



## Atemtherapie und Atempädagogik nach Middendorf

### Der Erfahrbare Atem®: Grundlagen, Entwicklung und Vernetzung

Während tief greifender Lebensumstände ist die Offenheit für die Wirkung des Atems auf die Befindlichkeit intensiv und deutlich erfahrbar. Wir spüren, wie uns Spannungssituationen kurz und schnell atmen lassen und was es bewirkt, wenn wir ein paar Mal „tief“ durchatmen. Oder auch, wenn der Atem vor Schmerz oder Schreck stockt und dann der erlösende Ausatem folgt.

Ebenso nimmt der Mensch in der Arbeit mit dem Atem Gefühle wahr, die damit verbunden sind. Die Übenden erfahren, wie der Atem Gefühle wieder ins Lot bringt, sobald sie sich ihm zuwenden. Den Atem als ordnende Substanz im Körper zu erfahren und zu erleben fördert die Stabilität des Menschen. Diese Verbindung von Körper, Atmung und Empfindung kann auf unterschiedliche Weise geübt werden.

Die Arbeit mit dem „Erfahrbaren Atem“ wendet sich hauptsächlich der Wahrnehmung des Atems und der damit einhergehenden Bewegung und Empfindung zu. Sie spricht Menschen an, die sich ihrem Körper, ihrer Wahrnehmung und der daraus einhergehenden Ganzheit zuwenden. Das daraus wachsende Bewusstsein ermöglicht einen besseren Umgang im Empfindungs- und Gefühlsleben des Menschen. Ebenso weckt diese Körperwahrnehmungsschulung die Empfindungsfähigkeit, den Atem als Bewegung und Kraft wahrzunehmen, welche alles mit allem verbindet, und sie legt den Raum der Ursubstanz des Lebens frei. Um an diese Ursubstanz zu gelangen, lässt uns der Atem die Zeit, die wir für diese Erfahrung benötigen. Er bietet jedem Mensch die Möglichkeit an, den eigenen Weg in seiner Zeit und in der Wahrnehmung des Körpers, der Bewegung, der Empfindung und des Atems zu gehen.

### Wahrnehmen der Atembewegung

Sitzend,  
stehend oder  
liegend

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Sie können Wärme oder das Bewegen der Körperwände wahrnehmen. Im Einatem werden die Körperwände weit, im Ausatem schwingen sie wieder in ihre Ausgangslage zurück.

### Lebensalter und Atem

Das Weit- und Schmalwerden der Körperwände begleitet uns vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens. Die Atembewegung zeigt sich in jedem Alter und jeder Entwicklungsphase des Menschen unterschiedlich. Bei einem neugeborenen Kind fließt der Atem unverfälscht im ganzen Körper, die Atembewegung ist am ganzen Kind sichtbar. Bei erwachsenen Menschen ist sie möglicherweise sichtbar, oder fehlt auch. Die Wahrnehmung der Hände am Körper bietet dem Menschen Orientierungshilfe,

wie sich diese Bewegung zeigen kann. Als Grundlage für die Erfahrung des Atems dient die Formel

- atmen – sammeln – empfinden
- sammeln – empfinden - atmen
- empfinden – atmen – sammeln

Jeder Mensch hat eigene Möglichkeiten, wie er die eigene Atembewegung am besten erfahren kann.

### **Atem: Grundlage für ein bewusstes Leben**

Grundsätzlich läuft die Atmung, wie viele organische Funktionen des Körpers, unbewusst und automatisch ab. Sie hat direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem und reguliert den Stoffwechsel. Der Atem ist neben diesen Funktionen auch etwas Wesenhaftes. Dieses Wesenhafte wahr zu nehmen ist nur über die eigene Erfahrung möglich. Jeder Mensch empfindet in seiner Persönlichkeit seinen Körper, sein Wesen als etwas Einzigartiges. Der Übende kann sich über die Empfindung im Körper und die Verbindung mit der spürbaren Unterlage immer an der Realität orientieren.

