

Das große Wirkungsfeld des Atems

atemlehre.at® auf Grundlage des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf

DIPL. PÄD. NORBERT FALLER | Wien

► Die Atmung als physiologische Funktion

Die Hauptaufgabe der Atmung ist die Aufnahme von lebensnotwendigem Sauerstoff und die Ausscheidung von Kohlendioxid und Schlackenstoffen. Sie wird von einer Schaltzentrale, dem Atemzentrum, einem Teil des autonomen Nervenzentrums, gelenkt. Ziel dieser autonomen Atmung ist, den Organismus immer genau mit der Menge an Sauerstoff zu versorgen, die er der jeweiligen Situation entsprechend braucht: z.B. bei körperlicher Aktivität mit mehr, in Ruhe mit weni-



ÜBER DEN AUTOR

Dipl. Päd. Norbert Faller ist ausgebildeter Atemtherapeut AFA® (AFA-Diplom), Dipl. Erziehungswissenschaftler, Tanz-/Bewegungspädagoge, Meditationslehrer, HAKOMI®-Therapeut (Körperpsychotherapeut mit ECP) und AFA anerkannter Ausbildungsleiter für Atemlehre. Er verfügt über klinische und private Praxis als Atemtherapeut und Körperpsychotherapeut. Seit 1987 ist er international mit Seminaren und in Ausbildungen tätig, seit 1995 führt er das Norbert Faller Institut für atemlehre.at® in Wien.

ger. Neben diesem, für alle Menschen gleichen, Regulationsmechanismus hat jeder Mensch auf Grund seiner individuellen Körperstruktur und Lebensgeschichte individuelle Atemmuster erworben, die in Form eines individuellen Atemrhythmus erkennbar werden. Wenn wir gesund auf die Welt kommen, haben wir unseren individuellen Uratemrhythmus, der jedoch oft im Laufe des Lebens aus verschiedenen Gründen verloren geht, bzw. eingeschränkt wird. Obwohl die Atmung uns vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet, verläuft sie und auch die Veränderungen meist unbewusst.

► Beeinträchtigungen der Atmung

Viele Menschen atmen auf Grund verschiedener Ursachen z.B. zu flach oder zu hastig. Infolgedessen werden sie ungenügend mit Sauerstoff versorgt, die Gewebe und Organe werden schlecht durchblutet, was den Zellstoffwechsel und die Immunabwehr beeinträchtigt. Diese Menschen werden anfällig für Krankheiten und regenerieren nur langsam. Sie beachten es aber nicht weiter. Wenn das Thema Atmen angesprochen wird, sagen sie spontan: „ja, ich weiß, ich atme falsch“. Dennoch ist dies für die wenigsten Menschen Grund genug, etwas dagegen zu tun. Die meisten finden den Weg zu einem Atempädagogen/-therapeuten erst, wenn sie bemerken, dass sie z.B. Treppen nur noch mühsam steigen können, weil sie außer Atem kommen oder wenn sie wirklich an einer Erkrankung oder Funktionsstörung der Atemwege leiden. Die vitale Funktion der Atmung

kann durch verschiedenste Einflüsse beeinträchtigt werden. Nicht nur körperliche Faktoren wie zum Beispiel mangelnde oder einseitige Bewegung, Muskelverspannungen, Muskelschwächen, Haltungsfehlformen, Erkrankungen oder Funktionsstörungen der Atemwege, sondern auch seelische wie Ängste und unterdrückte Gefühle oder Stress, Umweltverschmutzung sowie Allergien können sich störend auf das Atemverhalten und damit die Gesundheit auswirken. Eine eingeschränkte Atmung hat aber meist nicht nur negative Auswirkungen auf das körperliche, sondern auch auf das seelische und geistige Wohlbefinden. Hier wird deutlich, dass Atmen mehr als eine körperliche Funktion ist und uns weitreichender beeinflusst.

► Atmen als ganzheitliches Geschehen

Wenn wir vom Atem sprechen, meinen wir etwas Umfassenderes als die rein physiologische Funktion der Atmung. In vielen alten Kulturen wurde das Wort Atem gleichbedeutend für Hauch, Wind, Seele, Geist, Gedanke, Wort, Stimme und Zwerchfell verwandt. Wir erleben tagtäglich, dass jede Tätigkeit, jede Bewegung, jeder Gedanke, jede Vorstellung, jedes Gefühl und jede Empfindung den Atem beeinflusst. Wir atmen z.B. schneller, wenn wir rennen, wir atmen auf, wenn wir an etwas Schönes denken und wir halten den Atem an vor Angst. Dies verdeutlicht, dass der Atem bei jedem Menschen individuell angemessen auf alle Einflüsse von Innen und Außen reagiert. Demnach wirken sich die



körperliche, seelische und geistige Verfassung, aber auch Umwelteinflüsse unmittelbar auf den Atem aus. Wie ein Mensch liebt und lebt, so atmet er auch. So gibt es eigentlich kein „richtiges“ oder „falsches“ Atmen, also kein für alle Menschen gleich zutreffendes fiktives Ideal. Selbst wenn der Atem eingeschränkt ist und organisch nicht sinnvoll verläuft, bietet er für den jeweiligen Menschen aus psychologischer Sicht die Chance, sich in seiner Eigenheit zu erfahren.

