LÖWENZAHN HOCHTAUNUS gGmbH, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg, www.loewenzahn-hochtaunus-ggmbh.de

LÖWENZAHN HOCHTAUNUS

Oktober 2025

UPDATE

Wenn die Atemtherapeutin einziehen darf

Von Elin Rau
Atem- und Bewegungstherapeutin (BTD)



In meiner Arbeit als Atem- und Bewegungstherapeutin begleite ich Menschen mit ganz unterschiedlichen Erkrankungen – Menschen, die an Atemnot leiden, eine Lungenerkrankung oder Krebs haben oder nach einem Schlaganfall. Menschen, deren Körper viel durchgemacht haben. **Was ich an meiner Arbeit so besonders finde?**

Ich lerne wundervolle Menschen kennen und darf sie durch intensive, auch sehr schwere, aber auch unglaublich kostbare Zeiten begleiten. Meine Arbeit ist sinnlich und genussvoll. Es geht ums Loslassen. Ums Spüren. Und ums pure Sein.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt in der angewandten Atemtherapie. Mit gezielten Griffen und Berührungen am ganzen Körper spreche ich das verbindende Fasziensystem an. Es gibt Parallelen zur Osteopathie, und doch ist es etwas ganz Eigenes. Ich unterstütze den Körper dabei, in die tiefe Ruhe des parasympathischen Nervensystems zu finden. Ergänzend zeige ich Atemübungen und Techniken für zu Hause. Obwohl ich mit dem Körper arbeite, bin ich im **tiefen Dialog mit der Seele**. Meine Patient:innen liegen meist bekleidet auf einer Liege oder sitzen auf einem Hocker. Dann beginnt ein stiller Dialog: Meine Hände berühren den Körper – und der Atem antwortet.

Ich möchte gerne von einer Patientin erzählen. Eigentlich fällt es mir sehr schwer, mich auf nur einen Menschen zu beschränken. Jede Begegnung ist einzigartig. **Jeder Mensch berührt mich auf seine ganz eigene Weise.**
Da war Jana. Sie war eine Kämpferin mit einem großem Herzen. Sie war Anfang sechzig, als Migrantin aus Polen lebte sie ganz allein hier ohne Familie. Sie besaß nicht viel und doch hatte sie sich ihr Leben lang viel um andere gekümmert. Seit über **drei Jahren kämpfte sie gegen den Krebs**; Chemotherapien und Operationen hatten ihren Körper **tief geschwächt**. Zum Gehen brauchte sie eine Krücke. Eine Behandlung im Liegen lehnte sie ab. Das Aufstehen fiel ihr so schwer – „wie bei einer alten Frau", sagte sie. Also arbeiteten wir auf dem Hocker.
Während der Behandlung legte ich meine Hände auf ihren Rücken, dorthin, wo ich die Atembewegung spüren und sehen konnte. **Meine Hände und ihr Atem begannen einen Dialog**. Nach einiger Zeit legte ich eine Hand an eine andere Stelle ihres Rückens. Die andere blieb dort, wo sie bereits lag. **Ich wartete.** Und irgendwann folgte der Atem auch meiner zweiten Hand. Die Stellen, die wir gemeinsam erreichten, wurden warm.
So wanderte ich langsam mit meinen Händen über ihren ganzen Rücken. Immer wieder wartete ich, bis die Atembewegung meine Hand erreichte. Bis auch dieser Bereich des Körpers vom Atem bewegt wurde. Nach und nach wurde der ganze Rücken „beatmet". Der untere, mittlere und obere Atemraum kamen ins Spiel.
Der Atem wurde weiter, tiefer und langsamer.
Und Jana? **Sie war glücklich**. Es war, als wäre sie aufgetankt. Beseelt. Am Ende sagte sie zu mir jedes Mal:
„Danke, Elin. Du kannst bei mir einziehen!"

Die Atemtherapie in der Palliativmedizin schenkt dem erschöpften Körper Ruhe, der Seele Raum zum Loslassen und einen tiefen Moment der Geborgenheit.

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir das leisten, denn das therapeutische Angebot wird zu 100% aus Spenden finanziert.

Spendenkonten der Löwenzahn Hochtaunus gGmbH:

Frankfurter Volksbank
DE48 5019 0000 6500 8061 82
FFVBDEFF

Taunus Sparkasse
DE45 5125 0000 0001 1845 71
HELADEF1TSK

LÖWENZAHN THERAPEUTENTEAM