Wir kennen das Atmen als körperlichen Zustand. Es ist eine Funktion ebenso wie ein seelischer Ausdruck und ein geistiger Vorgang. Atem umfasst immer das Ganze eines Menschen. Für uns ist dies auf Grund unseres rationalen Bewusstseinszustandes eine neue Erkenntnis. Rational, für unser Verstandes-Bewusstsein, dient das Atmen der Erhaltung des Körpers. Mechanisch fördert die Atembewegung die Funktion der Organe, stärkt und stabilisiert die Herzfunktion und den Lungen- und Körperkreislauf. Die Atmung beeinflusst die Sauerstoffversorgung und regt damit den Stoffwechsel an. Ebenso fördert die Atmung die nervlichen Verflechtung der Organe und ihre Funktionen. Ihr Einfluss auf die Bewusstseinsvorgänge im Grosshirn wirkt auf das Empfindungs- und Gefühlsleben. Sobald wir uns über das Denken hinaus damit beschäftigen, eröffnet es uns eine neue Bewusstseins Ebene. Diese Entwicklung der bewussten Wahrnehmung des Atems, des Körpers und die damit einhergehende Empfindung fördert die Durchlässigkeit bis in die letzte Zelle des Körpers, was wiederum die Grundlage für ein bewusstes Leben und die damit einhergehende Freude am Dasein bereitstellt. Diese Freude erfahren wir fortan im atmenden Leben.

Grundlage für diese Erfahrung ist Unvoreingenommenheit. Die aus dem Erlebnis entstandene Erfahrung ist eine Seelenhaltung: Offenheit, Mut, Vertrauen, Neugier. Die Geduld, auf die sich der intellektuelle Mensch im Üben einlässt, ist eine grosse Herausforderung, welche sich lohnt, um Zusammenhänge des körperlichen, seelischen und geistigen Zusammenspiels zu erfahren.

### **Mit dem ganzen Körper atmen**

Auf der Vorderseite des Körpers kann der Mensch die Atembewegung stark sichtbar oder auch gehemmt und kaum spürbar wahrnehmen. Diese Wahrnehmung beruht auf Atemmuster, welche man sich durch Hinweise und Aufforderungen angeeignet hat. Im Rücken ist oft keine Atembewegung spür- und sichtbar, er ist verfestigt. Der Mensch ist aufgefordert, den Atem und seine Bewegung im gesamten Körper spür- und sichtbar werden zu lassen.

## Wahrnehmen der Atembewegung im Rücken

- Vertiefen der Empfindungs- und Sammlungsfähigkeit

Sitzend

Legen sie Ihre Handrücken an den oberen und unteren Rücken. Warten Sie, bis Sie eine Veränderung unter Ihren Händen wahrnehmen. Sie können Wärme oder das Bewegen der Körperwände wahrnehmen. Die Körperbewegung zeigt sich feiner und kleiner als an der Vorderseite des Körpers. Im Einatem werden die Körperwände weit, im Ausatem schwingen sie wieder in ihre Ausgangslage zurück.

Im Alltag bleibt die Atembewegung Teil der unbewussten Atemfunktion. Erst bei aussergewöhnlichen Begebenheiten wie schnellem Gehen, Tragen schwerer Lasten, Verletzungen oder bei sportlichen Tätigkeiten wird sie uns bewusst. Hier setzen wir oft den Willen zum Atmen ein, eine starke Atembewegung wird sicht- und spürbar. Die Qualität dieser Atembewegung unterscheidet sich von der Qualität, die von selbst aus Körper, Seele und Geist als Ganzem entspringt. Die Atmung lässt sich dadurch in drei Möglichkeiten beschreiben:

- Der unbewusste Atem: Atemgeschehen von Anfang bis Ende des Lebens
- Der willkürliche Atem: mit dem Willen eingesetzte Atmung
- Der erfahrbare Atem: bewusst zugelassene Atmung, jedoch ohne willentlichen Einfluss, welche durch Sammeln, Empfinden und Atmen möglich gemacht wird:

Der Schlüssel für diese Erfahrung heisst:

- o Ich lasse den Atem kommen
- o Ich lasse ihn gehen
- o Und warte, bis er von selbst wieder kommt.

