

Norbert Faller

# Atem und Bewegung

Theorie  
und 111 Übungen

**EXTRAS ONLINE**

 Springer

# **Atem und Bewegung**

**Norbert Faller**

**Atem und Bewegung**

**Theorie und  
111 Übungen**

**3., erweiterte und aktualisierte Auflage**

 **Springer**

**Dipl. Päd. Norbert Faller**

Trazerberggasse 6/2B/1  
1130 Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-57495-9

ISBN 978-3-662-57496-6 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57496-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

© 2. Aufl. SpringerWienNewYork ISBN 978-3-211-09456-3

© 1. Aufl. SpringerWienNewYork ISBN 978-3-211-25218-5

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk 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 dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: Ulrich Gottlieb, [www.loop-art.eu](http://www.loop-art.eu)

Fotos: Michael Winkelmann, [www.winkelmann.at](http://www.winkelmann.at)

Fotonachweis Porträt von Norbert Faller: Maria Frodl, [www.mariafrod.com](http://www.mariafrod.com)

Hördateien: Bernd Kronowetter, [www.musikdesign.at](http://www.musikdesign.at)

Illustrationen von den Übungen: Tobias Oberhammer, [www.iamhammer.at](http://www.iamhammer.at)

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

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 Midden-dorf für alles, was ich von ihr gelernt habe und Grundlage dieses Buches ist und ebenso meiner Atemlehrerin Erika Kemmann-Huber, die mir bei diesem Buch mit fachkundigem Rat zur Seite gestanden ist.

Ich möchte meinen Eltern danken, die meinen umfangreichen Ausbildungsweg unterstützt haben, und all den vielen beeindruckenden LehrerInnen und TherapeutInnen wie Barbara Dilley, Pat Ogden, Itta Wiedemann, Peter Levine, Maggie Phillips, Heike Gattnar, Urs Honauer, Marianne Bentzen und Thomas Harms, um einige zu nennen, bei denen ich gelernt habe. Außerdem gilt mein Dank all den KlientInnen, mit denen ich gearbeitet habe, den SchülerInnen, die die Ausbildung bei mir absolviert haben und den KollegInnen, die Weiterbildungen bei mir besucht haben. Auch von ihnen habe ich sehr viel gelernt.

Dank auch an meine Lebensgefährtin Erika Decker für den Freiraum, den sie mir gegeben hat, um dieses Buch zu schreiben.

Margarete Edelsbrunner-Pretterhofer und Michaela Kabelka sei gedankt für ihr geduldiges und fachkundiges Korrigieren aller 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 den Fotografen Ulrich Gottlieb für das Umschlagbild und Michael Winkelmann für die ansprechenden Fotos von den Übungen und deren Bearbeitung sowie Sigrid Männer, meiner Assistentin bei den Partnerübungen.

Dem Tontechniker Bernd Kronowetter möchte ich für die sehr gelungenen Aufnahmen und Bearbeitungen der Übungen danken sowie Rita Säckl für ihren Beitrag als Modell bei den Aufnahmen und ihre wertvollen redaktionellen Hinweise.

Danken möchte ich auch dem Springer Verlag und meiner persönlichen Ansprechpartnerin Renate Eichhorn, die mir das Angebot unterbreitet haben, dieses Buch zu schreiben. Außerdem gilt mein Dank Frau Eichhorn und den jeweiligen GrafikerInnen für ihre Geduld und Unterstützung bei der Umsetzung des Werkes und dem Illustrator Tobias Oberhammer, der die treffenden Illustrationen von den Übungen gezeichnet hat.