► Wirkungsmöglichkeiten ganzheitlichen Atemunterrichts

Die meisten Menschen denken, dass Atemunterricht nur für Menschen mit Atembeschwerden und Atemerkran- kungen sei. Dabei hat Atemunterricht viel mehr Wirkungsbereiche und kann für jeden Menschen eine große Hilfe im Alltag sein.

1. Atemunterricht als Gesundheitspflege

Die „richtige“ Atmung ist prinzipiell für alle Menschen eine wesentliche Grundlage für ein gesundes Leben und kann vielen Krankheiten vorbeugen. Eine „richtige“ Atmung bedeutet jedoch, wie schon erwähnt, nicht dauernd gleichmäßiges und tiefes Atmen, sondern flexibles Atmen, das den Organismus immer genau mit der Menge an Sauerstoff versorgt, die er der jeweiligen Situation entsprechend braucht: z.B. bei körperlicher Aktivität mit mehr, in Ruhe mit weniger. Bei den heutigen vielfach einseitigen und

oft zu hohen Belastungen des Alltags geht vielen Menschen die Beweglichkeit und Flexibilität verloren. Sie bekommen Schmerzen, stehen unter Stress, können nicht mehr abschalten und oft geht ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft aus. Deshalb braucht heutzutage im Grunde jeder Mensch einen aktiven Ausgleich, um seine Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu pflegen. Dies ist eine Möglichkeit, die uns der Atemunterricht bietet. Somit hat er die gleiche Aufgabe wie das wöchentliche Fitnesstraining, Laufen oder Turnen, bei vielfach besserer und umfangreicherer Wirkung.

2. Atemunterricht fördert Präsenz, Ressourcen und Persönlichkeitsentfaltung

Heutzutage sind wir gewohnt, uns auf unseren Verstand zu verlassen und haben vielfach verlernt auf unseren Körper zu hören. Der Körper wird entweder vernachlässigt oder als Objekt betrachtet, das kontrolliert wird und reibungslos funktionieren soll. Viele Menschen kennen sich mit ihrem Körper nicht aus und haben kein Wissen und Verständnis über seinen Aufbau sowie seine Funktionen. Dadurch schneiden wir uns von einer wichtigen Informations- und Kraftquelle ab. Geist und Körper sind getrennt. Körper- und Atemarbeit dagegen schaffen durch Körperwahrnehmung einen Zugang zu unserem Körper. Wir nehmen wahr wie es uns geht, anstatt zu denken wie es uns geht. Wir kommen in den Moment und fühlen uns in einer

wachen und gleichzeitig entspannten Weise präsent. Vielfach wird es als ein Ankommen bei sich zuhause erlebt, das mit Wohlbefinden verbunden ist. Durch Körperwahrnehmung erhalten wir aber auch einen Zugang zu unseren ureigenen Ressourcen. Diese in uns wohnenden Kräfte können durch Atemunterricht aktiviert werden. Sie helfen nicht nur unser Leben zu bewältigen, sondern auch aktiv zu gestalten, denn sie unterstützen die Entfaltung unserer Anlagen und Persönlichkeit.

3. Atemunterricht als sanfte Selbsterfahrung

Das Atmen ist, wie schon erwähnt, aber nicht nur ein körperliches, sondern ein ganzheitliches Geschehen. Wie ein Mensch liebt und lebt, so atmet er. Wir können es auch umgekehrt betrachten und den Atem als Spiegel von uns selbst sehen. So können wir durch bewusstes Wahrnehmen des Atems uns selbst, d.h. unseren Körper, unser Denken und Fühlen intensiv erleben. Dabei erhalten wir nicht nur Zugang zu aktuellen Geschehnissen, sondern auch zur Vergangenheit und zum Unbewussten. Das, was uns Menschen im Innersten ausmacht, können wir bewusst erfahren – über unseren Atem. Der Atem steht aber auch für unsere Beziehung zur Umwelt, für die Verbindung zwischen unserem Innen und Außen. In diesem Sinne angewandt, ermöglicht Atemunterricht eine sanfte Form der Selbsterfahrung.

4. Atemunterricht als Hilfe bei Atem- und anderen Beschwerden/Erkrankungen

Vielen Menschen ist das spontane Atmen verloren gegangen. Der Atem hat seine ursprüngliche Flexibilität verloren und bleibt in bestimmten Mustern gefangen. Da die Ursachen von Beeinträchtigungen des Atems sowohl körperlicher, als auch seelischer und geistiger Natur sein können, muss ein Atemunterricht, der wirkliche Veränderung bewirken will, ganzheitlich ansetzen. Konkret heißt das, der Mensch wird durch die Arbeit mit dem Atem unterstützt und begleitet. Er wird in seiner Gesamtheit erkannt und gestärkt, damit er selbst und sein Atem sich verändern können.

