

 SpringerWienNewYork

Norbert Faller

Atem und Bewegung

Theorie und
100 praktische Übungen

SpringerWienNewYork

Dipl. Päd. Norbert Faller, Trazerberggasse 6/2B/1, 1130 Wien, Österreich

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung der Autoren oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

© 2006 Springer-Verlag/Wien · Printed in Austria
SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von
Springer Science+Business Media
springer.at

Umschlagbild: Ulrich Gottlieb, www.loop-art.de
Fotos: Michael Winkelmann, 1070 Wien, Österreich, www.winkelmann.at
Druck: Holzhausen Druck & Medien GmbH, 1140 Wien, Österreich
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier - TCF
SPIN: 11377535

Mit zahlreichen Abbildungen

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-10 3-211-25218-5 SpringerWienNewYork

ISBN-13 978-3-211-25218-5 SpringerWienNewYork

*All denen gewidmet,
die sich bewusst mit Gesundheit und
persönlicher Entwicklung befassen.*

■ Danksagung

Ich möchte an dieser Stelle allen danken, die zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben.

Besonders danken möchte ich Ilse Middendorf für alles, was ich von ihr gelernt habe und Grundlage dieses Buches ist. Ebenso meiner Lehrerin Erika Kemmann-Huber, welche die Middendorf-Arbeit weiterentwickelt hat und mir bei diesem Buch mit fachkundigem Rat zur Seite stand.

Ich möchte meinen Eltern danken, die meinen umfangreichen Ausbildungsweg unterstützt haben, und all den vielen beeindruckenden LehrerInnen und TherapeutInnen wie Barbara Dilley und Pat Ogden, um nur zwei zu nennen, bei denen ich gelernt habe. Außerdem gilt mein Dank all den KlientInnen, mit denen ich arbeitete und meinen SchülerInnen, die ich ausbildete. Auch von ihnen habe ich sehr viel gelernt.

Dank auch an meine Lebensgefährtin Erika Decker für den Freiraum, den sie mir gab um dieses Buch zu schreiben und für ihre Unterstützung bei diesem Projekt.

Michaela Kabelka sei gedankt für ihr geduldiges und fachkundiges Korrigieren aller Texte, Michaela Endemann für ihre Hinweise zum Aufbau und zur Strukturierung der Theorie-
texte, Peter Sommerfeld für sein hilfreiches Feedback zur Anatomie sowie Rega Rutte und Sabine Sturm für die Erlaubnis, viele der Anatomiebilder aus ihrem Buch „Atemtherapie“ zu verwenden.

Herzlichen Dank auch meinen Freunden und Fotografen Ulrich Gottlieb für das Umschlag-
bild, entstanden in einer improvisierten Fotosession frühmorgens am Strand auf Zakynthos
(Griechenland), und Michael Winkelmann für die ansprechenden Fotos von den Übungen
und deren Bearbeitung.

Danken möchte ich auch dem Springer Verlag und meiner persönlichen Ansprechpartnerin
Renate Eichhorn, die mir das Angebot unterbreiteten dieses Buch zu schreiben. Außerdem
gilt mein Dank Frau Eichhorn und dem Grafiker Harald Sedlak für ihre Geduld und Unter-
stützung bei der Umsetzung des Werkes. Auch meiner Grafikerin Gabriele März, die meine
Arbeit und Vorstellungen der Präsentation durch unsere langjährige Zusammenarbeit sehr
gut kennt. Sie hat wesentliche Ideen für die Gestaltung des gesamten Buches eingebracht
und vor allem den Übungsteil so ansprechend und übersichtlich gestaltet.

Hannah Rausch, meiner geschätzten Kollegin und Mitarbeiterin in meiner Ausbildung,
möchte ich für ihre beiden Beiträge zum Thema Schwangerschaftsbegleitung und Geburts-
vorbereitung danken. Sie sind eine wertvolle Ergänzung von kompetenter Seite.

Nicht zuletzt gilt mein Dank Prim. Dr. Norbert Vetter für sein Interesse am Thema Atem und
Bewegung und seine fachkundigen Ausführungen im Vorwort.

Herzlichen Dank!

Norbert Faller

Vorwort

Unser Handeln und unsere Entscheidungen sollen selbstbestimmt sein, das verbindet Gesunde, Kranke, Therapeuten und Ärzte.

Selbstbestimmt können unsere Handlungen und Entscheidungen nur dann sein, wenn wir über das notwendige Wissen verfügen, um diese Handlungen setzen zu können oder diese Entscheidungen treffen zu können.

Betrifft dieses Handeln oder diese Entscheidung unseren Organismus, so ist das Wissen über den Aufbau dieses Organismus, sein Funktionieren und seine Beeinflussbarkeit durch die Psyche von entscheidender Bedeutung.

Atem und Bewegung gehören untrennbar zusammen, sie sind isoliert nicht denkbar und beeinflussen unser Leben grundlegend. Dem Autor muss ausdrücklich gedankt werden, dass er dieses untrennbare Ganze, das unsere Körperlichkeit ausmacht, in einem umfassenden Werk für jeden verständlich aufgearbeitet hat.

Für jeden, das sind Gesunde, die Prophylaxe-Maßnahmen setzen wollen um das Funktionieren ihres Körpers und ihres Geistes weiter aufrecht zu erhalten, das sind Patienten, die ihre größtenteils zivilisationsbedingten Leiden lindern wollen, das sind aber auch Therapeuten, die sich um die Wiederherstellung der Gesundheit ihrer Patienten bemühen. Für alle stellt dieses Werk die Grundlage von Handlungen und Entscheidungen dar, die zur Aufrechterhaltung oder zur Wiedergewinnung physischer und psychischer Gesundheit dienen.

Das Werk beleuchtet den Zusammenhang zwischen Atem und Bewegung, definiert die Anwendungsbereiche und Erkrankungen, bei denen das Verständnis um das Zusammenwirken von Atem und Bewegung von Bedeutung ist, beschreibt 100 Übungen, die für Wohlbefinden oder Gesundung eingesetzt werden können und gibt, für alle diejenigen, die in die Tiefe gehen wollen, anatomische und physiologische Grundlagen für ein profundes Verständnis von Fehlfunktionen.

Selbstbestimmtes Handeln und Entscheiden sind Grundlage für die Mündigkeit der Patienten. Ein mündiger Patient ist auch im Interesse von Therapeuten und von Ärzten. Das Studium dieses Buchs und das Umsetzen des darin Enthaltenen wird Vorteile für Patienten und Behandler bringen, weil ein optimaler Behandlungserfolg nur dann erreicht werden kann, wenn gleiches Verständnis bei allen Beteiligten vorhanden ist.

Dieses Werk wird helfen dieses Ziel zu erreichen.