Hannah Rausch möchte ich für ihre beiden Beiträge zum Thema Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung 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 Prophylaxemaßnahmen setzen wollen, um das Funktionieren ihres Körpers und ihres Geistes weiter aufrechtzuerhalten, 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 111 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, Wien

# Inhalt

Einleitung	1
 <b>Theorie</b>	3
<b>1. Der Atem</b>	5
1.1 Die Bedeutung des Wortes Atem	5
1.2 Atem als Geschenk	5
1.3 Atem in der religiösen Praxis	5
1.4 Atem als Tor zum Augenblick und zur Wirklichkeit	6
1.5 Atem als Bindeglied	6
1.6 Atem als Träger der Stimme und Kommunikationsmittel	7
1.7 Atem und Gefühle	7
1.8 Atem als Zugang zum Unbewussten	8
1.9 Atmen, ein lebendiges ganzheitliches Geschehen	9
<b>2. Atem und Bewegung</b>	10
2.1 Sammlung	10
2.2 Körperwahrnehmung	11
2.3 Atemweisen	13
2.4 Sammeln – Körperwahrnehmen – Atmen	14
2.5 Muskelspannung	14
2.6 Haltung	16
2.7 Bewegung	19
2.8 Dehnen	21
2.9 Atembewegung	22
2.10 Atemraum	23
2.11 Atemkraft	24
2.12 Atemrhythmus	25
2.13 Körper, Seele und Geist	28
2.14 Ressourcen	32
2.15 Bewusstheit – Veränderung – Entwicklung	33
<b>3. Anwendungsbereiche</b>	35
3.1 Zur Förderung der Gesundheit	36
3.2 Zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung	41
3.3 Im Alter	42
3.4 Im Büro	44
3.5 Zur Stimmentlastung und -kräftigung	46
3.6 Zur Entspannung	48
3.7 Zur Schwangerschaftsbegleitung	50
3.8 Zur Geburtsvorbereitung	52
3.9 Bei Stress	54



3.10	Bei Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)	56
3.11	Bei Fehlbelastungen, Fehlhaltungen und Rückenschmerzen	58
3.12	Bei hohem und niedrigem Blutdruck	60
3.13	Bei Ängsten	62
3.14	Bei Depressionen	64
3.15	Bei Asthma	66
3.16	Bei COPD – chronisch obstruktiver Lungenerkrankung	68
3.17	Bei chronischen Schmerzen	70

## 111 Übungen 71

	Liste der 111 Übungen	72
	Wie Sie am besten üben	74
	Ausgangshaltungen	76
	Ruhehaltungen	77
1.	<b>Einleitende Übungen</b>	78
2.	<b>Anregende Übungen</b>	88
3.	<b>Unterer Atemraum</b>	100
4.	<b>Rückenübungen</b>	122
5.	<b>Oberer Atemraum</b>	136
6.	<b>Mittlerer Atemraum</b>	162
7.	<b>Alle Atemräume</b>	178
8.	<b>Integrierende Übungen</b>	187
9.	<b>Bodenübungen</b>	188
10.	<b>Übungen im Gehen</b>	202

## Anatomie und Physiologie der Atmung 207

1.	<b>Atmungssystem</b>	208
1.1	Atemwege	208
	Obere Atemwege	208
	Untere Atemwege	211
1.2	Brustfell	217
1.3	Brustkorb	217
1.4	Atemmuskulatur	219
	Einatemmuskulatur	220
	Einatemhilfsmuskulatur	223
	Ausatemhilfsmuskulatur	224
2.	<b>Atemmechanik</b>	225
2.1	Atemzyklus	225
2.2	Einatmung	225