5. Atemunterricht als tiefe Erfahrung des Lebens und von Lebendigkeit. Eine spirituelle Erfahrung?

Ab dem ersten Atemzug nach der Geburt atmen wir bis zum Ende unseres Lebens – bis wir den letzten Hauch ausatmen. So wie das Leben uns einst

geschenkt wurde, wird der Einatem uns immer wieder geschenkt. Das biblische Bild, wo der Schöpfer den Odem einhaucht, versinnbildlicht dies. Wir müssen nichts für den Einatem tun, nur ihn geschehen lassen. Wenn es um eine Verbesserung des Atems geht, dann geht es nicht um ein Mehr-Tun. Wir brauchen uns nicht zu sagen: Atme. Vielmehr geht es meist um ein Erlauben von mehr Leben und Lebendigkeit und ein Erlauben von mehr Einatem und mehr Lebendigkeit im Einatem. Nachdem uns das Leben geschenkt wurde und immer wieder in Form des Einatems geschenkt wird, liegt es nun an uns, unser Leben unseren Anlagen und unserer Persönlichkeit entsprechend zu gestalten. Hier ist unsere Verantwortung gefragt. So hat der Ausatem mit unserer Entfaltung und unserem Ausdruck zu tun. Das Sprechen, das immer im Ausatem geschieht, ist nur ein Ausdruck dafür. Menschen, die nach einem vollen Einatem den Ausatem achtlos verströmen oder gar in sich zusammenfallen las-

sen, verschenken viel Kraft. Dies wirkt sich nach einiger Zeit wiederum auf den Einatem aus, der auch kraftloser und mühevoller wird. Das Atmen und Leben wird meist als sehr anstrengend empfunden. Menschen mit einem kraftvollen Ausatem, haben dagegen meist eine deutliche Atempause nach dem Ausatem und darauf folgend einen spontanen Einatem mit einem kraftvollen Impuls. So macht Leben Freude, so fühlt es sich leicht und selbstverständlich an und so schöpft es immer wieder aus sich selbst Kraft. Auch die eben erwähnte Atempause – wir nennen sie auch Atemruhe – hat eine besondere Bedeutung. Sie fällt normalerweise bei Aktivität weg, kommt aber wieder, sobald wir ruhigeren Tätigkeiten nachgehen oder rasten. In einem Moment der Atemruhe steht alles still und kann einfach sein. Gerade diese Erfahrung des Ruhens und Seins wird in einer immer schnelleren und hektischeren Zeit so wichtig, weil sie einen wertvollen Ausgleich schafft. Vielen Menschen ist die Atem-

pause ganz verloren gegangen und sie können nicht mehr wirklich tiefe Ruhe und Entspannung finden. Dies ist auch ein Ausdruck unseres Zeitgeistes, wo die Einstellung, alles Tun zu können und alles im Griff, d.h. unter Kontrolle zu haben im Vordergrund steht. Es gründet nur leider meist auf dem tiefen Verlust des Vertrauens, dass sich vieles, vielleicht auch der Verlauf des Lebens aus sich und aus höherer Führung heraus gestaltet. Die Atemruhe zu erlauben, öffnet auch hierfür wieder den Erfahrungsraum. Mich dieser Atemruhe hingeben zu können heißt letztlich, wirklich auf einen organisch wechselnden Rhythmus vertrauen zu können, von Erlauben und Geschehen lassen, von Handeln und Gestalten und wieder Ruhen und Sein. Wenn ich mich diesem Rhythmus, der dem Rhythmus meines Atems entspricht, anvertrauen kann, dann stehe ich im Fluss des Lebens. Diese Erfahrung kann im Laufe des Übens immer wieder entstehen. Es sind besondere Momente, die man auch als spirituelle Erfahrung bezeichnen könnte. Oft sind Bilder damit verbunden, die vielerlei Gestalt haben können und doch taucht immer wieder das Bild auf, im Meer auf Wellen getragen zu werden und im ganzen Körper durchströmt zu sein.

► Ursprünge der Atemlehre

Mehr als 2000 Jahre reicht das Wissen über die Aufgaben und Möglichkeiten des Atems bei der menschlichen Gesundheitspflege, Bewusstseins- sowie Persönlichkeitsentwicklung und Krankheitsbewältigung zurück. In der östlichen Welt entwickelten sich viele Atem- und Bewegungsschulen, wie z.B. Yoga oder Qi Gong. Im antiken Griechenland begann die westliche Tradition. Im Osten wie im Westen wusste man von der ganzheitlichen Bedeutung des Atems, 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 und eine mehr naturwissenschaftliche Sichtweise mit einem funktionell-me-

chanischen Umgang mit dem Atem dominierte.