Prim. Dr. Norbert Vetter,
Vorstand der II. Internen Lungenabteilung
des Sozialmedizinischen Zentrums Baumgartner Höhe

Inhalt



Einleitung	1
Theorie	5
1. Der Atem	7
1.1 Die Bedeutung des Wortes Atem	7
1.2 Atem als Geschenk	7
1.3 Atem in der religiösen Praxis	7
1.4 Atem als Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit	8
1.5 Atem als Bindeglied	8
1.6 Atem als Träger der Stimme und Kommunikationsmittel	9
1.7 Atem und Gefühle	9
1.8 Atem als Zugang zum Unbewussten	10
1.9 Atmen, ein lebendiges ganzheitliches Geschehen	11
2. Atem und Bewegung	12
2.1 Sammlung	12
2.2 Körperwahrnehmung	13
2.3 Atemweisen	15
2.4 Sammeln – Körperwahrnehmen – Atmen	16
2.5 Muskelspannung	16
2.6 Haltung	18
2.7 Bewegung	21
2.8 Dehnen	22
2.9 Atembewegung	24
2.10 Atemraum	25
2.11 Atemkraft	26
2.12 Atemrhythmus	27
2.13 Körper, Seele und Geist	30
2.14 Ressourcen	34
2.15 Bewusstheit – Veränderung – Entwicklung	35
3. Anwendungsbereiche	37
3.1 Zur Förderung der Gesundheit	38
3.2 Zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung	41
3.3 Im Alter	42
3.4 Im Büro	43
3.5 Bei Fehlbelastungen, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen	44
3.6 Bei chronischen Schmerzen	45
3.7 Bei hohem und niedrigem Blutdruck	46
3.8 Bei Depressionen	47
3.9 Bei Ängsten	48
3.10 Bei Stress	49

3.11	Bei Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)	50
3.12	Zur Entspannung	51
3.13	Bei Asthma	52
3.14	Bei COPD – chronisch obstruktiver Lungenerkrankung	53
3.15	Zur Stimmentlastung und -kräftigung	54
3.16	Zur Schwangerschaftsbegleitung	55
3.17	Zur Geburtsvorbereitung	56

100 Übungen 59

Liste der 100 Übungen 60

Wie Sie am besten üben 62

Ausgangshaltungen 64

Ruhehaltungen 65

1. Einleitende Übungen 66

2. Anregende Übungen 73

3. Unterer Atemraum 84

4. Rückenübungen 104

5. Oberer Atemraum 118

6. Mittlerer Atemraum 143

7. Alle Atemräume 157

8. Integrierende Übungen 164

9. Bodenübungen 165

10. Übungen im Gehen 178

Anatomie und Physiologie der Atmung 183

1. Atmungssystem 184

1.1 Atemwege 184

Obere Atemwege 185

Untere Atemwege 187

1.2 Brustfell 193

1.3 Brustkorb 194

1.4 Atemmuskulatur 195

Einatemmuskulatur 196

Einatemhilfsmuskulatur 199

Ausatemhilfsmuskulatur 200

2. Atemmechanik 201

2.1 Atemzyklus 201

2.2 Einatmung 201

Einatmung in Ruhe 201

Exkurs: Bauchatmung / Brustatmung 202

Einatmung bei Belastung	204
Reflektorische Einatmung	205
2.3 Ausatmung	205
Ausatmung in Ruhe	205
Ausatmung bei Belastung	205
2.4 Atemruhe	206
2.5 Natürliche Formen der Vollatmung	207
Aufatmen	207
Gähnen	207
2.6 Atemfrequenz	208
3. Atemarbeit	208
3.1 Elastische Widerstände (Compliance)	208
Exkurs: Haltung, Muskelspannung und Atemarbeit	209
3.2 Atemwegswiderstand (Resistance)	209
4. Gasaustausch	210
4.1 Gasaustausch in den Lungen	210
Belüftung	210
Durchblutung	211
Diffusion	211
4.2 Sauerstofftransport	214
4.3 Gasaustausch in den Zellen	214
4.4 Kohlendioxidtransport	215
5. Atemregulation	215
5.1 Chemische Steuerung	216
5.2 Reflektorische Steuerung	216
5.3 Zentrale Steuerung	216
5.4 Weitere Steuerungseinflüsse	216
5.5 Willentliche Steuerung	217
5.6 Psychische Beeinflussung	217
5.7 Krankhafte Atemmuster	217
6. Von Einschränkungen der Atmung bis zu Atemerkankungen	218
6.1 Selbstdiagnose	218
6.2 Einschränkungen der Atmung	219
... durch die Lebensweise	219
... im Alter	219
6.3 Fehlformen der Atmung	220
Mundatmung	220
Paradoxe Zwerchfellatmung	220
Hochatmung	220
Hyperventilation	221
6.4 Atemerkankungen	221

6.5	Lungenfunktionstest mit Lungenvolumina und -kapazitäten	222
6.6	Atemzeitvolumen und der Zusammenhang Atmung und Herz-Kreislauf	223
7.	Wichtige Parameter einer gesunden Atmung, für die Sie selbst etwas tun können	224

Anhang

Literaturverzeichnis	227
Quellenangaben	228
Der Autor	229
Kontaktadressen	230
Sachverzeichnis	231

Einleitung

Dieses Buch richtet sich sowohl an Menschen, die an ihrer Gesundheit, ihrem Wohlbefinden und ihrer persönlichen Entwicklung interessiert sind und im Alltag aktiv dafür etwas tun wollen als auch an all jene, die sich beruflich mit diesen Themen befassen. Im Zentrum stehen 100 praktische Atem- und Bewegungsübungen und ihre Anwendungsmöglichkeiten. Die Bandbreite reicht von der individuellen Gesundheitsförderung zuhause und im Büro über die Hilfe bei heute weit verbreiteten Problemen wie Rückenschmerzen, Atemerkrankungen, Ängsten, Depressionen, Stress usw. bis hin zur Stimmkräftigung.

Die Ermittlung der Erkrankungstage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDo 2005) für das Jahr 2004 in Deutschland ergab, dass Erkrankungen des Bewegungsapparates (25,2 %) an erster Stelle der Krankmeldungen stehen, gefolgt von Verletzungen (13,2 %) und Erkrankungen des Atemapparates (12,0 %). Insgesamt gehen die Krankmeldungen zurück, aber nicht wegen besserer Gesundheit. Viele Menschen haben heutzutage Angst, wegen Krankmeldungen ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Gleichzeitig steigt die Anzahl psychischer Erkrankungen (7,8 %) wie Ängste, Depressionen und Burnout durch Stress. Dies ist ein alarmierendes Zeichen, das auf Handlungsbedarf in diesen Bereichen hinweist.

Atem und Bewegung bieten nicht nur für diese Problembereiche wirksame Unterstützung, sondern können zur Förderung von Gesundheit, Ressourcen und Widerstandskräften und zur persönlichen Entwicklung eingesetzt werden.

In diesem Buch wird dargestellt, wie mit Atem und Bewegung auf wirkungsvolle Weise Gesundheit im Sinne von Lebensqualität und Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist wiederhergestellt, erhalten und gefördert werden kann. Die Übungen sind sehr einfach und bedürfen keiner speziellen Ausrüstung und Kleidung. Sie können von fast jedem Menschen jederzeit und überall ausgeführt werden. Atem und Bewegung ist nicht Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais, kein Fitnesstraining und keine Gymnastik, selbst, wenn manches ähnlich erscheinen mag.

Grundlage ist die Atemlehre Ilse Middendorfs, eine der führenden Persönlichkeiten auf dem Gebiet der Arbeit mit dem Atem. Diese Methode basiert auf altem Wissen und ist zugleich auf die soziokulturellen Gegebenheiten der modernen westlichen Welt abgestimmt. Sie stellt den Atem in den Mittelpunkt, indem sie über bewusste Bewegung den individuellen Atem fördert und erfahrbar werden lässt und seine Kräfte für ein erfülltes Leben in Gesundheit nutzbar macht.

Vielfach werden Atemlehren nur mit „richtig atmen lernen“ in Verbindung gebracht. Dies mag für manche Atemschulen zutreffen. Atem und Bewegung befasst sich darüber hinaus mit der größeren Bedeutung des Atems und den umfassenden Möglichkeiten, die die Arbeit mit dem Atem bietet. Dies möchte ich Ihnen im vorliegenden Buch in theoretischer und praktischer Form nahe bringen.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

Theorie

100 Übungen

Anatomie und Physiologie der Atmung

Im Theorieteil beschreibe ich zunächst die vielfältigen Aspekte des Atems und wie er damit zum Vermittler zwischen verschiedenen Welten wird. Es folgt eine Darstellung der wichtigsten theoretischen Grundlagen der Arbeit mit Atem und Bewegung. Abschließend werden 17 spezifische Anwendungsgebiete angeführt und dazu Übungen vorgeschlagen.

