

## **Indikationen für Atem- und Körpertherapie nach Middendorf**

«Für dieses Behandlungskonzept kommt grundsätzlich ein breites Spektrum von Indikationen in Frage. Es ist zu sagen, dass aber eher die individuelle Situation, der Leidensdruck und der tatsächliche Wille zur Arbeit an sich selbst und damit am eigenen Kranksein darüber entscheiden sollten, ob diese Therapie durchgeführt wird.» (Dr. med. V. Glaser)

Aus der Erfahrung haben sich folgende symptombezogene Hauptindikationen herausgebildet:

### **Psychosomatische und somatopsychische Störungen**

Funktionelle Atemstörungen, Asthma bronchiale, chronische obstruktive Lungenerkrankungen, Hyperventilations-Syndrom, funktionelle Stimmstörungen, funktionelle Störungen des Herz-Kreislauf- und des Verdauungssystems, Menstruationsbeschwerden, psychogene Hauterkrankungen, Allergien, psychovegetative Spannungs- und Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Spannungs-Kopfschmerzen

### **Erkrankungen des Bewegungsapparates**

Haltungsschäden, Skoliosen, HWS- und LWS-Syndrome;  
Rheumatoide Arthritis, M. Bechterew (begleitend)

### **Rehabilitation**

Nach Operationen und schweren Krankheiten, Tumornachsorge, begleitende Therapie bei schweren therapeutischen Interventionen (Bestrahlung, Chemotherapie), Rehabilitation von Patienten nach psychiatrischer Behandlung

### **Psychische Verstimmungen**

Zwänge, Phobien, Erwartungsängste, depressive Fehlhaltungen bis zu mittleren Schweregraden, Trauerreaktionen nach Tod und Trennung, Ess-Störungen, Borderline-Störungen, Traumata

Die Indikationen in der Gruppe der psychischen Verstimmungen verlangen nach körperpsychotherapeutischen Kompetenzen der Atemtherapeutin. Gegebenenfalls soll die Atemtherapie in Absprache oder Zusammenarbeit mit einer PsychotherapeutIn/PsychiaterIn erfolgen.

**Lebensphasen**

Kinder/Jugendliche (Körperwahrnehmung, Atemfluss, Tonusregulation, Haltung, Koordination)  
Schwangerschaftsbegleitende Arbeit als Therapie oder zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Wechseljahre (psycho-somatische Wechseljahresbeschwerden), Geriatrie (Mobilisierung, Vitalisierung)

**Wann ist eine Atemtherapie sinnvoll?**

In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Atemtherapie nach Middendorf im Rahmen der genannten Indikationen vor allem bei leichten bis mittleren Schweregraden als alleinige therapeutische Maßnahme erfolgreich angewandt werden kann. Nicht selten erschließt die Atemtherapie denjenigen psychosomatisch Kranken den Zugang zur Psychotherapie, die ihr primär reserviert gegenüber standen.

**Kontraindikationen**

Kontraindiziert oder nur begleitend anwendbar ist das Verfahren bei:

Klinisch schwer gestörten Patienten, schwerer psychasthenischer und/oder Halt- und Ich-Schwäche, Phasen akuter physischer oder psychischer Entgleisung, Hypochondrie