► Die „neuen“ westlichen Atemlehren

Zu Anfang des 20. Jahrhunderts, in einer Zeit des Aufbruchs in Wissenschaft und Kunst, besann man sich in der westlichen Welt auf das alte Wissen. Es war eine Zeit, in welcher dem Körper oder, wie man damals auch sagte, dem „beseelten Leib“ wieder mehr Beachtung geschenkt wurde. Z.B. begann Wilhelm Reich den Körper in die Psychoanalyse zu integrieren, was die Grundlage für viele Körpertherapien bildete, der moderne Tanz entstand und im Bereich des Atems entwickelten z.B. Schlawhorst &



Andersen oder Cornelius Veening eine Atem- und Stimmtherapie. Ilse Midendorf lernte sehr viel von Veening und begründete in den 40er Jahren dann ihre eigene Atemlehre den „Erfahrbaren Atem“. Weitere AtemlehrerInnen/-therapeutInnen wie Herta Richter oder der als „Atem-Schmitt“ bekannte Münchner Arzt Ludwig Schmitt kamen mit eigenen Methoden hinzu. Die verschiedenen Atemschulen begründeten gemeinsam in den 50er Jahren die Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege AFA e.V. Seither gibt es ständig eine lebendige Weiterentwicklung der unterschiedlichen Methoden, basierend auf dem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit.

► Atemunterricht nach der Methode atemlehre.at®

Sie baut auf der Grundlage der Midendorf-Methode auf und ist eine atem- und bewegungsorientierte Methode, die den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele anspricht. Ziel ist die Entstehung und bewusste Erfahrung des zugelassenen Atems und seiner Kräfte. Diese fördern gesundheitserhaltende Widerstandskräfte, bewirken sowohl ganzheitliches Wohlbefinden als auch Persönlichkeitsentwicklung und helfen, eine Krankheit oder ein Problem zu bewältigen.

► Die Arbeitsweisen

Es gibt die Gruppen- und die Einzelarbeit. Die Gruppenarbeit geschieht vorrangig übungszentriert im Sitzen auf einem Hocker, im Stehen und in der Bewegung. Es wird mit Dehnungen und Druck, mit eingesetzten Bewegungsabläufen, mit Spannungsphänomenen im Atem, mit dem Tönen von Vokalen und Konsonanten und mit Bewegungen aus dem Atem gearbeitet. Die Empfindungsfähigkeit, der zugelassene Atem und der individuelle Ausdruck werden entwickelt und in der Begegnung erlebt. Je nach Stand und Bedürfnissen der Gruppe bzw. einzelner Teilnehmer/innen wird an bestimmten Themen gearbeitet. Die Teilnehmer/innen arbeiten in der Regel für sich und manchmal auch in Zweiergruppen. Nach jeder Übung wird nachgespürt, um die Wirkung genau wahrnehmen zu können. In anschließenden kurzen Feedbackrunden werden die Erfahrungen ausgetauscht und können damit reflektiert und vertieft werden. Daran schließt sich ein Moment des Ruhens an, der Zeit lässt für die Integration des Erlebten. In der Einzelarbeit kann ebenfalls wie oben beschrieben gearbeitet werden, jedoch mit der Möglichkeit, nun ganz individuell auf den Menschen eingehen zu können. Eine weitere Arbeitsweise im Einzel, die mehr themenorientiert ist, besteht in einer Art Atemmassage im Liegen und wird auch Atemgespräch genannt. Der/die Atempädagoge/in spricht den Men-



schen, der bekleidet auf einer Liege liegt, und seinen Atem mit den Händen an. Dies geschieht über Dehnungen der Muskulatur, Bewegen einzelner Gelenke oder Körperbereiche, Arbeit mit Druck usw. Auch hier geht es um die Entwicklung der Empfindungsfähigkeit und des zugelassenen Atems. Der Mensch muss sich in dieser Form der Arbeit zwar nicht aktiv bewegen, aber er bleibt doch in seiner inneren Haltung durch die Anwesenheit und Achtsamkeit in gewissem Maße aktiv. Damit dies nicht zur Kontrolle wird und der Atem wirklich zugelassen und erfahren werden kann, bedarf es zusätzlich der Hingabe, bzw. einer guten Balance zwischen Achtsamkeit und Hingabe. In der Einzelarbeit kann die Arbeit im Sitzen und im Liegen auch kombiniert werden. Unterschiedliche körperliche und seelische Aspekte, wie mehr Autonomie und Struktur in der Arbeit im Sitzen oder mehr Nähren und Stützen im Liegen, können dadurch angesprochen werden. Außerdem können die Menschen die Übungsarbeit auch alleine zuhause praktizieren; man kann ihnen auch Übungen für zuhause mitgeben (Fischer & Kemmann-Huber 1999). Um den Atem wahrnehmen, erfahren und zulassen zu können, bedarf es bestimmter Grundhaltungen.