Im Übungsteil werden zunächst die Voraussetzungen fürs Üben dargestellt und in der Folge 100 Übungen, gegliedert nach bestimmten Themen- und Körperbereichen. Zuerst wird beschrieben, für wen diese Übungen geeignet sind, danach der Bewegungsablauf und wie der Atem sich auf die Bewegung einstellt. Zum Schluss werden mögliche Wirkungen genannt.

Im Anatomierteil habe ich Wissenswertes zur Atmung zusammengetragen. Wie das Atmungssystem aufgebaut ist, wie die Atmung funktioniert, welche Aufgaben sie erfüllt und welche Einschränkungen auftreten können, wird detailliert dargestellt. Begleitend werden mögliche Probleme und deren Ursachen beschrieben sowie über die reine Anatomie hinausgehende Informationen gegeben.

Im Anhang finden Sie Kontaktadressen, falls Sie AtempädagogInnen in Ihrer Nähe suchen oder an einer Ausbildung in dieser Arbeit interessiert sind. Außerdem soll Ihnen das umfangreiche Sachverzeichnis das Nachschlagen bestimmter Begriffe erleichtern.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen und Erfolg beim Üben.

Wien im Frühjahr 2006

Norbert Faller

Nachsatz:

Ich habe der Einfachheit halber im Text fast immer die männliche Form verwendet. Bitte fühlen Sie sich trotzdem auch als Frau angesprochen.

Theorie



Theorie

Mehr als 2000 Jahre reicht nun das Wissen über die Möglichkeiten des Atems bei der Gesundheitspflege sowie Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung zurück. Schon im Altertum wurden bei den Ägyptern, den Griechen und den östlichen Kulturvölkern Atem- und Bewegungslehren entwickelt. In der östlichen Welt waren sie vielfach mit Meditationspraktiken verbunden wie z. B. die Zen-Meditation in Japan, das Tai Chi und Qi Gong in China. Im Osten wie im Westen stand die ganzheitliche Bedeutung des Atems im Zentrum. Alle wussten, dass sowohl die körperlichen als auch seelischen und geistigen Kräfte des Menschen untrennbar mit dem Atem verbunden sind.

In der westlichen Welt geriet dies für einige Zeit in Vergessenheit. Eine mehr naturwissenschaftliche Sichtweise mit einem funktionell-mechanischen Umgang mit dem Atem und der Bewegung dominierte. Zu Anfang des 20. Jahrhunderts, in einer Zeit des Aufbruchs in Wissenschaft und Kunst, wurde in der westlichen Welt das ganzheitliche Wissen wieder entdeckt. Es war eine Zeit, in der dem Körper oder dem „beseelten Leib“, wie er damals auch bezeichnet wurde, erneut mehr Beachtung geschenkt wurde.

Begonnen hat diese neue Epoche mit dem deutschen Turnvater Jahn, bei dem noch weitgehend das mechanische Üben mit Bewegung im Vordergrund stand. Bald darauf begründeten Frauen wie Kallmeyer, Mensendieck, Medau, Hengstenberg, Ehrenfried, Gindler die Gymnastik. Sie ersetzten den Drill in der Bewegungsschulung durch die Arbeit an der natürlichen Bewegung und an freien Bewegungsimpulsen. Parallel dazu entstand der moderne Tanz oder Ausdruckstanz, wie er damals genannt wurde.

Schlaffhorst und Andersen entwickelten eine Atem- und Stimmtherapie und ihr Schüler Cornelis Veening später seinen atempsychologischen Weg. Wilhelm Reich begann den Körper in die Psychoanalyse zu integrieren und entdeckte dabei die besondere Bedeutung des Atems. Seine Erkenntnisse wurden zur Grundlage für viele Körper(psycho)therapien wie z. B. für die Bioenergetik Alexander Lowens. Zu dieser Zeit entwickelten sich viele Methoden aus einem lebhaften Austausch und persönlichen Beziehungen der Forschenden untereinander (Middendorf 1987).

Ilse Middendorf, selbst von der Gymnastik kommend, lernte sehr viel von Veening. In den 40er Jahren begründete sie ihre eigene Atemlehre „Der Erfahrbare Atem“. Der als „Atem-Schmitt“ bekannte Münchner Arzt Ludwig Schmitt brachte mehr die ärztliche Sichtweise in die Arbeit mit Atem hinein. Weitere Ärzte wie Volkmar Glaser und Udo Derbolowski haben eigene Ansätze mit dem Atem zu arbeiten entwickelt und wesentliche Schriften verfasst. Sie begründeten gemeinsam 1958 die Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege (AFA® e. V.). In ihr sind auch heute noch die Atemlehren nach Schlaffhorst-Andersen, Veening, Middendorf, Schmitt und Glaser vertreten. Seither gibt es ständig eine lebendige Weiterentwicklung der unterschiedlichen Methoden, basierend auf dem ganzheitlichen Verständnis von Atem.

Ich gehöre der zweiten Generation der Middendorf-Methode an. Meine Art diese Atemlehre weiterzugeben ist durch meine zusätzlichen Ausbildungen in den Bereichen Bewegung, Tanz und Körperpsychotherapie beeinflusst. Besonders wegen meiner weiteren Ausbildungen fühle ich mich sehr mit dem historischen Hintergrund verbunden.

Im folgenden ersten Kapitel beschreibe ich die umfassende Bedeutung des Atems, die weit über die reine Funktion des Gasaustausches hinausgeht. Der Atem wird als Verbindung zwischen verschiedenen Welten dargestellt.

Das zweite Kapitel erläutert die Theorie dieser Methode, z. B. wie Atem und Bewegung zusammenhängen, wie sie Kräfte freisetzen und nutzbar machen, Körper, Seele und Geist gleichzeitig ansprechen und zu Bewusstheit und Veränderung führen.

Das dritte Kapitel ist dem breiten Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten gewidmet. Es wird dargestellt, wie Atem und Bewegung zur Förderung der Gesundheit, im Büro, bei Schmerzen, Stress, Atemerkrankungen und vielem mehr eingesetzt werden kann. Hier finden Sie auch Übungsvorschläge zu den einzelnen Themen.

1. Der Atem

Die Begriffe Atmung und Atem werden im alltäglichen Sprachgebrauch oft gleichbedeutend verwendet. Als Fachbegriff steht Atmung für den lebenserhaltenden Stoffwechselprozess (vitale Atmung), wie er im dritten Teil des Buches unter Anatomie und Physiologie beschrieben wird. Atem dagegen bezeichnet etwas Größeres und Umfassenderes als die Atmung. In wie vielen Bereichen der Atem eine Rolle spielt und damit zum Vermittler zwischen verschiedenen Welten wird, soll im Folgenden beschrieben werden.

1.1 DIE BEDEUTUNG DES WORTES ATEM

Von seiner Herkunft und Geschichte hat das Wort Atem mehrere Bedeutungen. Sie drücken die Verbindung des Atems zur körperlichen, seelischen und/oder geistigen Ebene aus und beschreiben ihn als Lebensenergie. Der mitteldeutsche Begriff „Odem“ bedeutet Atem, Hauch, Seele und Geist (Gottes). Im Lateinischen heißt „spirare“ atmen und „spiritus“ der Geist, bzw. der heilige Geist. Im Griechischen bedeutet „pneuma“ Hauch, ätherisches Feuer, Lebensgeist und Seele. Auch das hebräische Wort „ruach“ wird übersetzt mit verschiedenen Bedeutungen wie Atem, Wind, Hauch und Geist. „Prana“ wird in der hinduistischen Lehre als Leben, Lebenskraft oder die universelle Lebensenergie angesehen. In China steht das Wort „Chi“ für Lebenskraft und auch für Atem.

