

Ademtherapeuten in Duitsland beschreven

De Duitse arts Wolf Mehling heeft zijn universitaire thesis gewijd aan de toepassing van ademtherapie in zijn land en de bevindingen hiervan in een artikel samengevat.

Ademtherapeuten

Van de in totaal 614 leden van de beroepsvereniging AFA in Duitsland bleken 388 actieve ademtherapeuten te zijn en van werden 288 (74%) vragenlijsten terugontvangen. De meeste waren al wat ouder (48 jaar), uiteenlopend van 27 tot 95 jaar en 86% was vrouw. Zij waren opgeleid in ademtherapie aan zes belangrijke en 12 kleinere opleidingsinstituten, waarvan de opleiding van Middendorf de meeste (62%) had afgeleverd. Verreweg de meeste hadden een eerdere beroepsopleiding gedaan, de helft op het gebied van gezondheidszorg, de helft was universitair opgeleid. De meeste werkten in een particuliere praktijk, aangezien ademtherapie niet door de zorgverzekeraars erkend is.

Ademtherapie

Er was grote overeenstemming over het feit dat ademtherapie een niet suggestieve methode is om de gezondheid te bevorderen en dat het een weg is voor persoonlijke ontwikkeling. Ook vindt men dat het een aparte benadering is tussen psychotherapie en somatische gezondheidszorg in. De primaire inhoud is een training van de gewaarwording van lichamelijke sensaties, het is geen ademtechniek. Slechts een kwart werkt samen met (huis)artsen. De therapie wordt vooral individueel maar ook in groepen gedaan. Een individuele cliënt wordt meestal wekelijks gezien voor circa 25 zittingen.

Toepassingen

Tot de meest genoemde toepassing behoren functionele respiratoire klachten, inclusief hyperventilatie, nerveuze spanning en vegetatieve klachten, psychosomatische klachten, longaandoeningen en chronisch rugklachten. Het is niet zinvol bij psychopathologie zoals depressie, borderline persoonlijkheid en obsessief-dwangmatige persoonlijkheid.

Commentaar

Vergeleken met de situatie van AOT in Nederland, in 2002 beschreven door IPM van Dixhoorn-Verhoeven, zijn er opvallende overeenkomsten. Ook zij had een respons van 78% (114 van de 147) op de vragenlijst, en AOT'ers waren vooral vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 45 jaar. Ook de genoemde indicaties zijn vergelijkbaar en dat het vooral een kwestie is van lichaamsbewustwording. Ademtherapie is een aparte behandelwijze. Ook in Nederland hebben praktisch alle AOT 'ers een beroepsopleiding, voor een groot deel op het gebied van de somatische gezondheidszorg, maar ook op psychosociaal gebied of op pedagogisch vlak als docent. Wel is de samenwerking met de reguliere gezondheidszorg intensiever, de behandelduur korter en de behandeling daarom minder exclusief en op persoonlijke ontwikkeling gericht dan in Duitsland. Veel AOT'ers werken in de reguliere gezondheidszorg.

Publicatiedatum: 12 februari 2007

Bron: WE Mehling, The experience of breath as a therapeutic intervention - psychosomatic forms of breath therapy. Forschende Komplementarmedizin und Klassische Naturheilkunde,

2001; 8: 359-367 [\[download pdf\]](#)

IPM Van Dixhoorn-Verhoeven, Adem- en Ontspanningsinstructie. Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde, 2002, 18-5: 274-283.

Auteur: AOS, Dr J. van Dixhoorn