► Sammlung, Hingabe und Achtsamkeit

Damit wir den Atem wahrnehmen können, müssen wir uns sammeln, die

Aufmerksamkeit nach innen lenken und hinspüren zum eigenen Körper, zu einer speziellen Gegend, hin zum Atem und zur Bewegung. Sich sammeln heißt ganz in diesem Augenblick anwesend zu sein. Damit wir den Atem geschehen, von selbst kommen lassen können, brauchen wir die Hingabe. Nur, wenn wir loslassen können und offen sind, wird der zugelassene unbewusste Atem entstehen. Wenn wir dabei gleichgewichtig achtsam sind, können wir ihn auch bewusst erfahren. Sind wir zu einseitig in Hingabe, werden wir wenig bewusste Erfahrungen erleben und umgekehrt, sind wir zu achtsam, werden wir zu viel steuern und den Atem nicht zulassen können.

► Empfindungsbewusstsein

Über die Bewegungs- und Stimmübungen oder die Atemmassage und die Wahrnehmung der Atembewegung entsteht eine differenzierte Empfindungsfähigkeit. Empfinden bedeutet hier das körperliche Wahrnehmen der Reaktionen auf Reize (wie z.B. bei Berührung, Druck, Dehnung) vermittelt durch das sensible Nervensystem. Das Bewusstwerden geschieht über die Erfahrung und nicht über das Denken. Wenn man zur Empfindung Zugang findet, betritt man einen Raum, in dem es keine Bewertung gibt. Das heißt nicht, dass man keine Unterschiede spürt, aber alles, was man empfindet, ist gleich wert. Wir spüren, wie und wer wir sind, ohne es

zu bewerten. Dies hilft uns, uns so anzunehmen, wie wir sind und ermöglicht einen tieferen Blick als üblich. Unbewusstes und Verdrängtes kann sich zeigen und sowohl bewusst wahrgenommen, als auch integriert werden. Die Empfindungsfähigkeit und damit die Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper und Atem zu entwickeln, wird somit zu einer mächtigen Quelle für Entwicklung und Heilung.

► Bewegung fördert das Atmen

Wenn wir mit dem Atem zu arbeiten beginnen, müssen wir also zuerst unseren Körper empfinden und kennen lernen. Dazu dienen vor allem in der Gruppenarbeit (auch in Einzelarbeit möglich) die vielfältigen Bewegungsübungen, die gleichzeitig helfen, den von selbst kommenden Atem hervorzulocken und ihn wahrzunehmen. Nach einiger Zeit des Übens machen wir die Erfahrung, dass der Atem sich der Bewegung zuordnet, dass er die Bewegung ausfüllt. Bei der Überwindung der Anfangsschwierigkeiten sind Flexibilität, Ein-/Zulassen und Geduld gefragt. Aber die körperliche Intelligenz ist groß und bald reagieren Bewegung und Atem nach ihren naturgegebenen Gesetzen in partnerschaftlichem Zusammenspiel. Zunächst regiert also die Bewegung den Atem, der sich an die Bewegung angleicht, anschniegt, vorausgesetzt, er wird zugelassen.

► Atembewegung

Nun hat aber der Atem auch seine ihm eigene Bewegung, durch die er uns als Atem kenntlich wird. Wenn wir von dieser Atembewegung sprechen, meinen wir immer das Weitwerden der Körperwände im Einatem und das Zurückschwingen der Körperwände im Ausatem. In diesem immer währenden „Weit und Schmal“ erfahren wir die Atembewegung. Dem aktuellen ganzheitlichen Befinden entsprechend durchschwingt uns die Atembewegung. Sie kann gehemmt, kaum spürbar oder auch in manchen Gegenden stark sichtbar sein. Erstrebenswert ist, dass sie sich zu einer Bewegung entwickelt, die im ganzen Körper wahrnehmbar ist. Sie wird an ihrem Ursprung, der Rumpfmittle, am größten und deutlichsten wahrnehmbar sein und in der Peripherie kleiner und feiner, eher als Welle spürbar sein. Atem ist also auch Bewegung. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Atem und Bewegung zwei naturgegebene, miteinander verbundene und ineinander übergehende Elemente sind. Im partnerschaftlichen Spiel füllt der Atem die Bewegung, von ihr hervorgerufen und ihrer Führung folgend, während umgekehrt Bewegung dem Atmen entwächst. Beide Möglichkeiten sind aber nur erfahrbar, wenn wir uns empfinden, sammeln, hingeben und wenn wir den Atem zulassen können.