1.2 ATEM ALS GESCHENK

Der Ursprung des Atems liegt nicht darin, dass wir ihn machen, sondern darin, dass „es“ zu atmen beginnt. Damit ist uns Leben geschenkt. Mit dem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt und mit dem letzten Atemzug verlassen wir sie wieder. Der Atem begleitet uns unser ganzes Leben lang. Er wird uns mit jedem Atemzug wieder von neuem geschenkt. Unsere Aufgabe ist es, dieses Geschenk anzunehmen, sorgsam damit umzugehen, es zu pflegen und kreativ zu nutzen. Unter diesen Bedingungen kann uns der Atem ein Leben lang eine unerschöpfliche Energie- und Kraftquelle sein.

In den Schöpfungsmythen vieler Kulturen steht am Anfang der Atem. Gott haucht dem Menschen den Atem ein und erweckt ihn damit zum Leben. „Da blies Gott ihm den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele“ (aus dem Schöpfungsbericht der Bibel, 1. Mose 2,7). Der Atem als Geschenk Gottes aus dem Ursprung, der so unsichtbar und ungreifbar ist, wie der belebende Atem selbst. Wir werden belebt, indem wir es geschehen, es atmen lassen. So kommt uns kontinuierlich Leben aus dem göttlichen Ursprung zu. Durch den Atem können wir dies leibhaftig erfahren.

1.3 ATEM IN DER RELIGIÖSEN PRAXIS

Der Atem wurde und wird auch heute noch vielfach in Verbindung mit dem Göttlichen gebracht. So stammt das Wort Atem „... von dem Wort «Atman» aus dem altindischen Sanskrit und heißt dort soviel wie «das in uns wirksame Göttliche»“ (Derbolowsky 1996, S. 12). Atmen bedeutet in diesem Sinne, das Göttliche in uns wirken zu lassen und in uns und um uns herum wahrzunehmen. Entsprechend spielt der Atem in den religiösen Praktiken vieler Kulturen eine große Rolle als Weg zu Gott. Ist das Ziel erreicht, so verwandelt sich das Atmen von selbst in ein Gebet, in ein Gespräch mit Gott. Vor allem in östlichen Traditionen

zeigt sich das Bestreben nach Vereinigung mit dem Göttlichen und nach Erleuchtung und Transzendenz.

Alle Yogaübungen und speziell die Ausübung von Pranayama (Atemübungen) haben die Kontrolle des Prana – des Lebensatems – zum Ziel. Prana manifestiert sich als geistige Energie, die nur mit geistigen Mitteln unter Kontrolle gebracht werden kann. Wenn der Schüler auf dem spirituellen Pfad fortschreitet, wird ihm gelehrt, Prana und damit den Geist zu meistern. Große Yogis können damit das allerhöchste Ziel des Lebens, die Freiheit und kosmische Einheit oder das „Königreich des Himmels“ erreichen.

Im Sufismus führen religiöse Rituale wie z. B. rhythmisches Rezitieren eines Gebets in Verbindung mit rhythmischem Atmen in Trance. Dadurch entstehen eine Vereinigung mit dem Göttlichen und der ganzen Schöpfung. Die große Bedeutung des Atems betonte ein Sufi durch die Aussage: „Jeder Atemzug ist eine Perle von unschätzbarem Wert. Sei deshalb aufmerksam und hüte jeden Atemzug gut. Die Atemzüge sind gezählt.“

Die zentrale religiöse Übung im buddhistischen Zen ist die Atemmeditation. Der Praktizierende folgt mit Aufmerksamkeit dem Ein- und Ausströmen des eigenen Atems. Durch diese Übung lernt er die Individualität des Menschen als ein Konstrukt zu erkennen und erreicht so die Erleuchtung. „Was wir Ich nennen, ist nichts als die Drehtüre, wenn wir ein- und wenn wir ausatmen. Wenn wir einatmen, kommt die Luft in die innere Welt, wenn wir ausatmen, geht die Luft hinaus zur äußeren Welt. Die innere Welt ist ohne Grenzen und auch die äußere Welt ist ohne Grenzen. Wir sagen innere Welt oder äußere Welt, doch in Wirklichkeit gibt es einfach nur eine ganze Welt. In dieser grenzenlosen Welt ist unsere Kehle wie eine schwingende Türe. Wenn wir Zen praktizieren, ist alles, was existiert nur die Bewegung des Atems. Ihr denkt ich atme, doch es gibt kein Ich. Was wir Ich nennen, ist nichts als eine Drehtüre, die sich bewegt, wenn wir ein- und ausatmen (Shunryu Suzuki)“.

Jedem Menschen, der sich dem Atem achtsam zuwendet, öffnet sich das Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit.

1.4 ATEM ALS TOR ZUM AUGENBLICK UND ZUR WIRKLICHKEIT

Wenn wir die Aufmerksamkeit auf unseren Atem lenken, dann nehmen wir uns und unseren Körper in diesem Augenblick wahr. Das Atmen hilft uns, im Moment ganz anwesend zu sein, egal was wir tun. Deshalb wird dem Atmen in vielen Meditationspraktiken eine wichtige Rolle zugeteilt. Wenn wir den Atem achtsam wahrnehmen, beschäftigen wir unseren Geist mit dem gegenwärtigen Geschehen. Die Gedanken finden einen Anker und kommen mit der Zeit und konsequenter Übung zur Ruhe. Wir bringen über den Atem Geist und Körper in Verbindung und im Idealfall in Übereinstimmung. Dabei öffnet sich das Herz. In diesem Moment entsteht Stille und ein direktes und intensives Erleben des Augenblicks und der Wirklichkeit. Es ist wie bei einem besonderen Naturerlebnis, bei dem uns die Schönheit des Moments ganz gefangen nimmt und uns berührt.

Wenn wir zur Ruhe gekommen sind und unser Herz sich geöffnet hat, dann nährt dies unser Bedürfnis nach bedeutungsvollem Kontakt und Begegnung.

1.5 ATEM ALS BINDEGLIED

Der Atem ist die Verbindung zwischen innen und außen. Durch das Atmen sind wir offen und kontinuierlich gezwungen uns dem Außen und Neuem zu öffnen. Ständig nehmen wir

etwas in uns auf, was außerhalb von uns selbst liegt – Luft. Wir können sie nicht zubereiten, wie unser Essen, sondern müssen sie so nehmen, wie sie ist. Wir nehmen nicht nur auf von dem, was um uns ist, sondern geben auch ab von dem, was in uns ist. So stehen wir über unseren Atem untrennbar mit der Natur in Verbindung und sind auf sie angewiesen. Die Pflanzen geben Sauerstoff ab, den wir zum Leben benötigen und wir atmen Kohlendioxid aus, das die Pflanzen zum Leben benötigen. Atmen bedeutet Nehmen und Geben. Der Atem verbindet auch uns Menschen untereinander. Da alle dieselbe Luft atmen, stehen wir in Verbindung zueinander. Außerdem kommunizieren wir miteinander über das vom Atem getragene Wort.

