

11. Gibt es Probleme im Bereiche des Personals, v.a. bezüglich der Rekrutierung?

Fachkräftemangel ist sicher einer der schwierigsten Faktoren, um auch in Zukunft weiterhin eine gute oder sehr gute Medizin anbieten zu können. Gefragt sind Lösungen: ich glaube, dass sich sehr viele junge Menschen für die Gesundheitsberufe interessieren. Wir sind gefordert, alles zu tun für eine gute Ausbildung und dafür zu sorgen, dass die Fachkräfte auch im Beruf bleiben. Dies ist auch der Grund, weshalb ich mich als Stiftungsratspräsident der HFGZ (Höhere Fachschule Gesundheit Zentralschweiz) so stark engagiere.

12. Welche Bauvorhaben stehen vor der Tür?

Eine moderne Medizin braucht halt auch andere Räumlichkeiten. Dieses Spital wurde vor dem Computerzeitalter geplant und geformt. Die ganze moderne Technik wurde damals noch nicht eingepflanzt, entsprechend müssen wir dauernd Umbauten vornehmen und vergrössern. Die Patientenbedürfnisse haben sich grundlegend geändert. Vor 50 Jahren waren 8-er Säle mit zwei Toiletten für 40 Patienten okay, heute wünscht der Pati-

ent schon etwas mehr Individualität. Wir werden zuerst im Hof eine neues Gebäude erstellen und anschliessend den Trakt A ersetzen. Im Moment platzen wir sprichwörtlich aus allen Nähten und die Nachfrage der Patienten nach Platz beziehungsweise einem Spitalbett ist sehr gross. Wir hoffen deshalb sehr, dass wir unser Bauvorhaben trotz Hürden im Rechtsweg zügig vorantreiben können.

13. Welche Herausforderungen kommen in naher und ferner Zukunft auf Sie zu?

Neben dem schon genannten Fachkräftemangel und den grossen Bauvorhaben liegt die Herausforderung vor allem in der eidgenössischen Gesundheitspolitik. Das BAG leitet schleichend eine Verstaatlichung ein. Aus meiner Sicht bringt dies nicht etwa Sicherheit, Vergleichbarkeit, Qualitätsgewinn oder Kostenkontrolle, sondern Planwirtschaft und Steuerung, was zu einem Ausgeliefertsein führt. Man kann in anderen Ländern mit verstaatlichtem Gesundheitssystem beobachten, wohin das führt. Ich bin überzeugt, dass den Schaden letztendlich der Patient haben wird. Allerdings werden die Patienten selbst dies erst in 5 – 10 Jahren bemerken.

14. Wie beurteilen Sie die Zukunftsaussichten für die Klinik St. Anna?

Ich glaube noch immer daran, dass die Privatmedizin, welche auf die Patientenwünsche ausgerichtet ist, auch in Zukunft eine hohe Nachfrage haben wird, trotz der Regulierungsdichte, trotz der Verstaatlichungstendenz. Und dafür setze ich mich auch gerne ein – für eine Medizin, in welcher der Mensch effektiv im Mittelpunkt steht, nicht der Computer, nicht ein Papierprozess.

15. Haben Sie Wünsche für die Zukunft?

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass Spital und Hausärzte im Bewusstsein arbeiten, dass wir dies für den gleichen Patienten tun, nicht nur für einen Teil des Patienten. Dass hüben und drüben Fehler passieren, welche man zusammen korrigieren muss. Man braucht ein gewisses Vertrauen und Verständnis für die andere Seite, nicht Angriffe mit Kanonen auf die «Gegenseite». Die Geborgenheit für den Patienten soll weiterhin ein zentraler Aspekt unserer Tätigkeit sein.

