

# Es nimmt mir den Atem ...

Zur Bedeutung der Atemnot

Methode: Einzelübung

Material: Trinkhalme

Zeit: 5 Minuten, 15 Minuten Auswertung



## Einleitung

Atmen ist für den Menschen existenziell notwendig. Die Atmung dient der Versorgung des Körpers mit Sauerstoff, gleichzeitig sorgt sie dafür, dass CO<sub>2</sub> abgeatmet werden kann. Für den Menschen bedeutet Atem jedoch mehr als bloßes Ein- und Ausatmen zur Erhaltung des Lebens. Im Verständnis vieler Religionen z.B. ist es der, zumeist göttliche Atem, der unbelebte Materie erst zum Leben erweckt (Atmen = Leben). Im Alltag sind wir uns der Atmung weitestgehend nicht bewusst. Das bewusste Wahrnehmen der Atmung erfordert Konzentration auf den eigenen Atem. Anders ist es in einer Situation emotionaler Erregung: „Es nimmt mir den Atem.“ Starke Gefühle können die Atmung beeinflussen und die Atmung ihrerseits kann das Empfinden beeinflussen. Das Erleben einer veränderten Atmung in einem emotionalen Ausnahmezustand kann uns einen Hinweis darauf geben, was Patienten mit einer fortgeschrittenen, unheilbaren Erkrankung zum Teil dauerhaft erleiden, wenn sie Atemnot angeben.

## Einzelübung (Selbsterfahrung)

Jeder Teilnehmer erhält einen Trinkhalm, durch den er ein- und ausatmen soll. Während dieser Übung sollte möglichst nicht gesprochen werden, damit die Teilnehmer sich auf die Aufgabe konzentrieren können. Die Übung nach 2-3 Minuten beenden.

## Impulse für die Auswertung

- Wie erleben Sie diese Art des Atmens?
- Was nehmen Sie an sich wahr?
- Was können Sie in Ihrer Umgebung wahrnehmen?
- Was könnte hilfreich für Sie sein in einer solchen Situation?
- Was empfanden Sie als belastend?
- Welche Bedeutung könnte das Symptom Atemnot für Patienten, Angehörige und Pflegende haben?

## Lernziele

- Die Teilnehmer haben ein „Annäherungsgefühl“ zu dem Symptom Atemnot kennen gelernt.
- Die Teilnehmer können die Reaktionen des Patienten und seiner Angehörigen auf Atemnot einschätzen und ernst nehmen.
- Die Teilnehmer können die Bedeutung der verschiedenen Ebenen von Atemnot unterscheiden.

## Impulse für die Auswertung

### Der Patient

Akut auftretende Atemnot wird als existenzielle Bedrohung wahrgenommen und kann panikartige Angst auslösen – bis hin zu Todesangst. Patienten fühlen sich oft nicht ernst genommen, da die Umstehenden die Atemnot anders wahrnehmen als sie selbst. So gilt:

Atemnot ist das, was der Patient sagt, worunter er leidet –  
und nicht das, was andere sehen oder messen!

Ein Zitat eines Patienten soll die empfundene Not verdeutlichen: „*Ich kämpfte verzweifelt ums Atmen, hoffend, dass die Attacke schnell vorübergehen würde. Ich war so verzweifelt. Ich dachte, ich sterbe!*“

ROLLING FERRELL B., COYLE N.: Textbook of Palliative Nursing, Oxford University Press New York 2001, 164

### Die Pflegenden

Veränderungen der Atmung des Patienten lösen, wie dies kaum bei einem anderen Symptom der Fall ist, bei den Behandelnden „Übertragungsgefühle“ aus. Es ist von entscheidender Bedeutung abzuwägen und zu unterscheiden:

- Wie ist der Grad der Belastung für den Patienten und was nimmt *mir* den Atem?
- Wie gelingt es mir, Ruhe zu bewahren?
- Was ist hilfreich für den Patienten – und was ist hilfreich für mich?

Eine der Umgangsstrategien kann die Reflektion meiner Gefühle in einer solchen Situation sein:

- Welche Assoziationen hatte ich?
- Wurde ich an eigenes Erleben erinnert?
- Was hat mich unsicher gemacht?

### Die Angehörigen

Angehörige sind häufig sehr angespannt und unsicher, wenn der Patient lebensbedrohlich erkrankt ist. Tritt zusätzlich Atemnot beim Patienten auf, werden diese Gefühle akut verstärkt. Angehörige sind meist zutiefst beunruhigt und nehmen die akute Atemnot des Patienten als lebensbedrohlich wahr, benötigen Aufmerksamkeit, ausreichend Information und eine für sie angemessene Entlastung. Besonders in der häuslichen Situation ist die Belastung der Angehörigen durch dieses Symptom sehr stark und führt nicht selten zu einer Krankenhauseinweisung.