► Atemraum

Wenn sich eine Körpergegend im Einatem weiten lassen kann, dann entsteht so genannter Atemraum. Sind wir in dieser Gegend anwesend, können wir wahrnehmen und empfinden, wie die Körperwände dem Einatem Platz geben, wie Raum entsteht. Dies geht mit einer Empfindung von mehr Volumen einher. Je nachdem, wo wir Atemraum im Körper spüren, werden wir ihn und die darin schwingende Atembewegung unterschiedlich wahrnehmen. Deshalb unterscheiden wir in dieser Arbeit drei unterschiedliche Atemräume: den unteren, den mittleren und den oberen Atemraum. Der untere Atemraum umfasst Füße, Beine und Becken bis zur

Nabelgegend. Als Fundament unseres Körpers ist er mit den Wurzeln eines Baumes zu vergleichen. Wenn wir unser Becken, unsere Beine und Füße deutlich empfinden können, werden wir uns verwurzeln können, uns getragen fühlen und daraus Stabilität und Halt schöpfen. In diesem Raum ist auch der Sitz der Lebenskraft an sich, die aus dem Becken und Kreuzbein aufsteigend, den Menschen ganzheitlich speist und Grundlage einer mühelosen Aufrichtung und guten Haltung ist. Dies ist der Raum der so genannten Bauchatmung. Der obere Atemraum meint den oberen Brustkorb (bis zur achten Rippe), den Schultergürtel, Arme, Hände, Hals und Kopf. Er entspricht, wenn wir beim Bild des Baumes bleiben, der Baumkrone mit vielen Ästen, Zweigen, Blättern, Blüten und auch Früchten. Er hat ein geringeres Volumen als der untere Atemraum, empfindet zarter und feiner und ist von eher sanfter Kraft erfüllt. Hier treten wir in Erscheinung und unsere individuelle Persönlichkeit kommt durch Stimme, Haltung und Geste zum Ausdruck. Steht der Wille beim Üben im oberen Raum zu sehr im Vordergrund, führt dies leicht zu einem so genannten „Hochatem“ und das Zwerchfell kommt nicht zum „Zug“. Es ist demnach hier noch mehr das weiche, sanfte Üben und das Kommenlassen des Atems gefragt. Dies ist der Raum der so genannten Brustatmung. Der mittlere Atemraum reicht vom Nabel bis etwa zur achten Rippe. Es ist der Raum, der die Verbindung von oben und unten darstellt. Hier findet der Austausch von innen und außen statt und die Vereinigung der impulsiven elementaren Kräfte des unteren Raumes mit den geistigen seelischen Kräften des oberen Raumes. Hier entsteht im Kreuzungspunkt unsere Person, unsere persönliche zentrale Kraft, unser Gleichgewicht – unsere so genannte Mitte. Wir erleben in unserer Mitte Geborgenheit, Sicherheit und Gelassenheit. Dies ist der Raum der so genannten Flankenatmung.

► Atemkraft

Das Entstehen und Wahrnehmen von Atemraum im Einatem ist gleichzeitig

auch der Beginn von Kraftentwicklung. Diese Atemkraft wird spürbar und erfahrbar, wenn im Ausatem die Körperwände wieder zurückschwingen und die Kraft dadurch verdichtet wird. Ist genügend Kraft angereichert, wird sie ins Fließen kommen, sich entfalten und selbstständig eine Richtung einnehmen. Es entstehen je nach Raum, aus dem die Kraft kommt, drei Ausatemrichtungen, in die sie mit dem Ausatem fließt: von unten steigt sie auf und unterstützt damit z.B. die Aufrichtung, von oben steigt sie ab unterstützt damit Lösen und Loslassen und in der Mitte fließt sie horizontal dem Kern der Mitte zu und wirkt dadurch zentrierend. Alle drei Ausatemrichtungen fördern stark das Wachstum, die Entfaltung, die Wandlung und die Ausreifung unserer Person. Die drei Atemräume und Ausatemrichtungen gehören eng zusammen, bauen aufeinander auf und ergänzen sich gegenseitig. Wir können z.B. gezielt an einem Raum arbeiten oder alle drei aufeinander aufbauen. Dies richtet sich danach, was wir ansprechen oder fördern möchten.

► Atemrhythmus

Ein normaler Atemrhythmus in Ruhe besteht aus den drei Phasen: Einatem, Ausatem und Atempause. Im Einatem öffnen wir uns, nehmen das Außen in uns auf, lassen uns auffüllen und dabei uns bzw. unsere Körperwände weiten. Wir öffnen uns zum Außenraum, geben uns „aktiv“ innerlich den nötigen Raum und dehnen uns aus in den Außenraum. Im Ausatem schwingt alles wieder zurück und entweicht nach außen. Wir können vorhandene Kräfte konzentrieren und uns mit Kraft anreichern. Diese Kräfte nehmen entsprechend ihrem Ursprung und Bedarf eine Richtung ein und unterstützen ein Aufrichten, ein Lösen, ein Erscheinen, ein Gestalten. Im Ausatem singen, sprechen, schreien und lachen wir. Die Atempause enthält die Vollenendung des einen Atemzyklus und die Vorbereitung für das Aufblühen des folgenden. Dazwischen finden wir die Möglichkeit, in uns zu ruhen. Es kann völlige Lösung eintreten, die Gedan-