Interview Herbert Widmer

Richtig atmen lernen

Ein möglicher Weg eine gesunde Distanz zu Stress, Arbeitshektik und Überlastung zu schaffen

Marlis Noetzli, Yogalehrerin BDY/EYU und Yoga-Coach YIU,
Geschäftsführerin BUSINESSYOGACENTER, Root D4

Die heutige Zeit ist geprägt durch überfüllte Terminkalender, eine Flut von Informationen, eine komplexe Medienlandschaft, Arbeitspensen, die kaum mehr zu bewältigen sind und einer enormen Schnellebigkeit aller Dinge. Der Mensch in der Arbeitswelt versucht, all diesen Dingen gerecht zu werden, keine Informationen zu verpassen, Aufträge speditiv sowie fehlerfrei zu erledigen und schlägt dabei ein Tempo an, welches einem dauernden Marathonlauf gleich kommt. Gleichzeitig führt er einen inneren Kampf, um sich von noch mehr Einflüssen und Aufgaben abzugrenzen und dem oftmals Unausweichlichen zu entfliehen. Da verwundert es nicht, dass ein Mensch, der sich in dieser Welt bewegt, schnell «ausser Atem kommt», ihm «die Puste wegbleibt» und ihm ob dem Ganzen «der Atem stockt». Dabei geraten viele in einen regelrechten Atemmissestand, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Ihr Atem gleicht in der Geschwindigkeit tatsächlich jenem eines Marathonläufers, nämlich kurz und schnell. Wenn auch oberflächlich: Sie «funktionieren», springen von hier nach da, ohne sich kaum richtig hinzusetzen. Wobei ein sich Hinzusetzen gemeint ist, welches dem Körper auch effektiv die Möglichkeit gibt, zu ruhen und sich «zurückzusetzen». Dieser gehetzte Zustand setzt auch mit dem Eintreten der Freizeit nicht aus und der Schlaf ist davon ebenso geprägt.

Beschwerdebilder in der Praxis

In meiner Praxis und im Unterricht begegne ich vielen Menschen, die im Yoga einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen. Sie klagen über Druckempfinden auf der Brust, Engegefühl beim Ein-

atmen, Stechen in der Herzgegend und über dröhnende Schmerzen im Kopf bis hin zu Drehschwindel. Die Symptome sind dabei hartnäckig und enden auch nicht nach der Arbeit – sie werden in den Feierabend und die Freizeit hinübergetragen, was zusätzlich belastet. Meistens wurden die Betroffenen bereits mehrfach ärztlich abgeklärt, wirken verunsichert und haben Angst vor einer Diagnose, welche ihr Leben schwerwiegend verändern würde. Oftmals stehen sie auch vor der Entscheidung, sich medikamentös behandeln zu lassen. Der Gang in die Yogaeinzelarbeit oder den Yogagruppenunterricht ist dann oftmals ein weiterer Schritt – wie ein letzter Strohalm – von dem sie sich vorerst nicht allzu viel erhoffen. Umso erstaunter sind sie dann, wenn daraus etwas entsteht, das sie so nicht erwartet haben.



Der Atem stockt – eine alarmierende Situation für Organe

Bei einem ersten Kennenlernen und Gespräch wird meistens klar, dass dieser Mensch kaum atmet. Sein Atem ist während des schnellen Erzählens meist kaum sicht- und wahrnehmbar. Wenn er zuhört, sind nur kleine und kurze Atembewegungen in der Schlüsselbein- oder Zwerchfellgegend erkennbar. Er sitzt mit angespannten Beinen und Füßen auf dem Stuhl, zieht die Schultern hoch und sein Brustkorb wirkt verkrampft und zusammengepresst. Was beim Neugeborenen mit einem ersten tiefen Öffnen ganz selbstverständlich beginnt und sich beim heranwachsenden Kind meist natürlich weiterentwickelt, wird im Erwachsenenalter regelrecht «verlernt»: Der natürliche Atem stockt.

Neben diesen sicht- und wahrnehmbaren Zeichen ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass in dieser Situation lebenswichtige Organe leiden. Sie werden unterversorgt. Daraus resultieren körperliche Symptome wie Appetitlosigkeit, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Ohrensausen, diffuse Sehstörungen wie Augenflimmern und verschwommenes Sehen sowie Verdauungsbeschwerden. Für das geübte Auge wird erkennbar, dass dieser Mensch, der da sitzt, eindeutig über zu wenig «Lebensatem» und somit Lebensenergie verfügt.

