

21.01.2010 18:40:59
(PA) (München,21.01.2010)

Die Wirksamkeit der AFA-Atemtherapie bei Stress und Burn-out-Syndrom wurde in einer wissenschaftlichen Untersuchung an Lehrerinnen und Lehrern bestätigt.

„Der Atem heilt von innen“, wusste schon der mittelalterliche Arzt Paracelsus. Tatsächlich beeinflusst die Atembewegung nicht nur Herzfunktion, Blutkreislauf und viele weitere Körperfunktionen sondern hat über das Zentralnervensystem auch Auswirkungen auf unser Gefühlsleben. Dies wiederum heißt: über die Atemtherapie können all diese Vorgänge beeinflusst werden.

Dass dies auch bei Menschen möglich ist, die durch Stress schon stark vorbelastet sind, hat nun die Studie von Prof. Dr. Thomas Loew, Leiter des Fachbereichs Psychosomatik am Klinikum der Universität Regensburg, in Zusammenarbeit mit zwölf Atemtherapeuten, Mitglieder der AFA, Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e.V., gezeigt. Sie schulten die Teilnehmer der Studie in Einzel- und Gruppensitzungen nach einer standardisierten Vorgehensweise. Die Studie wurde von der damaligen Projektleiterin der AFA, Regina Hornung, begleitet.

Loew und seine Mitarbeiter untersuchten deshalb die Effekte der Atemtherapie an 130 Lehrerinnen und Lehrern, die subjektive Belastungssymptome im Sinne eines Burn-outs bei sich wahrnahmen, aber nicht an einer diagnosebedürftigen psychischen Erkrankung litten. Lehrer scheiden im Schnitt zehn Jahre vor dem gesetzlichen Renteneintrittsalter - in der Regel aus gesundheitlichen Gründen - aus dem Schuldienst aus. Die Burn-out-Symptomatik zeigt sich zunächst in Überlastung, die durch Mehrarbeit kompensiert wird und in Leistungsabfall und Resignation mündet. „Atemarbeit stellt eine nach wissenschaftlichen Maßstäben wirksame, anhaltende Bewältigungsstrategie dar, mit der sich das Erleben der individuellen Belastung im Sinne von Burn-out positiv beeinflussen lässt“, so Loew zu seinen Ergebnissen: „Verausgabungsbereitschaft und Resignationstendenz nehmen ab, die Fähigkeit, sich zu distanzieren, innere Ruhe sowie Ausgeglichenheit nehmen zu.“

Monika Knünz, erste Vorsitzende der AFA, bestätigt: „Die Studie hat gezeigt, dass wir mit den Mitteln der Atemtherapie den Burn-out-Gefährdungen wirksam vorbeugen können. Der Beweis hierfür ist jetzt nach geltenden wissenschaftlichen Kriterien erbracht.“ Dass Atemtherapie hilft, Verhaltensmuster zu ändern, die mit der Entwicklung eines Burn-out-Syndroms in Zusammenhang stehen, dürfte nicht nur für Lehrer interessant sein. Viele AFA-Atemtherapeuten und -pädagogen haben sich bereits in ihren Praxen auf Stressbewältigung spezialisiert und helfen damit von der jungen Mutter über Berufstätigen bis zum Manager allen, die sich überlastet und ausgebrannt fühlen.

Die Studie mit dem Titel „Die AFA-Atemtherapie als Burn-out-Prophylaxe im Lehrerberuf“ unter:
<http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Doi=212845>