	Einatmung in Ruhe	225
	Exkurs: Bauchatmung / Brustatmung	226
	Einatmung bei Belastung	227
	Reflektorische Einatmung	228
2.3	Ausatmung	229
	Ausatmung in Ruhe	229
	Ausatmung bei Belastung	229
2.4	Atemruhe	230
2.5	Natürliche Formen der Vollatmung	230
	Aufatmen	230
	Gähnen	230
2.6	Atemfrequenz	231
<b>3.</b>	<b>Atemarbeit</b>	232
3.1	Elastische Widerstände (Compliance)	232
	Exkurs: Haltung, Muskelspannung und Atemarbeit	232
3.2	Atemwegswiderstand (Resistance)	233
<b>4.</b>	<b>Gasaustausch</b>	234
4.1	Gasaustausch in den Lungen	234
	Belüftung	234
	Durchblutung	234
	Diffusion	235
4.2	Sauerstofftransport	236
4.3	Gasaustausch in den Zellen	237
4.4	Kohlendioxidtransport	238
<b>5.</b>	<b>Atemregulation</b>	239
5.1	Chemische Steuerung	239
5.2	Reflektorische Steuerung	239
5.3	Zentrale Steuerung	239
5.4	Weitere Steuerungseinflüsse	240
5.5	Willentliche Steuerung	240
5.6	Psychische Beeinflussung	240
5.7	Krankhafte Atemmuster	240
<b>6.</b>	<b>Atemeinschränkungen</b>	241
6.1	Selbstdiagnose	241
6.2	Atemeinschränkungen	241
	... durch die Lebensweise	241
	... im Alter	242
6.3	Atemfehlformen	242
	Mundatmung	242
	Paradoxe Zwerchfellatmung	243

	Hochatmung	243
	Hyperventilation	243
6.4	Atemerkrankungen	244
6.5	Lungenfunktionstest mit Lungenvolumina und -kapazitäten	244
6.6	Atemminutenvolumen und der Zusammenhang Atmung und Herz-Kreislauf	246
7.	<b>Atemtipps</b>	247

## **Anhang**

	Literaturverzeichnis	249
	Quellenangaben	250
	Der Autor	251
	Kontaktadressen	252
	Sachverzeichnis	253

## 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 111 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.

Ein Vergleich der Arbeitunfähigkeitstage der Jahre 2016 und 1999 der Versicherten der AOK-Krankenkasse in Deutschland (Quelle: Wissenschaftliches Institut der AOK – WIdO) zeigt, dass die Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems mit 22,9 % (1999 | 26,9 %) wie seit Jahren an erster Stelle der Krankmeldungen stehen, gefolgt von Erkrankungen der Atemwege mit 12,4 % (1999 | 15,4 %), Verletzungen mit 11,0 % (1999 | 14,9 %) und psychischen Erkrankungen mit 11 % (1999 | 5,4 %). Zwischen 1999 und 2016 sind die Fehltage der ersten drei Krankheitsgruppen gesunken, nur die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen sind konstant gestiegen und haben sich mehr als verdoppelt. Gründe für diesen deutlichen Anstieg liegen an den erhöhten psychischen Belastungen in der modernen Arbeitswelt – Arbeiten mit hoher Konzentration, unter Zeitdruck, Stress sowie Schicht- und Nachtarbeit –, der zunehmenden Sensibilisierung der Ärzte für psychische Krankheiten und der gestiegenen gesellschaftlichen Akzeptanz dieser Problematik ([www.sozialpolitik-aktuell.de](http://www.sozialpolitik-aktuell.de)).

Diese Zahlen verdeutlichen den Bedarf an wirkungsvollen Gegenmaßnahmen.

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 wegen ihrer Einfachheit für viele, auch ältere Menschen geeignet, bedürfen keiner speziellen Ausrüstung und Kleidung und können vielerorts – zuhause, am Arbeitsplatz oder unterwegs – ausgeführt werden. Sie sind nicht Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais, kein Fitnesstraining und keine Gymnastik, selbst, wenn sie ähnlich erscheinen mögen.

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 jeweils drei Übungseinheiten mit je 10 Übungen vorgeschlagen. Seit der zweiten Auflage dieses Buches sind auch Illustrationen der Übungen auf einer Seite je Anwendungsbereich übersichtlich abgebildet. Außerdem sind von den jeweils 10 Übungen drei durch Rahmen und Grün hervorgehoben, so dass Ihnen auch kurze Übungsfolgen zur Verfügung stehen. Dies soll Ihnen das regelmäßige Üben noch weiter erleichtern.