Den Atem kennenlernen

Kaum ein erwachsener Mensch setzt sich mit seinem Atem auseinander, noch weiss er, was dieser im Moment tut. Und so ist ein erster Schritt, dass der Betroffene ganz einfach auf diesen hingewiesen

wird. Während er erzählt und sich sichtlich in einer Notlage befindet, ist ihm sein Atem schlichtweg nicht bewusst. Die erste wichtige Intervention während des Gesprächs erfolgt dann, wenn ein besonders schwerwiegendes Detail seiner Leidensgeschichte erzählt wird, mit dem einfachen Hinweis: «Darf ich Sie bitten, kurz zu unterbrechen und Ihre Wahrnehmung auf den Atem zu lenken? Was tut dieser jetzt gerade?» Nach einer ersten Verdrutztheit ob der Frage tritt eine Pause ein. Meistens fällt die Antwort wie folgt aus: «Ich weiss es nicht. Den spüre ich gar nicht.» Dies ist wohl die ehrlichste Antwort, die gegeben werden kann. Der Klient weiss es wirklich nicht, weil er es nie beobachtet hat, weil er es nicht gelernt hat, weil er nie zuvor darauf hingewiesen wurde und auch kaum etwas darüber gelesen hat. Das Atmen interessiert nicht, weil es «automatisch» stattfindet – sprich in der Regel «autonom» und demnach vom vegetativen Nervensystem gesteuert funktioniert. Das erste Kennenlernen des Atems ist häufig etwas Aussergewöhnliches. Die Frage kommt unverhofft und irritiert im ersten Moment. Nach weiterer Betrachtung fällt dem Befragten oftmals auf, dass er kaum atmet, d.h. oberflächlich und kurz. Der erste Bann ist gebrochen.

Ein kleiner Atemexkurs

Bei einem kleinen Exkurs über den Atem wird dem Klienten einiges darüber erzählt und auch weiteres erfragt. Kaum jemand weiss, wie viele Atemzüge pro Minute in der Entspannungs- und Arbeitsphase in der Regel geatmet werden (je nach Literatur zwischen 10 bis 18 Atemzüge) oder dass ein Atemzug bei einem gesund atmenden Menschen

je nach Körpergrösse ein Volumen von ca. 500 ml – als Vergleich das Volumen einer 0,5 l PET-Flasche – aufweist. Auch ist wenig bekannt, dass der Atem bewusst mittels vertiefter Einatmung ausgeweitet (inspiratorisches Reservevolumen = 2000 bis 3000 ml) und mittels vertiefter Ausatmung (expiratorisches Reservevolumen ca. 1000 ml) verlängert werden kann.

Ausserdem wird erst nach dem darauf aufmerksam machen bewusst, dass der Atem jene einzigartige Funktion des vegetativen Nervensystems ist, die zwar autonom ohne jegliches Zutun durchgeführt wird, d.h. in aller Regel findet sie «unbewusst» statt. Andererseits kann sie jedoch bewusst geführt und gelenkt werden.

Es sind genau diese drei Faktoren – Atemvolumen, Atemfrequenz und bewusstes Führen und Lenken, denen sich Yoga bedient und die er sich bei vielfältigen Atem- und Körperübungen zunutze macht.

Das Atemmuster durch Aufmerksamkeit durchbrechen

Zugegebenermassen ist der Idealfall des obgenannten Atemvolumens und der erwähnten Atemfrequenz selten anzutreffen. Häufiger begegnet man in der Einzelarbeit sowie im Gruppenunterricht Menschen, welche eine weit schnellere Atemfrequenz aufzeigen und deren Volumen durch einen – resultierend aus Stress sowie Anspannung – verengten Brustraum stark reduziert ist. Sie leiden, ohne es zu wissen.



Atemübung in Meditationshaltung.

