

Lehrerinstitut LIKA, Windisch

Vortrag im Festsaal KF vom 25.10.97 über

Asthma, Psyche und Bewegung

U. Davatz

I. Einleitung

Was ist der Zusammenhang zwischen Asthma, Psyche und Bewegung?

- Asthma ist eine chronische Erkrankung der Atemwege, eine Ausatemungs-krankheit, eine behinderte Atmung durch Verengung und Obstruktion der Bronchien.
- Psyche ist ein geistiger Konstrukt, ein Bild, eine Vorstellung über das inte-grative, nicht stoffliche Wesen des Menschen, eben die Seele. Die Vorstel-lung, der Begriff der Psyche stammt aus dem griechischen „psychae“, das Windhäuchlein. Man meinte damit den letzten Atemzug eines Menschen, wenn er gestorben ist, und stellte sich darunter vor, dass der Mensch nun sein geistiges immaterielles Wesen aushauche, eben die Seele. Dieser Seele wurde dann ja auch Unsterblichkeit zugeschrieben in verschiedenen Religionen.
- Bewegung ist der Ausdruck von menschlicher Vitalität, von Leben. Was sich bewegt lebt, was stillsteht ist tot.

II. Wie ist die funktionelle Verknüpfung zwischen Asthma und Psyche?

- Bei den Asthmakranken ist der Fluss des Atems gestört, er hat seinen na-türlichen Rhythmus verloren, der Atemfluss ist unterbrochen.
- Wir alle können unseren Atemfluss unterbrechen, wenn wir entsprechend unter Stress stehen.
- Unter Stress setzt die oberflächliche Kurzatmung ein, bei welcher wir, be-stimmt durch das Hochziehen des Schultergürtels, den Brustkorb zum Ein-atmen bringen oder zwingen.

- Dies steht im Gegensatz zur Bauchatmung, bei welcher wir durch Loslassen der Bauchmuskulatur, d.h. durch Entspannung, den Brustkorb zum passiven Sichwiederauffüllen, d.h. zur Einatmung bringen.
- Dieses passive, unbewusste Atmen geschieht immer dann, wenn wir in Ruhephasen entspannt uns dem Atemfluss überlassen, wie z.B. im Schlaf.
- Das Schreck- oder Stressatmen kann demonstriert werden anhand einer ängstlichen Mutter, die einatmet mit einem Angstschrei, den Atem anhält und dem Kind zuruft „pass auf!“
- Schreckatmen ist also häufig mit einem Angstschrei verbunden und umgekehrt, Angst löst wiederum Stressatmen aus.
- Auch bei schwierigen körperlichen Übungen wird der Atem angehalten.
- Stress und Angst können also zu einem gestörten Atemfluss führen bis hin zum asthmatischen Atmen.
- Steht nun die Seele eines Menschen unter ständigem Stress, aus welcher Ursache auch immer, und schlägt sich dieser Stress auf den Atem nieder, kann die Stress- oder Angstatmung zur Gewohnheit, ja zum Zwang werden, und dann haben wir eine Atemkrankheit, die Asthmaerkrankung.
- Stress kann über die Beeinflussung des Immunsystems auch zur Überreaktion der Schleimhäute in den Bronchien führen und somit die chronische Entzündung in diesen verursachen, was ebenfalls ein Anteil der Asthmaerkrankung ausmacht.
- Eine gestresste Psyche, eine Psyche die nicht im Gleichgewicht ist, kann also die Asthmaerkrankung aufrechterhalten.
- Cortison, das körpereigene Antistresshormon, ist deshalb das chemotherapeutische Mittel, das bei Asthma und allen anderen stressbedingten Krankheiten verwendet wird.

III. Welche Rolle spielt die Bewegung für das Asthma und die Psyche?

- Über die körperliche Bewegung wird der Atemfluss erneut in Gang gebracht, auf der unbewussten Ebene.
- Durch die körperliche Leistung geht ein reflexhafter Impuls an die Atmung, damit der nötige Sauerstoff geliefert wird, die autonome Atmung wird also angekurbelt im Gegensatz zur bewussten Angstatmung.
- Aus diesem Grunde treiben viele Asthmakranke Sport, um diesen autonomen Atemfluss wieder in Gang zu bringen. Dadurch wird die ängstliche, oberflächliche Atmung unterbrochen.
- Wichtig bei dieser Bewegung ist aber, dass sie nicht zu sehr leistungsorientiert ist, d.h. dass sie nicht über den Leistungsstress und die Angst davor, diese Leistung nicht vollbringen zu können, wieder Angst auslöst und somit auch das asthmatische Atmen.
- Alle rhythmischen, fließenden, beruhigenden Bewegung sind deshalb besonders gut für die Asthmakranken. Bewegungen, wie man sie vermutlich in der Bewegungstherapie erlernt.

Um wohltuend oder heilend auf Asthmakranke einwirken zu können, muss man also einerseits ihre Psyche, die häufig von starren Vorstellungen und Richtlinien eingeengt ist, zur Bewegung und Entspannung bringen, und andererseits kann man über eine rhythmische Bewegung ihres Körpers ihren Atem wieder zum Fließen bringen, so dass sie sich nicht mehr auf ihre asthmatische Angst- oder Stressatmung fixieren müssen.