ken können still stehen, der Zugang zum Wesentlichen kann möglich werden. Wir kehren zu uns zurück, verdauen was geschehen ist, ruhen und bereiten uns auf Neues vor. Der Atem kommt, geht und ruht, aber nicht in einem fixierten Zustand. Er schwingt veränderlich, reagierend auf seelisches Befinden, geistige Regung und körperliche Tätigkeit. Er verändert sich auch, wenn wir uns auf eine der drei Atemphasen sammeln. Demnach hat jeder Mensch einen persönlichen, ihm eigenen und den jeweiligen Umständen entsprechenden Atemrhythmus. Im Atemrhythmus zeigt sich der Mensch. Er zeigt sich in seiner Individualität, seiner momentanen Befindlichkeit, seiner Kontaktfähigkeit und Kontaktbereitschaft, aber auch in seiner Geschichte und in seinem „Geworden-Sein“. So ist die Arbeit am Atemrhythmus Arbeit am Wesen dieses Menschen, an seiner Individualität und seinem Selbst.

Den Menschen zu helfen, ihren individuellen Uratemrhythmus wieder

„Atemrhythmus variiert so vielfältig, wie es Menschen gibt, und zeigt uns deutlich das Fehlende in der Harmonie unseres Daseins.“

(Middendorf, 1998)

zu finden, kennen zu lernen und zu erfahren, ist zentrales Anliegen unserer Arbeit. Gezielt beeinflussen wir als Atemlehrer/innen durch unsere Angebote den Atemrhythmus und begeben uns gemeinsam auf eine Forschungsreise nach dem individuellen Uratemrhythmus. Wir haben Angebote, die direkt auf die einzelnen Atemphasen wirken, wie z.B. Dehnungen oder Druck im Einatem oder Ausatem. Dann gibt es auch Angebote außerhalb des Atemrhythmus, die helfen, einen sehr fixierten oder angepassten Atem zu lösen. Gerade in den Phasen des Nachspürens, sowohl nach den einzelnen Übungen in der Gruppenarbeit als auch im Einzelsetting z.B. nach der Arbeit an einem bestimmten Bereich, gibt es die Möglichkeit wahr-

zunehmen, wie der Atem nun von selbst ohne eine Anregung von außen kommt, und ob er sich im Vergleich zu vorher verändert hat.

► Die Zielgruppe

Die beschriebene Atemlehre richtet sich an alle Menschen, die bereit sind, sich mit sich selbst oder gesundheitlichen Problemen auf ganzheitliche und selbstverantwortliche Weise auseinander zu setzen und aktiv ihre Gesundheit pflegen, sich persönlich weiterentwickeln und ihr volles Potential entfalten wollen. Atemunterricht ist natürlich auch als Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung sehr hilfreich. Generell ist anzumerken, dass sich oft schon in einer ersten Sitzung durch eine ausführliche Erklärung des Atemvorganges und dann durch das Spüren dessen im eigenen Körper große Veränderungen ergeben, da die meisten Menschen, wie schon zuvor beschrieben, keine, sehr ungenaue oder falsche Kenntnisse von der

Atmung haben. Wichtig ist, dass die Übungen wegen ihrer Einfachheit für alle Menschen jeden Alters geeignet sind. Sie lassen sich überall (zuhause, am Arbeitsplatz oder unterwegs) ohne Aufwand ausführen. Im Internet finden Sie unter www.atemlehre.at eine Übung des Monats zum Ausprobieren. Ganzheitliche Atemtherapie hat sich als zusätzliche unterstützende Behandlung bei folgenden Erkrankungen und Störungen bewährt.

► *Atemfehlfunktionen und Atemorganerkrankungen*

Z.B. beim Asthma hilft natürlich die Arbeit am Ausatem, an der Flexibilität des Brustkorb und die Stärkung der Bauchatmung. Aber selbst die Teilnahme am "normalen Atemunterricht", in dem nicht nur ausatemfördernd, sondern auch einatemfördernd gearbeitet wird, hat sich sehr bewährt. Oft berichten die Menschen schon im Laufe eines 10 Stundenzyklus von deutlichen Verbesserungen und erfolgter Medikamentenreduzierung. Hinzu kommt die positive Wirkung des differenzierteren Selbsterleben und von beruhigenden Übungen, welche in entsprechenden Situationen angewandt, die Angst vor dem Anfall mindern.

► *Stimmliche Überbelastung, Stimmkrankungen und Sprachstörungen*

Durch die Arbeit am zugelassenen Atem, d.h. an der Durchlässigkeit für die Atembewegung, an einer ausgeglichenen Spannung der Muskulatur und der Atemkraft entsteht ein körperliches Fundament, das den stimmlichen Ausdruck entlastet und die Heilung, als auch die Sprachgestaltung unterstützt.