Im Übungsteil werden zunächst die Voraussetzungen für das Üben beschrieben und in der Folge 111 Übungen, gegliedert nach bestimmten Themen- und Körperbereichen. Zuerst wird die Ausgangshaltung erklärt, danach der Bewegungsablauf und wie der Atem sich auf die Bewegung einstellt. Zum Schluss werden mögliche Wirkungen auf Körper, Seele, Geist und Atem genannt. Meine Anleitungen der Übungen haben sich aufgrund von vielfältigen Erfahrungen und neuem Wissen im Laufe der Jahre verändert. Ich beziehe seit einiger Zeit auch immer häufiger Tönen in die Bewegungsübungen ein. Deshalb war es mir ein großes Anliegen, viele Übungsbeschreibungen in der vorliegenden dritten Auflage des Buches zu ändern. Die Rückmeldungen zur Verständlichkeit und Umsetzbarkeit der Übungen sind sehr gut. Dennoch werde ich häufig angesprochen, dass für das selbstständige Üben Audioaufnahmen hilfreich wären. Die-

sen Wunsch erfüllen wir in dieser Auflage. Ich habe 10 Übungen, für die Anleitungen per Hördatei besonders hilfreich sind, dafür ausgewählt. Sie sind im Buch auf der Liste der 111 Übungen auf Seite 72f und bei der jeweiligen Übungsbeschreibung neben dem Titel mit folgendem Zeichen  markiert. Sie können die Hördateien auf der Website des Springer Verlags – [extras.springer.com](http://extras.springer.com) – anhören und auch downloaden. Geben Sie hierzu im Suchfeld bitte die ISBN dieses Buches an: 978-3-662-57495-9

Als weitere Übungshilfe finden Sie auf Youtube unter dem Titel: „Atempause – Atem ganzheitlich erleben“ auch ein Video mit 16 Übungen, die ich anleite. Sie sind auf der Liste der 111 Übungen und bei der jeweiligen Übungsbeschreibung mit  markiert.

Im Anatomieteil 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. Anschließend gebe ich Atemtipps für den Alltag.

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.

Für diese dritte Auflage habe ich im ganzen Buch Statistiken sowie Hinweise auf Institutionen und Websites aktualisiert.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen und Erfolg beim Üben.

Wien, im Mai 2018

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.

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. in der Zen-Meditation in Japan sowie im 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

atempyschologischen 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.), die 2017 umbenannt wurde in ATEM – Der Berufsverband e.V. In ihm sind auch heute noch die Atemlehren nach Middendorf, Schlaffhorst-Andersen, Richter/Schmitt, Veening, Glaser, Graubner/Dürckheim vertreten. Seither gibt es ständig eine lebendige Weiterentwicklung der unterschiedlichen Methoden, basierend auf dem ganzheitlichen Verständnis von Atem. Es gibt z.B. die Atempsychotherapie (von Stefan Bischof begründet) und Atem – Tonus – Ton (von Maria Höller-Zangenfeind begründet). Beide Methoden basieren auf der Middendorf-Lehre.

Ich gehöre der zweiten Generation der Middendorf-Methode an. Es hat sich ergeben, dass sich mittlerweile in meinem persönlichen und beruflichen Werdegang (s. S. 251) die oben dargestellte Entwicklung widerspiegelt. Begonnen habe ich mit Kinderturnen, dann verschiedenen sportlichen Aktivitäten,

anschließend folgten Ausbildungen und Tätigkeiten in den Bereichen Tanz, Atemlehre, Körperpsychotherapie und zuletzt Traumatherapie.

Neu in diesem Kontext ist die Traumatherapie, die sich vor allem seit den 1970er Jahren immer mehr ausbreitet und etabliert. Da Trauma immer den Atem beeinflusst und dies bei vielen meiner Klienten der Fall ist, war es mir wichtig, Wissen und Arbeitsweisen aus der Traumatherapie in meine Arbeit einzubeziehen.