1.6 ATEM ALS TRÄGER DER STIMME UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Der Atem ist der Stoff, aus dem Stimme, Worte und Sprache entstehen, und in diesem Sinne auch Kommunikationsmittel. Sprachliche Kommunikation ist eine Welt, in der es weht und Luft zirkuliert. Sich sprachlich differenziert auszudrücken und mitzuteilen ist nur möglich auf Grundlage der Atmung. Gleiches gilt für den Gesang. Wie die Stimme trägt und klingt, hängt unter anderem ab von der Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung, von der Kraft des Atems, von der Spannkraft der Muskulatur, die die Tension stützt und der Schwingungsfähigkeit der Knochen, die den Ton erzeugt (s. 3.15).

Durch Atem und Stimme drückt sich immer auch die Stimmung aus und werden Gefühle kommuniziert.

1.7 ATEM UND GEFÜHLE

Atem und Gefühle sind unmittelbar miteinander verbunden. Der Atem reagiert auf alle Gefühle und transportiert sie von innen nach außen in den Ausdruck. Das Wort Emotion (Hinausbewegung) drückt dies auch sprachlich aus. Wir finden den Zusammenhang von Atem und Gefühlen sehr vielfältig in unserer Sprache wieder. Wenn wir traurig sind, wird der Atem zum Schluchzen, wir jauchzen vor Freude, wir schnauben vor Wut usw.

Ein Gefühl entsteht als Reaktion auf das Erleben einer emotionalen Situation. Als erstes treten immer unmittelbare körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, Schweißbildung, Magenkrämpfe, Erröten, Zittern, Ausschüttung von Hormonen usw. auf. Durch die Gehirnforschung ist heute bekannt, dass verschiedene Hirnregionen (wie die Insula im Bereich der Schläfen) diese Reaktionen registrieren. Sie leiten die Informationen an das Zentrum der Gefühlsverarbeitung (limbisches System, s. 2.13) weiter, das die Impulse in Gefühle übersetzt. Bewusst werden die Gefühle erst, wenn sie in die Hirnrinde (Kortex, s. 2.13) gelangt sind, wo das Erlebnis gedeutet wird. Untersuchungen haben gezeigt, dass es eine Region im Gehirn gibt (Stirnlappen), die die Gefühle unterbinden kann (Damasio 1999). Demnach können Gefühle schon auf der Verarbeitungsebene im Gehirn zugelassen oder verhindert werden.

Ist ein Gefühl entstanden, so wird es sich immer im gesamten Organismus zeigen. Jede Art von Gefühl (Trauer, Freude, Wut usw.) drückt sich spezifisch im Atem, der Stimme, in der Bewegung, Gestik, Haltung, Mimik und der Herzfrequenz aus (Bloch et al. 1987 in Mehling 1999). Dieser bestimmte Ausdruck ist universell, d. h. in allen Kulturen gleich anzutreffen. Folglich nutzen Schauspieler die spezifischen Atemmuster zusammen mit der Stimme und dem körperlichen Ausdruck, um den entsprechenden Gefühlsausdruck zu produzieren und auch wieder bewusst abzulegen (Mehling 1999).

Das Atem- und Muskelsystem drückt nicht nur unmittelbar Gefühle aus, sondern kann auch dafür eingesetzt werden, sie zu kontrollieren. Damit können Gefühle gehemmt oder ganz unterdrückt werden. Der Psychoanalytiker Wilhelm Reich entdeckte als einer der Ersten an seinen Patienten, dass sie emotionale, körperliche Reaktionen und Gefühle durch dauernde muskuläre Spannungen kontrollieren und binden. Zudem stellte er fest, dass die Patienten durch Spannungen in Bauch, Zwerchfell, Brust und Hals die Atmung hemmen. Damit mindert sich die Sauerstoffzufuhr und Energieerzeugung und letztlich die emotionale Erregbarkeit. Das Ergebnis ist ein Affektverlust und eine Herabsetzung der emotionalen Spannung sowie eine Einschränkung der Bewegungsfähigkeit des Körpers.

Der Atem kann aber auch Gefühle auslösen und sie verstärken. Besonders bei Menschen mit starker Anspannung im Schulterbereich und vorherrschender Brustatmung (z. B. aufgrund von Stress) kann beschleunigtes Atmen Angst auslösen und verstärken. Dies geschieht vor allem, wenn das Atmen bis zur Hyperventilation (s. Anatomie 6.3) führt. Auch ein Asthmaanfall (s. 3.13) mit Atemnot löst meist Angst aus.

Gefühle, die nicht bewusst oder verdrängt werden, sind Teil des Unbewussten.

1.8 ATEM ALS ZUGANG ZUM UNBEWUSSTEN

Das persönliche Unbewusste entsteht dadurch, dass wir nicht alle Erfahrungen des täglichen Lebens bewusst verarbeiten können. Ein großer Teil des Erlebten muss einfach aus Gründen der begrenzten Verarbeitungskapazität, sozusagen der „seelischen Ökonomie“ wegen, unbewusst bleiben. Es bleibt relativ leicht zugänglich, da es in den „Erfahrungsschatz“ des Menschen eingegangen ist (Tölle 1994).

Auch durch Erlebnisinhalte, die Konflikte auslösen, entsteht persönlich Unbewusstes. Wenn diese Spannungen nicht gelöst werden können, nicht erträglich oder nicht bewusstseinsfähig sind, werden sie verdrängt oder abgewehrt. Oft sind es Konflikte in den Bereichen Haben und Besitzen, Nähe und Trennung, Autonomie und Abhängigkeit, Macht und Unterlegenheit, Aggressivität und Rivalität oder auch traumatische Erfahrungen. Durch die Verdrängung oder Abwehr wird (unbewusst) eine Entlastung erreicht, indem Konfliktspannung und Angst reduziert werden (Tölle 1994).

C.G. Jung beschreibt das kollektive Unbewusste, womit ein Reservoir an Reaktionen gemeint ist, das allen Menschen gemeinsam ist. Es drückt sich durch sogenannte Archetypen wie „große Mutter“, „alter Weiser“ usw. aus, die aus Mythen und Märchen bekannt sind. Die Arbeit mit dem kollektiv Unbewussten führt nach C.G. Jung zu Selbstverwirklichung (Individuation) und Sinnfindung (Tölle 1994).

Der autonome Atem bildet eine Brücke zum Unbewussten, da er sensibel wie ein Seismograph auf alle inneren und äußeren, bewussten wie auch unbewussten Einflüsse reagiert. Wenn wir den Atem bewusst wahrnehmen ohne willentlich einzugreifen (s. 2.3), so erhalten wir Zugang zu unbewussten Reaktionen und Inhalten. Erlebnisse aus unserem Erfahrungsschatz, die bislang noch unbewusst waren, können bewusst integriert werden. Dies können Anteile aus dem persönlichen als auch kollektiven Unbewussten sein, die zum Wachstum und zur Reifung unserer Persönlichkeit beitragen.

Besonders, wenn wir an der Entfaltung des Atems arbeiten, kann bewusst werden, was zur Einschränkung des Atems geführt hat. Es können ursächliche Situationen und Erlebnisse in der Erinnerung auftauchen, die bis in die frühe Kindheit oder zur Geburt zurückreichen. Sie

sind im Körper und den Atemmustern gespeichert und über sie zugänglich. Daher ist es möglich, Unbewusstes bewusst zu machen, was auf verbaler Ebene nicht oder nur schwer erreichbar ist. Dies nutzen die meisten körpertherapeutischen Verfahren.

Die Integration und Aufarbeitung unbewusster Anteile fördert die Entfaltung der Persönlichkeit und führt zu einem freien lebendigen Atem.