Nun braucht es einiges an Einfühlbarkeit und hinlenkender Aufmerksamkeit, den Klienten in etwas einzuführen, das neu und ungewohnt ist. Denn: Was sich zuerst als reine physiologische Angelegenheit anhört, ist oft mit vielen Gefühlen und Emotionen verbunden. Erstens berührt der vertiefte Atem unseren Herz- und Lungenraum, der äusserst sensibel ist. Zweitens ist die Thematik des Atems schlichtweg eine, die «das Leben berührt». So erkannten schon die alten Griechen die Bedeutung des Atems. Der Begriff Pneuma (griechisch «der Geist», «Hauch», «die Luft») wird sowohl für Atem als auch für den Geist und die Seele als Wortbedeutung aufgeführt. Und das Wort Atem gleicht der Wortwurzel Atman (Sanskrit), welches wiederum gleichbedeutend als «innerstes Inneres» oder Seele übersetzt wird.

Und so geschieht es nicht selten, dass beim ersten wirklichen gewahr werden des eigenen Atems, welcher stockt, unregelmässig ist, sich eng und eingeklemmt anfühlt, eine echte Betroffenheit, Ratlosigkeit bis hin zu Erschrockenheit eintritt. Dies muss in der Sitzung oder im Unterricht ernst genommen werden und bedarf einiger Zeit.

Danach geht es an die wirkliche Arbeit, welche unter Anleitung eines erfahrenen Yogalehrers für den Klienten zu einer wahren Wohltat und Befreiung führen kann. Durch differenzierte Wahrnehmungsübungen werden die verschiedenen Atemräume erfahrbar gemacht. Der Klient lernt zwischen einer Bauchatmung, einer Zwerchfell-/Rippenbogenatmung und einer Brust-/Schlüsselbeinatmung zu unterscheiden und er erkennt, wohin seine Stressatmung geht. Diese wird unter Umständen nur noch in der Schlüsselbeingegend wahrgenommen – der restliche Brustraum erscheint eng, mitunter sogar verpanzert. Dann erlernt er, wie er die Räume mittels gezielter Körperübungen dehnen und aufweiten kann. Mittels Übungen, die zuerst nur auf der einen Körperseite durchgeführt werden, wird dies für ihn erfahrbar und nachvollziehbar aufgezeigt. Der Unterschied des Atemvolumens der einen Seite im Vergleich zur anderen Seite verblüfft! In einer letzten Etappe wird dem Klienten gezeigt, wie er alle Atemräume während eines langen und aufweitenden Atemzuges füllen und beleben kann. Ein wahrer Exploit wird möglich – neuer Lebensatem entsteht.

Die Bereitschaft innezuhalten und zu beobachten

Im Unterschied zu vielen anderen therapeutischen Tätigkeiten wird im Yoga der Klient oder der Yogaschüler eingeladen, aktiv an der Veränderung mitzuarbeiten. Dabei wird versucht, diesen

dahingehend zu motivieren, dass er eine natürliche Bereitschaft entwickelt, auch während des Alltags innezuhalten und seinen Atem zu beobachten. Dies gelingt sehr oft, da dieser durch das erste Erkennen des eigenen Atemmusters so sehr berührt und beeindruckt ist, dass er einen natürlichen Willen entwickelt, dies wieder und wieder zu üben und damit zu verändern. Und: Nur schon diese kleine Aufmerksamkeit verlangsamt den Atem und bremst damit die Hektik des eigenen Alltags. Es wird eine Art innere Distanz zur Aussenwelt geschaffen, welche als wohltuend erfahren wird und kleine Pausen ermöglicht.

Nach einer ersten oftmals individuellen Einführung in die Technik wird das Üben durch den regelmässigen Besuch von wöchentlichen Yogaklassen weiter gefördert und stabilisiert. Dabei wird geschätzt, dass man sich durch die anderen Teilnehmenden unterstützt und mitgetragen fühlt. Im Fortlauf der eigenen kontinuierlichen Praxis kann sich über die Zeit ein Atem entwickeln, der auch im Alltag als angenehm, fein und lang erfahren wird. Und wenn er es nicht ist, wird es wahrgenommen und kann bewusst aktiv verändert werden. Das Muster ist durchbrochen – ein neuer Atem wurde erlernt.

