Beatrix Zuber
Komplementärtherapeutin
mit Branchenzertifikat OdA KT,
Methode Atemtherapie
Psychosoziale Beraterin
www.beatrix-zuber.ch



Bild: zVg

Burnout und Atemtherapie – ein Fallbeispiel aus der Praxis

Frau M. (36) ist verheiratet, hat zwei kleine Kinder und arbeitet als Projektleiterin in einem internationalen Unternehmen. Sie kam nach einem mehrwöchigen Klinikaufenthalt zu mir in die Praxis.

In der ersten Sitzung berichtete Frau M. von einer seit Jahren bestehenden hohen beruflichen und familiären Belastung. Eigene Bedürfnisse, Erholung und Grenzen vernachlässigte sie zunehmend, um den Anforderungen gerecht zu werden.

Daraus entwickelten sich mit der Zeit eine anhaltende körperliche und emotionale Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie innere Unruhe und muskuläre Verspannungen. Besonders belastend erlebte sie den Verlust ihrer Leistungsfähigkeit und das Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden. Immer öfter zeigte sich eine emotionale Labilität. Sie weinte häufiger und zog sich immer mehr aus ihrem sozialen Umfeld zurück. Schliesslich folgte ein stationärer Aufenthalt mit der Diagnose Burnout beziehungsweise ausgeprägtes Erschöpfungssyndrom.



Bild: iStock

Im Erstgespräch wirkte Frau M. freundlich und reflektiert, jedoch deutlich angespannt. Ihre Schultern waren leicht angehoben, ihre Atmung war flach und fand überwiegend im oberen Brustraum statt. Sie schilderte, dass sie Erschöpfung meist erst wahrnehme, wenn sie ihre Belastungsgrenze bereits überschritten habe. Pausen zuzulassen falle ihr schwer – sie funktioniere einfach weiter.

Als Ziele der Therapie nannte Frau M. eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie ein früheres Erkennen von Grenzen und Stresssignalen. Zusätzlich wünschte sie sich eine ruhigere Atmung, weniger muskuläre Verspannungen, mehr Selbstfürsorge und Regeneration im Alltag sowie mehr Vertrauen in die Signale ihres Körpers.

In den ersten Sitzungen beobachtete ich einen erhöhten Muskeltonus im Nacken- und Schulterbereich sowie eine eingeschränkte Beweglichkeit des Brustkorbs. In belastenden Situationen hielt sie wiederholt den Atem an. Der Zugang zu ihren körperlichen Empfindungen war deutlich eingeschränkt.

Auffällig war zudem ein ausgeprägter Leistungsanspruch. Sie erwähnte immer wieder, wie wichtig es ihr sei, die Übungen *korrekt* auszuführen. Frau M. beschrieb sich selbst als ausgeprägte *Kopfperson*. Sie versuchte zunächst, ihre Beschwerden vor allem kognitiv zu verstehen.

Im weiteren Therapieverlauf standen die Körper- und Selbstwahrnehmung zunehmend im Zentrum. Body-Scans in Rückenlage halfen Frau M. Spannung und Entspannung zu differenzieren.

Ergänzend konnte sie durch Übungen zum Wahrnehmen der Körpergrenzen sowie durch achtsames Ausstreichen einzelner Körperbereiche ihren Körper bewusster erspüren. Ressourcenorientierte Berührungen vermittelten ihr ein Gefühl von Sicherheit und halfen ihr, den Kontakt zu sich selbst zu vertiefen.

In der Atemarbeit stand das bewusste Wahrnehmen des Atems im Mittelpunkt.

Frau M. lernte, ihre Atemräume zu erkunden und durch eine verlängerte Ausatmung mehr innere Ruhe zu finden. Atembegleitende Bewegungen unterstützten sie dabei, den Atem und den Körper wieder bewusster miteinander zu verbinden. Im Weiteren erlernte sie Übungen zur sanften Mobilisation von Brustkorb, Schultern und Becken. Diese trugen zum Spannungsabbau bei und förderten die Beweglichkeit.

Im Verlauf der Therapie wurden innere Anteile sowie biografisch geprägte Glaubenssätze wie beispielsweise der Leistungsanspruch und das *Funktionieren müssen* spürbar. Diese konnten achtsam und körperorientiert bearbeitet werden.

Gemeinsam entwickelten wir Strategien für den Transfer in den Alltag. Dazu gehörte, kurze Atempausen bewusst in den Tagesablauf zu integrieren und Stresssignale früher wahrzunehmen, um rechtzeitig darauf reagieren zu können.

Zusätzlich führte Frau M. ein Tagebuch, entwickelte Regenerationsrituale für ihren Alltag und integrierte regelmässige Spaziergänge in der Natur als bewusste Erholungsphasen.

Mit der Zeit zeigte sich bei Frau M. eine deutlich verbesserte Körperwahrnehmung. Sie nahm Verspannungen und Erschöpfung früher wahr und konnte gezielter reagieren. Zudem verbesserte sich ihre Schlafqualität, sie hatte weniger muskuläre Beschwerden und ihre Atmung wurde ruhiger. Im Berufsalltag gelang es ihr, Pausen einzuhalten und Grenzen zu kommunizieren. Auch im Umgang mit Belastungssituationen zeigte sie mehr Sicherheit und Vertrauen in das eigene Körperempfinden.

Gegen Ende der Therapie beschrieb Frau M. ihren Körper nicht mehr als Hindernis, sondern als wichtige Informationsquelle, die helfe, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Die Atemtherapie unterstütze sie dabei, körperliche und emotionale Signale sowie Stress frühzeitig zu erkennen. Gleichzeitig stärke sie ihre Selbstregulation, ihr Atembewusstsein und ihre Körperressourcen.

Nach Abschluss der intensiven Therapiephase besucht Frau M. die Atemtherapie in grösseren Abständen. Diese Termine dienen dazu, die erreichten Veränderungen zu stabilisieren und ihre nachhaltige Integration in den Alltag zu fördern.

INSERATE

healthadvisor



HealthAdvisor –
die Praxissoftware,
die mit Ihnen wächst.

» Mit persönlichem Rundumservice
» Modular und flexibel
» Sicheres Hosting in der Schweiz

Jetzt 2 Monate kostenlos testen. Als afs-Mitglied profitieren Sie zusätzlich 2 Monate von einem Gratis-Abonnement.

healthadvisor.ch | 062 844 45 46

healthmg
besser atmen

Der RC-Fit classic
Tief einatmen, sanft ausatmen, Gesundheit stärken.



WIRKUNGSWEISEN

- Atemmuskulatur stärken, Zwerchfell & Atemhilfsmuskeln aktivieren
- Atemwege weiten für besseren Gasaustausch
- Sekret lösen für freie Atemwege
- Stress reduzieren, Ruhe und Fokus fördern
- Verspannungen lindern, Schmerzen im Brust und Rückenbereich verringern

Healthmg GmbH – Ihr Partner für Atemtherapie
atemtrainer.ch | +41 41 558 86 41 | service@healthmg.ch