1.9 ATMEN, EIN LEBENDIGES GANZHEITLICHES GESCHEHEN

Jede Situation im Alltag, die wir erleben, bildet sich in unserem Atmen ab. Ob wir ruhen oder laufen, ob wir uns wohl fühlen oder ärgern, auch was wir denken beeinflusst unser Atmen. Allein der Gedanke an ein schönes Erlebnis lässt uns durchatmen. Unsere Sprache drückt es vielfältig aus: wir halten vor Angst die Luft an, wir schnauben vor Wut, wir atmen aus Erleichterung auf, wir lassen bei Ärger Dampf ab, bei Geduld haben wir einen langen Atem. Alle inneren und äußeren Einflüsse beeinflussen unser Atmen. Atmen ist demnach ein ganzheitliches Geschehen und wechselt entsprechend den Einflüssen sehr flexibel und lebendig seine Form, d. h. seine Frequenz, Tiefe, Bewegung und seinen Rhythmus.

Ist dieses Wechselspiel gestört, geraten wir aus dem Gleichgewicht. Zum einen können körperliche Faktoren die Ursache sein. Zum anderen kann es aber auch daran liegen, dass wir uns bestimmten Einflüssen nicht oder nicht mehr aussetzen, wir diese bewusst oder unbewusst abwehren, oder ganz einfach gewohnheitsmäßig reagieren. Charlotte Selvers, eine Pionierin der Bewegungs- und Körpertherapie, vergleicht den atmenden Menschen in seinen verschiedenen Atemweisen mit einem Pianisten, der ein Konzert spielt:

„Der Atem ist ungeheuer sensibel. Wenn wir innerlich wach sind, wird unsere Atmung auf jedes bisschen mehr oder jedes bisschen weniger, das von uns verlangt wird, reagieren. Es ist ungefähr das Gleiche, wie wenn zum Beispiel ein Pianist ein Brahms-Konzert spielt. Es gibt Passagen, die große Zartheit und Ruhe verlangen, und es gibt solche, die sehr emotional und kraftvoll sind. Und der, der spielt, muss das alles geben können, sonst spielt er einfach nicht gut. (...) Und die gleiche wunderbare Möglichkeit haben wir beim Atmen. (...) Jeder Moment verlangt etwas anderes, ob wir Klavier spielen oder kämpfen, ob wir laufen oder springen – mit was auch immer wir gerade beschäftigt sind. Die Reaktion im Atmen wird stets die, für das, was wir tun, benötigte Energie zur Verfügung stellen, wenn wir sie nicht zurückhalten oder innerlich zu gleichgültig sind oder gewohnheitsmäßig reagieren, so dass sie nicht spontan verlaufen kann. Wir brauchen uns nicht zu sagen, „Atme!“. Atem kommt von selber, ganz spontan, wenn wir es erlauben“ (Selvers 1988, S. 2f).

So wie sich das Atmen vollzieht, ist es ein unmittelbares Abbild, ein Spiegel unserer körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung. Es ist damit nicht richtig oder falsch, sondern einfach so, wie wir sind. So wie wir leben, so atmen wir und so wie wir atmen, so leben wir. Wenn wir verhalten leben, dann werden wir auch verhalten atmen. Achten wir nun bewusst auf unser Atmen, dann bietet es uns die Chance dies wahrzunehmen und bei Bedarf zu verändern (s. 2.15).

2. Atem und Bewegung

Eine der einfachsten Möglichkeiten, den Atem zu beeinflussen und aus festgelegten und einschränkenden Mustern zu befreien, bietet Bewegung. Sie beeinflusst den Atem, ohne dass wir willentlich eingreifen müssen. Es bedarf nur einer bewussten Begleitung der Bewegung durch unsere Sammlung und wir können wahrnehmen, wie der Atem spontan reagiert. Voraussetzung ist, dass der Atem nicht willentlich geführt, sondern zugelassen wird. Außerdem fördert Bewegung Wohlspannung und gute Körperhaltung, beides wichtige Bedingungen für die freie Entfaltung der Atembewegung. Je nachdem, welcher Atemraum durch die Bewegung angesprochen wird, werden unterschiedliche universelle, aber auch persönliche Themen berührt und spezifische Kräfte aktiviert. Sobald die Atembewegung in ihren einzelnen Phasen bewusst wahrgenommen werden kann, wird der individuelle Atemrhythmus erfahrbar. Immer sind wir in dieser Arbeit in unserer Ganzheit von Körper, Seele und Geist angesprochen. Entstehende Ressourcen und Bewusstheit bewirken gemeinsam Veränderung und Entwicklung.

2.1 SAMMLUNG

Sich sammeln heißt, nicht an Zukünftiges oder Vergangenes zu denken, sondern die Aufmerksamkeit ganz auf den Moment zu lenken und **im Augenblick anwesend zu sein**. In dieser Arbeit bedeutet es, die Aufmerksamkeit auf die Bewegung, den Atem und die körperliche, seelische und geistige Befindlichkeit zu richten. Für viele Menschen ist dies am Anfang nicht so einfach, denn sie sind sehr im Denken verhaftet. Gedanken führen die Aufmerksamkeit immer wieder weg vom Üben und Wahrnehmen. In einem gewissen Maß tritt dies bei jedem Menschen auf. Deshalb besteht beim Üben eine kontinuierliche Aufgabe darin, immer wieder die Gedanken ziehen zu lassen und mit der Sammlung zum aktuellen Geschehen zurückzukehren. Je mehr das Üben und Wahrnehmen die Aufmerksamkeit gefangen nimmt, desto leichter fällt es, sich zu sammeln. Es kann auch hilfreich sein, die Augen zu schließen, damit weniger Ablenkung durch die Außenwelt geschieht. Durch kontinuierliches Üben entwickelt sich eine immer größere **Sammlungsfähigkeit**.

In der Arbeit mit Atem und Bewegung wird bewusst nicht das Wort Konzentration verwendet. Konzentration spricht das Alltagsbewusstsein, den Willen, die Kontrolle, das Tun und die Leistung an und ist zielorientiert. Dies ist in vielen alltäglichen Situationen wie z. B. beim Autofahren, beim Lernen und bei anderen Tätigkeiten sehr wichtig und hilfreich. In der Arbeit mit Atem und Bewegung steht aber das Lassen, Zulassen und Geschehen-Lassen und das Wahrnehmen des Atems im Vordergrund. Hierbei hilft die auf den Moment und Zustand orientierte, wahrnehmende und lassende Haltung der Sammlung. Denken, Kontrolle und Anstrengung, sowie Erwartungen, Vorstellungen und Befürchtungen treten in den Hintergrund.

Bei guter Sammlungsfähigkeit entsteht eine tiefere Bewusstseinsstufe der **Achtsamkeit** mit Offenheit für den Moment und Raum für bewusste Wahrnehmung. „Achtsamkeit ist die Art der Aufmerksamkeit, die ohne lang zu wählen oder etwas den Vorzug zu geben, einfach bemerkt. Es ist eine nichtauswählende Wachheit, die wie die Sonne auf alle Dinge scheint ohne Unterschied.“ (Goldstein) Aus dieser offenen, neugierigen und nichtbewertenden Haltung von Achtsamkeit heraus kann sich Unerwartetes und Unbewusstes (s. 1.8)

zeigen und jederzeit Neues oder Veränderung geschehen. Auch wenn Übungen wiederholt werden, ist es wichtig, dass sie immer in Achtsamkeit ausgeführt werden. Hilfreich ist dabei eine innere Haltung, die im Zen Buddhismus „Anfängergeist“ genannt wird. Das heißt, dass die Übung mit der gleichen Achtsamkeit, Unvoreingenommenheit und Neugierde ausgeführt wird wie beim ersten Mal.