Speziell meine letzten Ausbildungen in HAKOMI® – Erfahrungsorientierter Körperpsychotherapie – und in Somatic Experiencing® (SE) – Trauma-Arbeit nach Peter Levine – sowie meine Weiterbildungen im SE-Bereich und die dort präsentierten aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnisse haben meine Art, mit dem Atem zu arbeiten, erweitert und vertieft.

Mein noch tieferes Verständnis sowohl von der individuellen Persönlichkeitsstruktur eines Menschen – was ihn in seiner Entwicklung begrenzt und was seine Potenziale fördert – als auch von der wechselseitigen Beeinflussung von Atem und autonomem Nervensystem ermöglicht mir, die Atemlehre

Middendorfs anders anzuwenden. Dies ist besonders für die Arbeit mit Menschen, die psychische Probleme oder traumatische Erfahrungen haben, hilfreich.

Weil sich meine Arbeit im Laufe der Jahre durch die verschiedensten Einflüsse verändert hat, habe ich sie 2017 neu benannt – Ganzheitliches Atemerleben®.

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 können. Hier finden Sie auch Übungsvorschläge zu den einzelnen Themen.

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. „Wenn wir einatmen, tritt die Luft in die innere Welt ein; wenn wir ausatmen, geht die Luft hinaus in die äußere Welt. Die innere Welt ist ohne Grenzen, und auch die äußere Welt ist ohne Grenzen. Wir sagen „innere Welt“ oder „äußere Welt“, aber in Wirklichkeit gibt es einfach nur eine ganze Welt. In dieser grenzenlosen Welt ist unsere Kehle wie eine Schwingtür. Die Luft kommt herein und geht hinaus, wie jemand, der durch eine Schwingtür tritt. Wenn ihr denkt „Ich atme“, ist dieses „Ich“ ein Zusatz. ... Was wir „Ich“ nennen, ist nur eine Schwingtür, die sich bewegt, wenn wir einatmen und ausatmen. Sie bewegt sich einfach, das ist alles“ (Suzuki 2016, S. 31).

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. 3.5).

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, Schweißbil-

dung, 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 1995). 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

# 1. Der Atem

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. 3.15) 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 emotionell 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 Geschehenlassen 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 BewusstseinsEbene 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 nicht-auswählende 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 aus-

geführt 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 vie-

len 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, hell, dunkel, sanft, kräftig und prickelnd (Höller-Zangenfeind 2004). Körperwahrnehmung unterscheidet, bewertet jedoch nicht. Nach einer Übung

---

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.

## 2. Atem und Bewegung

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, gleichwertig. 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. 3.9–14). 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 Atemerkkrankungen (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, Blasinstrumentenspielen und zur Beruhigung oder Entspannung sinnvoll. Bewusste Steuerung des Atems wird meistens eingesetzt, um ein be-

stimmtes 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.



## 2. Atem und Bewegung

Wenn wir ihn lassen, 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 Potenzial, 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 1.3 und 1.8 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 **Etonus** genannt. Diese situationsangemessene Wohlspannung ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass der Atem frei und lebendig auf innere und äußere Einflüsse reagiert 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 im ganzen Körper den gleichen Spannungsgrad hat. Er erhöht sich bei Bewegung oder 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).

Der größte Anteil unserer Muskeln sind gestreifte Muskeln, auch **Skelettmuskeln** genannt. Sie dienen der Bewegungserzeugung und Haltungsstabilisierung und sind willentlich über das **somatische Nervensystem** steuerbar. Die Skelettmuskeln arbeiten sehr schnell und sind äußerst leistungs-

fähig. Wirksam werden sie, indem sie sich anspannen bzw. zusammenziehen (Kontraktion) und dabei Kraft ausüben. Sie besitzen jedoch nicht die Fähigkeit, sich selbstständig wieder zu entspannen. Deshalb hat jeder Muskel einen sogenannten Gegenspieler, um die Kontraktionswirkung aufzuheben und ihn wieder in seinen Ursprungszustand auszudehnen. Auch die Zugkraft elastischer Körpergewebe wie Bänder oder der Druck von anderen Organen kann den Muskel zurückdehnen. Selbst im Zustand der Ruhe befinden sich alle Skelettmuskeln in einer Grundspannung, d.h. in gewissem Umfang in Kontraktion. Sie halten den Körper damit in einer bestimmten Stellung.