Die direkte Auswirkung des Atems auf das Nervensystem

Gerade in neuester Zeit wurde in vielen Fachzeitschriften darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig es in Bezug auf die viel beschworene Work-Life-Balance ist, als Gegenspieler des sympathischen Nervensystems den Parasympathikus zu stärken und zu pflegen. Und so kann es interessant sein, sich auch wieder einmal der Einmaligkeit und auch Aussergewöhnlichkeit des Nervus vagus (Hirnnerv X) zuzuwenden. Als Hauptnerv des Parasympathikus versorgt er den gesamten Brustraum und grosse Teile des Bauchraums. Er reguliert die unwillkürliche Steuerung der meisten inneren Organe, wobei insbesondere der Verdauungstrakt, die Atemwege, die Herzmuskulatur und die glatte Muskulatur der Blutgefässe erwähnenswert sind.

Ziemlich erstaunlich ist, dass bei der bewussten und aufmerksamen Atemführung mittels verlängerten und tieferen Atemzügen es gelingt, genau diesen Nerv anzusprechen und zu aktivieren. Dies wiederum senkt die Herzfrequenz, weitet die Arterien, senkt so den Blutdruck und fördert die Verdauung. Alles in allem Funktionen, die sich entspannend auf unseren gesamten Organismus auswirken und für Ruhe, Erholung und Schonung sorgen.

Und nun entsteht ein interessanter Kreislauf: Durch aktives Beeinflussen der Atmung mittels langen, tiefen, gleichzeitig feinen Atemzügen werden verschie-

dene Funktionen positiv beeinflusst und dies wiederum beruhigt die Atmung. Erneut wird ein Muster durchbrochen – der Atem fliesst nun wie von selber harmonischer, gleichmässiger, länger, ruhiger und tiefer.

Literatur:

- Coulter, David H.: Anatomie des Hatha Yoga – Ein Handbuch für Schüler, Lehrer und Praktizierende, Yoga Verlag GmbH, Wiggensbach 2009.
 Iyengar, B.K.S.: Licht auf Pranayama – Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga, O.W. Barth Verlag, München 1981.
 Jecklin, Erica: Arbeitsbuch Anatomie und Physiologie – Für Krankenschwestern, Krankenpfleger und andere Medizinalfachberufe, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart 1996.
 Plinz, Nicole: Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression, Balance Buch + Medien Verlag GmbH, Bonn 2009.
 Schäffler, Arne / Schmidt, Sabine: Biologie, Anatomie, Physiologie – Kompaktes Lehrbuch für die Pflegeberufe, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart 1998.
 Sriram, R.: Patanjali YOGASUTRA – Arbeitsbuch, Theseus Verlag GmbH, Berlin 2009
 Strom, Max: A life worth breathing – A Yoga Master's Handbook of Strength, Grace and Healing, Skyhorse Publishing, New York 2010.
 Trökes, Anna / Grunert, Detlef Dr. med.: Das Yoga Gesundheitsbuch – Mit Yoga und Ayurveda gezielt Beschwerden heilen, Gräfe und Unzer, München 2007.
 Trökes, Anna / Knothe, Bettina: Neuro-YOGA – Wie die alte Weisheitspraxis auf unser Gehirn wirkt, O.W. Barth Verlag, München 2014.
 Trökes, Anna / Knothe, Bettina: YOGA Gehirn – Wie und warum Yoga auf unser Bewusstsein wirkt, O.W. Barth Verlag, München 2009.

Autorin und Kontakt:

Marlis Noetzli
 dipl. Polarity-Therapeutin PoVS
 (IGE 1999 – 2002)
 dipl. Yogalehrerin BDY/EYU 2007
 und Yoga-Coach (YIU 2008)

BUSINESSYOGACENTER
 Park 8
 6039 Root D4
 T 041 451 08 08
 info@businessyogacenter.ch

Unsere Inserenten in dieser Ausgabe

- Bioanalytica AG, Luzern
- Contrust Finance AG, Luzern
- Doxmart, Neuhausen
- Hirslandenklinik St. Anna, Luzern
- Luzerner Kantonsspital
- Medkey, Luzern
- Mediscan, Küssnacht am Rigi
- Mepha PharmaAG, Aesch
- Pfizer AG, Zürich
- Viollier AG, Basel