► *Haltungsehlformen und Bewegungsbeschwerden*

Der enge Zusammenhang zwischen Haltung und Atmung wird alleine schon auf der anatomischen Ebene deutlich, da alle Atemmuskeln außer dem Zwerchfell auch Körperhaltemuskeln sind. Die Arbeit an der Körper selbstwahrnehmung, einer ausgeglichenen Spannung der Muskulatur, der Verbesserung der Beweglichkeit und

einer körpergerechten Haltung sind wesentliche Inhalte jeden Atemunterrichts. So ist es nur folgerichtig, dass Wolf-Eberhard Mehling (1999) in einer Untersuchung zum Stand der Atemtherapie in Deutschland zu dem Ergebnis kommt, dass Atemtherapie gerade bei orthopädischen Beschwerden und Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule eine wesentliche Besserung bewirkt.

► *Erkrankungen des Verdauungssystems*

Oft ist dadurch auch die Atmung eingeschränkt. Eine freie Atmung, im Speziellen das schwingende Zwerchfell, unterstützt das Verdauungssystem in seiner Tätigkeit, fördert die Durchblutung und Regeneration in diesem Bereich.

► *Depressionen*

Gerade durch das Fördern der Körper selbstwahrnehmung und dabei eines differenzierten und wechselnden Erlebens der eigenen Befindlichkeit, durch das Bilden von Ressourcen, durch die Arbeit am so genannten unteren Atemraum mit dem Ziel die Lebenskraft zu erwecken sowie durch die Erfahrung der Lebendigkeit des Atmens, ergeben sich besonders gute Erfolge.

► *Ängste und Psychosomatische Syndrome wie Schlafstörungen, Kopf-Schmerzen, vegetative Dysbalance, Stress usw.*

Die Erarbeitung eines guten Bodenkontaktes, der tragend und beruhigend wirkt, das Wegführen von den Gedanken hin zum Körper und einer verbesserten Körper selbstwahrnehmung, das Lösen von Spannung und Erregung und die Arbeit an einer vegetativen und muskulären Wohlspannung sowie an einem langsameren Atemrhythmus wirken symptomreduzierend.

► *Trauma*

Trauma im Sinne eines lebensbedrohlichen Ereignisses führt in den meisten Fällen zu einer Blockierung der Atmung. Die Menschen und ihre Atmung sind noch wie im ersten Schreck erstarrt. Zudem wird die posttraumatische vegetative Übererregung meist

unbewusst durch die Atmung kontrolliert. Der Atem erscheint sehr flach, kurz und zurückgezogen. Ein langsames Lösen der Kontrolle und des Atems in Verbindung mit einer sukzessiven, bewusst begleiteten Entladung der Übererregung führt zu einer muskulären und vegetativen Wohlspannung und hilft die Folgen von Trauma (Alpträume, Schlafstörungen, multiple Schmerzen, Stress, usw.) zu reduzieren oder gar aufzulösen.

Immer wieder passiert es, obwohl man gar nicht von einem traumatischen Ereignis des Patienten weiß oder der Patient sich auch nicht mehr daran erinnert, dass dies durch die Arbeit am Atem wieder ins Bewusstsein tritt. Das Lösen des Atems bringt es zum Vorschein und hilft es aufzuarbeiten.

► **Kontraindikationen**

Atemunterricht ist bei folgende Indikationen nicht angezeigt: Schizophrenien, affektive Psychosen, organische Psychosen, Borderline Störungen und schwere Persönlichkeitsstörungen, Alkohol-, Drogen-, Tablettenabhängigkeiten, Zwänge, akute innere Erkrankungen und bei Suizidgefahr.

► **Das Angebot des Norbert Faller Instituts für atemlehre.at®**

Dipl. Päd. Norbert Faller bietet in seinem Institut in Wien, aber auch an anderen Orten in Österreich, sowohl Einzelstunden, „Schnupper“ – Stunden, wöchentliche als auch Wochenend-Grund-, Mittel- und Oberstufenkurse, Sonderseminare wie Atmen – Wandern – Urlauben, Atem – Stressbewältigung oder Atem – Tanz, Fortbildungsseminare für verschiedene Berufsgruppen, Gastseminare mit international bekannten AtemlehrerInnen, Einzelstunden und eine Jahresgruppe, eine zweijährige berufsbegleitende Weiterbildung sowie eine dreijährige berufsbegleitende Ausbildung an (Lehrgang C beginnt am 4. Januar 2005). ■

Detaillierte Informationen: Norbert Faller Institut für atemlehre.at®
Trazerbergg. 6/2B/1; 1130 Wien; Telefon: 01/8761255
E-Mail: faller@atemlehre.at; www.atemlehre.at