Die **glatten Muskeln**, auch Eingeweidemuskeln genannt, sind z.B. in der Wand der Blutgefäße, des Verdauungskanals und der Atemwege zu finden. Auch sie haben einen wechselnden Spannungszustand. Dieser ist nicht willentlich beeinflussbar, da er vom **vegetativen** (autonomen) **Nervensystem** gesteuert wird. Glatte Muskeln kontrahieren sich langsam.

Wenn wir eine Handlung planen, dann steigt die Spannung im Körper in Vorbereitung auf die Aktion. In der Handlung selbst setzen die Skelettmuskeln unseren Willen in Bewegung um. Optimalerweise tun sie dies mit der genau dafür erforderlichen Muskelspannung bzw. Muskelkraft. Abhängig von der Aktion kann in manchen Körperbereichen dafür mehr Kraft erforderlich sein als in anderen. Aber immer ist der gesamte Organismus beteiligt und unterstützt mit angemessener Spannung die Handlung. Nach der Aktion bzw. wenn keine neue folgt, senkt sich die Spannung wieder. Voraussetzung für diesen Vorgang ist eine gute Elastizität der Muskeln, so dass sie sich den Erfordernissen anpassen können (Höller-Zangenfeind 2004). Gerade dieses Wechselspiel zwischen Spannen und Lösen ist für

die uneingeschränkte Funktion der Muskeln, die Erhaltung der Bewegungsmöglichkeiten und für ein freies Atmen so wichtig. Es ist die Kunst des Alltags.

Vielfach werden aber Muskeln nicht in der richtigen Dosierung genutzt. Tätigkeiten werden entweder mit zu viel oder mit zu wenig Spannung ausgeführt. Dies wird **Überspannung** bzw. **Hypertonus** oder **Unterspannung** bzw. **Hypotonus** genannt. Die Gründe für zu viel Spannung sind z.B. Unsicherheit, zu hohe Konzentration und Leistungsanspruch und für zu wenig Spannung z.B. Gewohnheit, Zurückhaltung, Desinteresse und Antriebslosigkeit. Im Spannungsniveau drückt sich immer unsere Haltung zum Leben und zum aktuellen Geschehen und unsere Art der Beteiligung aus. Da viele Aktionen automatisiert ablaufen und wir gewohnt sind, auf diese Weise zu agieren, wird uns dies meistens nicht bewusst.

Weitere Gründe, die eine erhöhte Muskelspannung verursachen können, sind Fehlhaltungen wie z.B. eine Skoliose. Sie führt aufgrund der asymmetrischen Form (seitliche Biegung) der Wirbelsäule dazu, dass einzelne Rückenmuskeln stark belastet und überspannt werden. Auch Haltungsschwächen, wie zusammengesunkenes Sitzen, können sogenannte **Verspannungen** hervorrufen. Die Folgen sind eingeschränkte Beweglichkeit, behinderte Durchblutung und Schmerzen (s. 3.11), die oft in einen Teufelskreis münden und zu weiteren Spannungen, Schonhaltung und zusätzlichen Fehlbelastungen führen. Auch Stress (s. 3.9) führt zu einer (gleichmäßigen) Erhöhung des Tonus im gesamten Organismus. Oft werden Gefühle und emotionale Erregbarkeit durch Muskelspannung kontrolliert (s. 1.7). Aber auch Gefühle wie Angst erzeugen Verspannungen (s. 3.13).

