

# „Dreimal durchatmen reicht nicht“

Marburger Physiotherapeutin und Atempädagogin arbeitet als Asthma-Trainerin

VON NADIA SCHWARZWÄLLER

Marburg. Unser Atem reagiert auf alles und er ist mit allem verbunden. Nach diesen Grundprinzipien arbeitet die Marburger Physiotherapeutin und Atempädagogin Rega Rutte. Seit 1995 ist sie in einer eigenen Praxis tätig und praktiziert dort unter anderem die Methode des „Erfahrbaren Atems“, zusätzlich hat sie auch Physiotherapeuten ausgebildet. Außerdem ist sie seit zwei Jahren Asthma-Trainerin am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität.

Es gibt ein paar „Tricks“, die man von ihr lernen kann. Zum Beispiel, dass man die Fingerkuppen seiner beiden Mittelfinger aneinander drücken kann, um im wahrsten Sinn des Wortes wieder mehr zu seiner Mitte zu finden und sich mit seinem Atem zu zentrieren beziehungsweise zu konzentrieren. Grundsätzlich will Atempädagogin Rega Rutte aber nicht erklären, wie man anders oder besser atmet.

■ „Es geht darum, dass jeder seinen eigenen Atem spürt, ohne ihn zu verändern.“



Rega Rutte ist Physiotherapeutin und Atempädagogin in Marburg.

(Foto: Schwarzwäller)

„Es geht darum, dass jeder sich selbst und seinen eigenen Atem spürt, ohne ihn zu verändern“, sagt Rutte. Das sei das Herzstück der Methode des sogenannten „Erfahrbaren Atems“ nach Professor Ilse Middendorf, das sie wiederum als Herzstück ihrer eigenen Arbeit sieht.

Zu sich selbst zu kommen und die Kräfte des eigenen Körpers zu stärken, das ist nach Rega Ruttes Aussage mit Hilfe des Atems und des Atmens möglich. Sie behandelt nicht nur Menschen, die an etwas leiden oder erkrankt sind, sondern auch Personen, die ihre Stimme beruflich viel einsetzen müssen oder einfach etwas für ihre Gesundheit tun wol-

len. Neben Einzelbehandlungen bietet sie auch Seminare für Gruppen an. „Jedes System im Körper kann angesprochen werden“, erklärt sie. Wichtig dabei sei aber, dass die Behandlung zum jeweiligen Menschen passe: „Es muss ankommen“, erläutert Rutte.

Dies trifft besonders auf ihre Arbeit mit Asthma-kranken Kindern zu. Seit zwei Jahren ist Rutte als Asthma-Trainerin am Fachbereich Psychologie in Marburg tätig. Hier geht es dann tatsächlich eher darum, Techniken, mit denen die Atemwege weit gehalten werden können, willkürlich anzuwenden und zu trainieren. „Dreimal tief durchgeatmet zu

haben, bringt überhaupt nichts“, sagt sie. Darüber hinaus soll das Programm aber auch helfen, die Kinder zu Experten auf ihrem Gebiet zu machen, wie Rutte es formuliert.

■ Rega Rutte bringt Kindern mit Asthma helfende Atemtechniken bei

Sport und Bewegung seien dabei ebenfalls wichtig – „Anstrengung zu vermeiden, ist der ganz falsche Weg“, sagt die Expertin. Eine Elternschulung ist zudem Teil des Programms.

Wie die Krankheit des Kindes die Familie belastet und wie diese damit umgeht, wird ebenso betrachtet wie der richtige Einsatz von Medikamenten. Der Austausch untereinander sei schließlich ein weiterer wichtiger Faktor für die betroffenen Kinder und ihre Familien. Patentrezepte gäbe es keine, so die Erfahrung von Rega Rutte, die zudem auch mit Gruppen von COPD-Patienten trainiert (COPD ist die englische Abkürzung für „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“, eine chronische Erkrankung der Atemwege).

Vor kurzem hat Rega Rutte außerdem ein außergewöhnliches Projekt verwirklicht: Eine

DVD-Reihe mit verschiedenen Übungen rund um den Atem. Damit sollen sowohl Laien angesprochen werden wie auch Menschen, die bereits Erfahrung mit Atemtherapie haben. Unter den Titeln „Atem ist Bewegung“ (für gutes Körperbewusstsein), „Atem ist Kraft“ (für einen lebendigen Rücken) und „Atem ist Rhythmus“ (für mehr Gelassenheit) widmen sich die drei DVDs jeweils einem speziellen Thema und ergänzen sich untereinander.

Wer mehr über die DVDs oder über Rega Rutte und ihre Arbeit wissen möchte, kann sich auf ihrer Homepage [www.rega-rutte.de](http://www.rega-rutte.de) informieren.