

# Liebe Leserinnen und Leser

Ihre Erfolge sind still, sagt Christine Meyne. Sie ist Atemtherapeutin und arbeitet in der Klinik und Poliklinik für Palliativmedizin der Uniklinik München mit Menschen, die sterbenskrank sind. Viele Patienten, die auf die Palliativstation kommen, sind kurzatmig, die Schmerzen rauben ihnen die Luft, manche können ihren Körper kaum mehr bewegen. Die Atemtherapeutin begleitet die Atembewegungen der Patienten und hilft ihnen durch Berührungen und leichte, geführte Bewegungen, ihren Atem bewusst zu erleben. Dadurch können sich Verkrampfungen im Körper lösen, Schmerzen lassen nach, Brustkorb und Bauchraum weiten sich, so dass die Menschen wieder besser Luft bekommen, ruhiger werden. „Es müssen weniger Medikamente bei Angst eingesetzt werden oder bei Schlaflosigkeit und Unruhe. Und manchmal braucht es auch keine Schmerzmittel mehr“, erzählt Christine Meyne.

Manche Menschen lässt die palliative Atemtherapie auch gelöster in den Tod gehen, sagt die Therapeutin: „Gestern ist eine Patientin gestorben, sie hat einfach ausgeatmet. Ich war mehrmals bei ihr gewesen, meistens in Anwesenheit ihres Sohnes und ihres Ehemanns. Sie konnte während der Behandlungen spüren, dass mit einem ruhigen, tiefen Atem auch eine ruhige, tiefe Stimmung kommt und so auch der Prozess des Sterbens ruhig und tief sein kann.“

Und es passiert auch, dass sich ein Patient, der sich schon ganz abgewandt hatte, durch die Atemtherapie wieder öffnet. Für Gespräche, für Menschen. Das hat Christine Meyne gerade erst wieder erlebt, „dass der Mann doch noch seine drei Kinder aus erster Ehe kontaktieren möchte, die er Jahrzehnte nicht mehr gesehen hat, nicht mal weiß, wo sie wohnen, ob sie verheiratet sind, ob Enkelkinder da sind“. Auch solche Anfänge sind möglich.

Der Kraft des Atmens haben wir unsere Titelgeschichte gewidmet (ab Seite 16). Denn was im Yoga oder der traditionellen chinesischen Medizin seit Jahrtausenden praktiziert wird, wird bei uns gerade wiederentdeckt: welche heilsame Wirkung der bewusste Umgang mit dem Atmen haben kann. Neben vielen wissenschaftlichen Studien zum Thema sind wir auch auf eine deutsche Tradition der Atemtherapie gestoßen, die mit den Reformbewegungen Anfang des 20. Jahrhunderts begann – 20 Atemtherapieschulen gab es damals allein in Berlin! Eine anregende Lektüre wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which reads "Dorothea Siegle". The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.