Ursachen, die zur Unterspannung führen können, sind mangelnde Bewegung und

## 2. Atem und Bewegung

schlechte Haltung, Erschöpfung, Gefühle wie Resignation und Hilflosigkeit oder psychische Erkrankungen wie Depression (s. 3.14). Bei erhöhter Muskelspannung, d.h. erhöhtem Sauerstoffbedarf, wird der Atem direkt angeregt, vertieft (so er nicht durch Überspannung behindert wird) und er fließt schneller (s. Anatomie 5.3). Bei Unterspannung fließt er ganz flach und im Zustand der Ruhe bzw. Grundspannung eher ruhig und langsam. Der Atem wird noch auf andere Weise durch die Muskelspannung beeinflusst. So schränken Verspannungen die Beweglichkeit des Körpers ein und führen z.B. im Bereich des Brustkorbs zu einer verminderten Brustraumerweiterung. Gleiches geschieht durch unnachgiebige Bauchmuskeln, die dem Zwerchfell keinen Raum geben, um sich abzusenken und damit die Atemtiefe reduzieren. Immer beeinflusst die Muskelspannung unmittelbar den Atem (s. Anatomie 1.4, 2.2, 3.1 und Exkurs).

Die Arbeit mit Atem und Bewegung bietet vielfältige Möglichkeiten den Muskeltonus direkt zu beeinflussen (s. 2.7–10). Überspannungen können gelöst, Unterspannungen angehoben und die Flexibilität der Spannungsregulierung und Wohlspannung (wieder)hergestellt werden. Dies wirkt sich positiv auf die Bewegung und den Atem aus. Es führt zu freieren Gelenken, größerer Beweglichkeit und Durchlässigkeit, besserer Durchblutung und Sauerstoffversorgung und vor allem zu freierem Atemfluss. Ebenso wie sich die Spannung nun situationsangemessen ändern kann, wird es auch der Atem tun. Diese vitale Spannung kombiniert mit einem vitalen Atem vermittelt Lebenskraft und Lebensfreude, körperliche, seelische und geistige Wachheit und Präsenz. Sie ist auch eine wesentliche Voraussetzung, um eine mühelose Haltung zu finden.

### 2.6 Haltung

Haltung, Bewegung und Atem sind eng miteinander verbunden. Die Haltung ist von Mensch zu Mensch verschieden. Sie ist durch die individuelle Körperstruktur und deren Verfassung bestimmt und spiegelt auch die seelische Befindlichkeit und die Geisteshaltung des Menschen wieder. Es gibt persönliche Merkmale, die gleich bleiben, und andere, die je nach Situation wechseln. Haltung verändert sich durch Bewegung.

Haltungsschwächen und Fehlhaltungen führen zu Einschränkungen der Beweglichkeit und zu Störungen des Atemgeschehens. Umgekehrt können gezielte Atem- und Bewegungsübungen Haltungsschwächen und Fehlhaltungen positiv beeinflussen.

Haltung entsteht auf der körperlichen Ebene aus der dynamischen Wechselbeziehung zwischen Knochenskelett und Muskeln und wird zusätzlich durch Organe und Gewebe beeinflusst. Das Skelett bildet das körperliche Gerüst und Stativ der Haltung, gibt dem Körper Halt und Festigkeit und bestimmt dessen grundlegende Körperform (Fischer, Kemmann-Huber 1999). Es besteht aus vielen Einzelknochen, die untereinander durch Gelenke verbunden sind. Dadurch ist der Körper beweglich und in der Lage seine Form und Haltung zu verändern. Bänder stabilisieren die Gelenke und damit die Form. Vor allem aber halten die Muskeln durch ihre Grundspannung das Skelett in einer aufrechten Haltung. Zudem bewegen sie durch Anspannen und Lösen das Skelett und können damit die Haltung ändern.

Diese körperlichen Strukturen sind durch die Veranlagung bestimmt und werden im Laufe des Lebens durch Ernährung, Gebrauch, Missbrauch, Krankheit und Verletzung geprägt. Manche dieser Faktoren können wir beeinflussen, andere dagegen nicht. Wir können z.B. nicht unsere Körper-