



BAT

BEWUSSTES ATEMTRAINING

Atemzentriertes Interventionsprogramm zur Beeinflussung psychologischer und biologischer Mechanismen von Angst, Stress und Depression

(von Robert Kriz und Vera Zamoscik)

Das Programm wurde von Dr. Vera Zamoscik vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim und Robert Kriz aus Wien entwickelt und wird im Rahmen einer Studie, finanziert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft, evaluiert.

ZIELE DER BAT TRAINERAUSBILDUNG:

- › Vermittelt Ateminterventionen, um Menschen zu helfen, die unter Depressionen und Angststörungen leiden.
- › Bildet Trainer:innen aus, die Praktizierenden die Module des BAT-Trainings anleiten und bei Problemen beim Erlernen Hilfestellungen geben können.
- › Hilft Menschen, die ohne psychische Störungen leben und gerne hilfreiche Mittel bei depressiven, ängstlichen oder anderen stressigen Zuständen oder Situationen erlernen möchten.
- › Gibt Werkzeuge zur Beeinflussung der Symptomatiken und mehr Handlungsfähigkeit.
- › Könnte auch die psychischen Symptome bei PCS (Post-Covid-Syndrom) positiv unterstützen, da diese auf der gleichen Ebene liegen, auf die das BAT Training abzielt (noch nicht validiert).

POSITIVE WIRKUNGEN DES BAT TRAININGS:

- › Bringt Zugriff auf folgende Atemparameter: Atemraumverfügbarkeit, Atemfrequenz, dem wählbaren Verhältnis von Einatmung zu Ausatmung und den Atempausen, etc.
- › Macht die Atmung kontrollierbarer und installiert sie als zentralen Faktor zur somatischen und psychischen Selbstregulation.
- › Schafft kontrollierbaren Handlungsspielraum in herausfordernden Situationen.
- › Stärkt die Resilienz.
- › Beeinflusst damit auch das Wohlbefinden.

DAUER DES PROGRAMMS:

- › Gesamtdauer des Basisprogramms: mind. 28 Stunden über mind. 2 Monaten
- › Instruktion: 14 Stunden in 2 Modulen
- › Eigentaining: mind. 10 Stunden
- › 3 x 45 Min. Supervision (präsenz oder online)
- › 4 Praktizierende im Basistraining dokumentiert anleiten oder 2 Praktizierende und 2 Peer Trainings

Die Termine für die Supervisionen werden immer individuell vereinbart.

Ausbildungstermine unter www.breathworld.at

Weitere Informationen unter kriz@breathworld.at

KOSTEN DES PROGRAMMS:

- › Gruppenunterricht für 4-8 Personen: EUR 480.-
- › Einzelunterricht möglich

ÜBER ROBERT KRIZ:

- › Freiberuflicher Physiotherapeut seit 1990, Gesundheitsregister Nr. 18-GBR-050522
- › Gründungsmitglied Österreichischer Verein für manuelle Physiotherapie
- › Begründer der Breathworld Methode zur Atemsteuerung in der orthopädischen Atemtherapie
- › Mitbegründer des BAT Trainings zur Atemintervention bei Depression, Angst und stressassoziiertem Symptomkomplex
- › Dozent FH Krems, Ausbildungslehrgang Physiotherapie, Schwerpunkt Physiotherapie in der Psychiatrie
- › Gründungsmitglied ARGE Covid Physio Austria 2011



Relevante Studien:

- Weiss F, Zamoscik V, Schmidt SNL, Halli P, Kirsch P, Gerchen MF. Just a very expensive breathing training? Risk of respiratory artefacts in functional connectivity-based realtime fMRI neurofeedback. *Neuroimage*. 2020; 210:116580.
- Kato A, Takahashi K, Homma I. Relationships between trait and respiratory parameters during quiet breathing in normal subjects. *The journal of physiological sciences: JPS*. 2017.
- Zamoscik VE, Schmidt SNL, Gerchen MF, Samsouris C, Timm C, Kuehner C, et al. Respiration pattern variability and related default mode network connectivity are altered in remitted depression. *Psychol Med*. 2018; 48(14):2364-74.
- Zamoscik V, Schmidt SNL, Timm C, Kuehner C, Kirsch P. Modulation of respiration pattern variability and its relation to anxiety symptoms in remitted recurrent depression. *Heliyon*. 2020; 6(7):e04261.