken – bemerken, lächeln – zurück zum Wort oder Satz

# Wirkungen der Relaxation Response nach Herbert Benson

Sympathikus-reaktivitätsmindernde Aspekte

Aktivierung von Signalpfaden, die Gegensteuer bieten gegenüber mentalen Stressoren (whs via NO)

Molekulare Veränderungen (bei Langzeitpraktizierenden): Genexpression in Richtung „Antientzündlich“ zB über NF-kB-Herunterregulation

Bessere Stoffwechselregulation – Insulin- und mitochondrialer Energiemetabolismus

Reduktion von oxidativem Stress auf zellulärer Ebene

BDNF (brain derived neurotropic factor)- Zunahme -> Neuroplastizität

Whs veränderte Zellalterung / verbesserte Apoptoseregulation

# Der Atem – die Atmung



## **Publizierte (externe) Evidenz – kleine Auswahl**

### **Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion and Inflammatory Pathways**

Bhasin, Dusek, Chang, Joseph, Denninger, Fricchione, Benson, Libermann, PLoS one 2013

### **Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials**

Fincham, Strauss, Montero-Marin, Sci Rep 13, 432 (2023)

### **Therapeutische Wirksamkeit westlicher Atemtherapiemethoden: Ein systematischer Review**

Stutz, Schreiber, Complement Med Res, 2017; 24:1-9

### **Patients with Special Needs and Slow Paced Breathing**

Braun, Frank, Loew, J Oral Hyg Health 2021

# Im Üben Erfahrungen machen – eine Auswahl aus der europäischen Atemarbeit

Oberer Atemraum

Schulter ausstreichen (N. Faller 5.5)

Becken/Beine (unterer Atemraum)

Druck mit dem Fuss (N. Faller 3.9)

Mittlerer Atemraum: ausstreichen und spüren

Wie ist es jetzt? Und jetzt?

# Evidenz und Atem – ergänzende Gedanken

- Erfahrungen – eigene und die von anderen Menschen
- Externe Evidenz versus
- Persönlichkeitsaspekte
  - Stichworte: ...hohe Leistungsansprüche, Umgang mit Struktur / Druck, Robustheit vs starke Empfindsamkeit, lebensgeschichtlich bedingte Schutzmechanismen...
- Traumaerfahrung / -spuren
  - Traumasensitives Arbeiten nötig beim individuellen Zugang zum Atemerleben
  - Cave Dissoziation, Klarheit bieten – «geteilte Verantwortung»

# Zusammenfassung

- Atem: Brücke zwischen bewussten und unbewussten Vorgängen im Menschen
- Uralte Techniken, Traditionen, auch Erfahrungswissen, um bestimmte Zustände zu erreichen
  - bei uns (MBM) v.a. Stressreduktion, Erhöhung der Selbstwirksamkeit
- Therapeutisch (und für die sogenannte self care) nutzbar, auch „diagnostisch“
- Praktisch, einfach, „immer dabei“
- „wie geht es mir gerade?“
- Cave: Berücksichtigung der Persönlichkeit bei therapeutischer Anwendung von Atemübungen





Diskussion