Durch das Üben in Sammlung und Achtsamkeit unterscheidet sich diese Methode von anderen Atem- und Bewegungsmethoden, vor allem von der traditionellen Gymnastik und vom Sport. Viele Menschen sind immer wieder erstaunt, wie wirksam diese einfachen Atem- und Bewegungsübungen sind. Dies resultiert unter anderem aus dem Üben in Sammlung und Achtsamkeit. Gute Sammlungsfähigkeit und Achtsamkeit sind Stärken und Qualitäten, die nicht nur in dieser Arbeit, sondern auch in vielen Bereichen im Alltag sehr hilfreich und bereichernd sein können.

Das Üben in Sammlung und Achtsamkeit erleichtert die Körperwahrnehmung.

2.2 KÖRPERWAHRNEHMUNG

Körperwahrnehmung bedeutet, den Körper bzw. seine inneren Vorgänge und Reaktionen wahrzunehmen. In der Arbeit mit Atem und Bewegung wird der Körperwahrnehmung große Bedeutung zugemessen. Durch sie sind wir in der Lage, unseren Körper und Atem und damit uns selbst wahrzunehmen. Die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung ist individuell unterschiedlich ausgeprägt, aber jeder Mensch kann diesen Körpersinn erwecken. Körperwahrnehmung lässt sich erlernen und immer feiner ausbilden. Für Ungeübte ist es wie bei der Sammlung hilfreich, die Augen zu schließen und den Blick nach innen auf den Körper zu richten. Stimulation – z. B. Berührung oder Bewegung – fördert die Körperwahrnehmung. Es entsteht **sensomotorisches Lernen**.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, die Wahrnehmung vom Körper zu erweitern. Bei vielen Menschen beginnt es mit dem Spüren-Lernen einzelner Körperbereiche, der Muskelspannung, der Gelenke, speziell der Wirbelsäule und der Körperhaltung. Dies beinhaltet die Entwicklung der Eigenwahrnehmung des Körpers, der **Propriozeption** (s. unten). Es setzt sich in der Arbeit mit Atem und Bewegung fort mit dem Wahrnehmen-Lernen des Atems bzw. der Atembewegung, der Atemräume, der Atemkräfte, des Atemrhythmus usw. Die Übungen in diesem Buch geben dafür vielfältige Anregungen. Gefördert wird dieser Prozess durch das Üben in Sammlung und Achtsamkeit. Außerdem wird nach jeder Übung Zeit zum sogenannten Nachspüren gelassen, um die Wirkungen genau wahrzunehmen.

Körperwahrnehmung ist unmittelbar, unverfälscht und genau. In dieser Arbeit treten häufig Empfindungen auf wie lebendig, unbelebt, prickelnd, warm, kühl, kalt, groß, klein, weit, schmal, eng, locker, fest, gehalten, beweglich, steif, fließend, stockend, leicht, luftig, schwer,

Propriozeption ist ein „Dialog des Körpers mit sich selbst“ (Uexküll, Fuchs u. a. 1997). Sie liefert vor allem Informationen über den Funktionszustand der Skelettmuskulatur und die Lage und Bewegung unseres Körpers im Raum. Diese Informationen werden durch spezielle Rezeptoren, die Propriozeptoren, vermittelt. Durch Propriozeption können wir z. B. bei geschlossenen Augen präzise die Position der Gliedmaßen und damit die Lage des Körpers im Raum wahrnehmen. Außerdem dient sie der Regulierung der Körperhaltung und der Gelenkstabilität und optimiert die Steuerung des Bewegungsapparates im Sinne einer höheren Bewegungseffizienz und Bewegungssicherheit.

hell, dunkel, sanft, kräftig und prickelnd (Höller-Zangenfeind 2004). Körperwahrnehmung unterscheidet, bewertet jedoch nicht. Nach einer Übung wird z. B. ein Körperbereich weiter, lockerer, wärmer oder lebendiger als zuvor wahrgenommen. Die gefühlsmäßige Bewertung, ob dies nun „angenehm oder unangenehm, gut oder schlecht ist“, geschieht erst als zweiter Schritt der Wahrnehmungsverarbeitung (s. 2.13). Sie erfolgt auf der Grundlage von persönlichen Erfahrungen aus der Lebensgeschichte. Solange wir jedoch bei der Körperwahrnehmung bleiben, ist alles, was wir wahrnehmen, gleich wert. Dadurch können wir über unseren Körper erfahren, wie und wer wir sind, ohne uns zu bewerten. Dies hilft uns, uns so anzunehmen, wie wir sind und ermöglicht einen tieferen Blick als üblich. Unbewusstes und Verdrängtes kann sich zeigen. Es kann wahrgenommen, gefühlt, bewusst gemacht, näher erforscht und integriert werden. Körperwahrnehmung fördert auf diese Weise Bewusstheit und bewirkt Entwicklung.

Körperwahrnehmung schafft außerdem Zugang zu inneren Kräften und Ressourcen (s. 2.14). Wir können z. B. in der Bewegung unsere Kraft bewusst spüren, unsere Beweglichkeit und Lebendigkeit. Wir können durch einen guten Bodenkontakt Grundvertrauen erfahren oder durch die Beweglichkeit im Becken unsere Lebenskraft spüren. Wir können dem Bedürfnis nach Nähe über das Hinausreichen der Hände bis in den Kontakt nachgeben und uns in unserem Herzen berühren lassen und erfüllte Beziehungen leben. Wir können aber auch das ebenso wichtige Bedürfnis nach Rückzug und Erholung wahrnehmen, ihm nachgeben und durch Ruhen regenerieren und neue Kraft sammeln.

Viele Menschen haben jedoch verlernt oder finden es unwichtig, ihren Körper wahrzunehmen und auf ihn zu hören. Sie erwarten von ihm nur, dass er reibungslos funktioniert. Entsprechend funktionell betrachten sie ihn und gehen sie mit ihm um. Wenn sie dem Körper Beachtung schenken, dann in Form von Sport und Fitness-Programmen – er wird trainiert und in Form gebracht. Selbst wenn dabei oft von Körper, Geist und Seele und vor allem von Wellness gesprochen wird, so steht doch meist der äußerliche Umgang mit dem Körper im Vordergrund. Ziele sind uneingeschränkte Funktionstüchtigkeit, Leistungssteigerung, gutes Aussehen und Anti Aging.

Der funktionelle Umgang mit dem Körper, die zunehmenden täglichen Anforderungen und der vielfach bestehende Leistungsdruck führen aber dazu, dass viele natürliche Rhythmen wie z. B. Aktivität und Erholung ignoriert werden und aus dem Gleichgewicht geraten. Der Körper reagiert mit Konzentrationsschwäche, Schmerzen, Schlafstörungen, Kurzatmigkeit usw., d. h. mit Signalen, die auf eine Überlastung hinweisen (s. 3.4–14). Oft werden die Symptome so lange wie möglich übergangen. Werden sie schließlich wahr- und ernstgenommen, so führt der Weg meist zum „Fachmann“ in der Hoffnung auf Hilfe von außen. Am einfachsten erscheint es, die Symptome durch Medikamente zu beseitigen. Solange die Ursachen aber nicht behoben sind, werden die Symptome bleiben oder sich verlagern.

Eine Alternative, die vielleicht herausfordernder, dafür langfristig erfolgreicher ist, besteht in einer selbstverantwortlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, den körperlichen Symptomen und letztlich mit sich selbst. Die in diesem Buch vorgestellten Atem- und Bewegungsübungen sind eine Möglichkeit, wie dies geschehen kann. Sie schulen die Körperwahrnehmung und damit auch die **Selbstwahrnehmung**. Sie eröffnen einen Weg nach innen zum Aufspüren der Ursachen von Symptomen und ermöglichen Veränderung

oder einen veränderten Umgang mit ihnen. Sie ermutigen, mehr im Einklang mit dem Körper zu leben und schaffen Zugang zu inneren Kräften und Ressourcen. Auf diese Weise genutzt, werden sie zu einer mächtigen Quelle für Heilung, Gesundheit und Entwicklung. Manche Konsultation eines Fachmanns wird dadurch unnötig, denn Sie werden ihr eigener Fachmann.