## Sammeln

Sammeln heisst: mit ganzheitlicher Kraft in einer ausgewählten Gegend des Körpers anwesend sein. Mit Auflegen der Hände in einer Körperregion wird diese Anwesenheit konkret und spürbar. Das sich Sammeln unter die Hände löst gleichzeitig eine Empfindung aus, die Atembewegung setzt ein. Dort entsteht, vertieft durch Atmen und Empfindung, angeregte Blutzirkulation, was alle Körperfunktionen anspricht: Stoffwechsel, Wärmeregulation, Ausscheidung, Leitfähigkeit, Vernetzung der Nervenfunktionen und psychische Anregung. Anwesend sein bedeutet auch, die Kraft des Wesens wahrzunehmen und darin gesammelt zu sein, so wie Gesammeltsein diese Kraft bewusst macht. Diese bewusste Anwesenheit ist die tragende Grundlage für alles Entstehende. Der Atem ermöglicht dem Menschen in jeder Lebenslage, sich ohne fremde Hilfe aus dieser Grundlage wieder ins Lot zu bringen. Der Mensch orientiert sich am Leitseil des Atems.

## Empfinden

Die Empfindungsfähigkeit ist ebenso ein wichtiger Teil, den Atem zu erfahren. Sie ist die Antwort auf nervliche Reize wie heiss, brennen, kalt, stechen. Oft vermischen wir Empfinden und Fühlen. In der Arbeit am Atem bauen wir auf einer durchgehenden Empfindungsfähigkeit auf, welche die Wahrnehmung einer Atembewegung vermittelt. Dieses Wahr-Nehmen als Antwort auf Reize aus dem sensiblen Nervensystem ist unmittelbar, genau und unverfälscht. Der Atem breitet sich im Körper mehr oder weniger räumlich oder flächig aus, wir empfinden ihn so. Daraus entsteht ein Gefühl mit all seinen Wertungen. Die unmittelbare Empfindung wird durch das Gefühl ‚beschrieben‘, in Worte gefasst.

## Übungen und Therapie

Mit dem Zulassen des Atems können sich körperliche und seelische Veränderungen im Menschen bemerkbar machen und unterstützend wirken. Der Körper dient als Orientierungshilfe, die Atembewegung innerlich und äusserlich zu empfinden. Diese Veränderungen in der Beweglichkeit, in der Empfindungsfähigkeit und Sammlungsfähigkeit werden durch bewusst zugelassenen Atem erfahren. Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem orientiert sich am Gesunden des Menschen und baut auf seinen Ressourcen auf, Störungen und Schwächen zu integrieren, bis sie leichter werden oder gar verschwinden.

In Atem und Bewegungsstunden in der Gruppe oder Einzeltherapie entwickelt der/die Übende mittels Körperübungen im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen diese verschiedenen Fähigkeiten.

Eine andere Form ist das Atemgespräch, die Einzelbehandlung mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten. Sie findet meist im Liegen und immer in bekleidetem Zustand statt.

Mit gezielten Berührungen durch Dehnung oder Druck erforschen und locken die Hände der Atemtherapeutin/ des Atemtherapeuten das Atemgeschehen der Klientin oder des Klienten. Dabei orientiert sich die Therapeutin an der Qualität der Atembewegung. Die Klientin/ der Klient wird aufgefordert, sich unter den berührenden Händen zu sammeln und achtsam bei sich und seinem Atemgeschehen zu sein. In dieser Anwesenheit wird sich die Klientin/der Klient bewusst, was sie als heil und gesund in sich wahr nimmt und regt ihre Selbstheilungskräfte an.

**Prof. Ilse Middendorf**, 1910 – 2009, beobachtete als Gymnastiklehrerin aus Interesse an der Bewegung die Verbindung von Atem und Bewegung und die daraus einhergehenden Empfindungen. Sie beschäftigte sich bis zu ihrem Tod mit Körperübungen, welche mit der Bewegung und dem individuellen Atemrhythmus jedes Übenden verbunden sind und entwickelte die Atemlehre „Der Erfahrbare Atem“.