Von großer Bedeutung ist, welche Atemweise bei den Übungen genutzt wird.

2.3 ATEMWEISEN

Von Natur aus fließt der Atem **unwillkürlich** und **autonom**. Er bleibt, wie viele andere Körperfunktionen auch, meistens **unbewusst**. Wie schon beschrieben (s. 1.9), reagiert ein freier Atem sehr sensibel auf alle äußeren und inneren Einflüsse und versorgt uns mit der Menge an Sauerstoff, die gerade benötigt wird (s. Anatomie 5,1–6). Niemals wären wir in der Lage, den Atem willentlich in dieser Komplexität sinnvoll zu steuern. Vielmehr würden wir ein großes Durcheinander verursachen.

Verschiedene Ursachen wie z. B. ungesunde Lebensweise und Atemerkrankungen (s. Anatomie 6.2–4) können jedoch die autonome und unbewusste Atemfunktion stören und aus dem Gleichgewicht bringen. Da nun in Belastungssituationen die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist bzw. Atemnot entsteht (s. Anatomie 6.1), wird den Menschen ihr Atem bewusster. Besteht nun das Bedürfnis oder die Notwendigkeit, am Atem zu arbeiten, so bedarf es einer besonderen Herangehensweise, um das Gleichgewicht der autonomen Atemfunktion nicht zu stören bzw. wieder herzustellen.

Der Atem kann aber auch **willentlich** beeinflusst werden. Dies ist z. B. beim Sport, beim Sprechen, Singen, Blasinstrumente-Spielen und zur Beruhigung oder Entspannung sinnvoll. Bewusste Steuerung des Atems wird meistens eingesetzt, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, wie mehr Sauerstoff aufzunehmen, den Ausatem zu kräftigen bzw. zu verlängern oder den Atem und damit den ganzen Organismus zu beruhigen. Es ist wichtig, dass der Atem nach der willentlichen Beeinflussung wieder zurück zu seiner autonomen und flexiblen Funktionsweise findet. Ansonsten entstehen Atemmuster, die im Alltag nicht funktionell sind (s. Anatomie 5.5).

Auch in manchen Atemschulen wird mit bewusster Atemsteuerung gearbeitet. Es werden **Atemtechniken** eingesetzt, um den Atem aus eingefahrenen Mustern zu befreien. Dies kann in bestimmtem Maße hilfreich sein. Meist kehren jedoch die alten Muster zurück, sobald nicht mehr auf den Atem geachtet wird und die autonome Atemfunktion wieder die Führung übernimmt. Wirkliche Veränderung muss in das unwillkürliche Atemgeschehen integriert werden, um bestehen zu bleiben.

Diese Möglichkeit bietet die dritte Atemweise, die Grundlage der hier vorgestellten Arbeit mit Atem und Bewegung ist. Der Atem fließt **unwillkürlich** und **autonom**, wird aber **bewusst** wahrgenommen. Ilse Middendorf nennt diese Atemweise deshalb „Der erfahrbare Atem“ und Erika Kemmann-Huber nennt sie „Der bewusste zugelassene Atem“. „Sie sind Zeuge der „von selbst“ einsetzenden Atembewegung und der Art Ihres Atems. Sie können Ihren Atem erfahren, ohne seinen unbewussten Ursprung zu stören“ (Middendorf 1987, S. 23). Das „Lassen“ oder „Zulassen“ steht bei dieser Art zu atmen im Mittelpunkt. „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt“ (Middendorf 1987, S. 27).

In dem Moment, in dem wir auf den Atem bewusst achten, wird er sich verändern (s. 2.4). Meist vertieft er sich und wird langsamer, manchmal wird er lebendiger und schneller. Wenn wir ihn lassen können, nimmt er sich das, was er braucht (s. 1.9).

Ungeübte beeinflussen jedoch den Atem zunächst meist willentlich, auch wenn es nicht ihre Absicht ist und sie es oft nicht bemerken. Vor allem am Anfang des Übens ist es nicht einfach wahrzunehmen, ob sich der Atem nun aufgrund der Sammlung und der achtsamen Wahrnehmung oder wegen willentlicher Einflussnahme verändert. Es braucht Geduld und wiederholtes Üben, bis der Atem wirklich zugelassen und gleichzeitig bewusst wahrgenommen werden kann.

Alle Erfahrungen auf diesem Übungsweg können im Körper, in Gefühlen, in Erkenntnissen und im Denken weiterwirken. Sie bringen uns deutlicher in Kontakt mit uns selbst, bringen Unbewusstes ans Licht und führen uns in ganzheitliche Auseinandersetzung (s. 2.13) mit uns selbst. Es entsteht größere Bewusstheit, die Veränderung bewirkt (s. 2.15). Diese Atemweise beinhaltet ein ungeheures Potential, das im Folgenden näher erläutert wird. Grundlage ist die Dreiheit von Sammeln – Körperwahrnehmen – Atmen.

2.4 SAMMELN – KÖRPERWAHRNEHMEN – ATMEN

Sammeln, Körperwahrnehmen und Atmen fördern sich wechselseitig. Wenn wir uns in einen bestimmten Bereich unseres Körpers sammeln (am Anfang kann direkte Berührung wie z. B. in Übung 1.2 und 1.6 dabei helfen), werden wir diesen Körperbereich deutlicher wahrnehmen und Atembewegung wird sich dort ausbreiten. Wir können aber auch mit dem Wahrnehmen von einem bestimmten Bereich unseres Körpers beginnen, die einsetzende Atembewegung spüren und uns leichter dorthin sammeln. Oder wir atmen in einem bestimmten Bereich unseres Körpers, sammeln uns dorthin und nehmen deutlich diesen Bereich wahr. Gleich, welches Element zu Beginn steht, es verstärkt immer die anderen beiden (Middendorf 1987).

Auch die Muskelspannung beeinflusst unmittelbar den Atem und die Bewegung.

2.5 MUSKELSPANNUNG

Die **Grundspannung** aller Muskeln in Ruhe wird als **Tonus** bezeichnet. Die optimale Spannung für das Leben, den momentanen Zustand des Organismus und das Handeln ist veränderlich und passt sich flexibel jeder spezifischen Situation an (Alexander in Hemsy de Gainza 2003). Sie wird **Wohlspannung** oder auch **Eutonus** genannt. Diese situationsangemessene Wohlspannung ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass der Atem frei und lebendig auf innere und äußere Einflüsse reagieren und seine Form, d. h. seine Frequenz, Tiefe, Bewegung und seinen Rhythmus verändern kann (s. 1.9).

„Als Tonus bezeichnen wir den Spannungszustand, der in der gesamten gestreiften und glatten Muskulatur des lebendigen Organismus zu finden ist und der optimal in der Ruhe den gleichen Spannungszustand hat. Er erhöht sich bei Bewegung und Erregungszuständen, senkt sich aber im Schlaf und in Erschöpfungszuständen. (...) Der Tonus ist auch beeinflussbar durch emotionelle Zustände und Veränderungen (Psychotonus), z. B. durch Angst, Freude, durch alle Formen von Erregungszuständen (hoher Tonus), sowie durch körperliche und seelische Übermüdung und durch Depression (niedriger Tonus)“ (Alexander, zit. n. Höller-Zangenfeind 2004, S. 54).