

Atemlehre

auf Grundlage des Erfahrbaren Atems nach
Prof. Ilse Middendorf

I. Teil

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 weniger. Neben diesem, für alle Menschen gleichen, Regulationsmechanismus hat jeder Mensch aufgrund 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 die Veränderungen meist unbewusst.

Beeinträchtigungen der Atmung

Viele Menschen atmen aufgrund 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



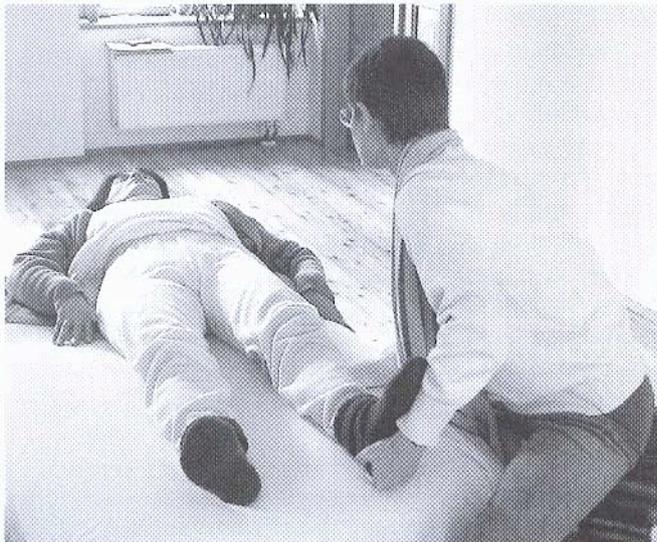
Bewegungsübung im Sitzen

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 leibt 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 ganzheitlicher Atemarbeit

Wenn man nun berücksichtigt, dass die Ursachen für eine Beeinträchtigung des Atems und für eine Atemerkkrankung sowohl körperlicher, als auch seelischer und geistiger Natur sein können, so ist es nur folgerichtig, dass eine Atemtherapie, die wirkliche Veränderung bewirken will auch entsprechend ganzheitlich ansetzen und arbeiten muss.

Konkret heißt dies meistens, dass ein Mensch sich und wie er leidet und lebt erkennen sowie ändern muss, damit der Atem sich verändern kann. So wird Atemtherapie zur Arbeit am ganzen Menschen. Ganzheitliche Atemlehre hat aber



Atemmassage im Liegen

über die Behandlung von Beeinträchtigungen der Atmung und von Atemerkkrankungen hinaus weitere Wirkungsfelder. So, wie die aktuelle Verfassung eines Menschen seinen Atem beeinflusst, so kann jeder Mensch umgekehrt über die bewusste Erfahrung des Atems und das bewusste Zulassen des Atems sein körperliches, als auch seelisches und geistiges Befinden beeinflussen und an seiner persönlichen Entfaltung arbeiten. Auf diese Weise angewandt, dient Atemarbeit der aktiven Gesundheitspflege und Persönlichkeitsentwicklung.

Ursprünge der Atemlehre

Mehr als 2000 Jahre reicht das Wissen über die Aufgaben und Möglichkeiten des Atems bei der menschlichen Gesundheitspflege und Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung 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 natur-

wissenschaftliche Sichtweise mit einem funktionell-mechanischen 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 Middendorf lernte sehr viel von Veening und begründete in den 40er Jahren dann ihre eigene Atemlehre den „Erfahbaren Atem“. Weitere AtemlehrerIn-

nen/-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.

atemlehre.at®

atemlehre.at® baut auf der Grundlage der Middendorf-Methode auf und ist eine atem- und bewegungsorientierte Methode, die den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Geist und Seele anspricht. Ziel ist es, den Atem frei zulassen zu können und bewusst zu erfahren. Dabei entsteht Wohlbefinden, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung gemäß den Worten Ilse Middendorfs: „Atmen ist eine Möglichkeit, sich leiblich-seelisch-geistig weiterzuentwickeln und seine Fähigkeiten und Begabungen zur Entfaltung zu bringen“. Die Arbeitsweisen

Es gibt die Gruppen- und die Einzelarbeit.

1. 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 Bedürfnisse 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.

Fortsetzung Seite 10

Rechtsberatung für MTF-Mitglieder

Sofortauskunft bei dienstrechtlichen und berufsrechtlichen Fragen erteilt:

Mag. Dr. Gertrude ALLMER

Dornburggasse 80
7400 Oberwart

Tel/Fax: 0664/2407686

e-mail: medizinrecht.pflegerecht.allmer@teling.at

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.

2. 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 Menschen, der bekleidet auf einer Liege liegt, und seinen Atem mit den Händen an. Dies geschieht

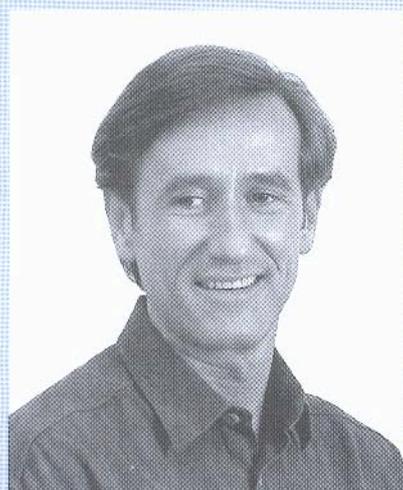
über Dehnungen der Muskulatur, Bewegungen einzelner Gelenke oder Körperbereiche, Arbeit mit Druck usw. Auch hier geht es um die Entwicklung der Empfindungsfähigkeit und des zugelassenen Atems.

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 können die Arbeit im Sitzen und im Liegen auch kombiniert werden. Unterschiedliche körperli-

che 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) Bild Partnerarbeit.tif/Bildtext: Einzelarbeit im Sitzen - Berührung als Bewegungs- und Empfindungshilfe

Um den Atem wahrnehmen, erfahren und zulassen zu können, bedarf es bestimmter Grundhaltungen.

(Davon lesen Sie im 2. Teil im Dezemberheft der MTF-NEWS)



Dipl. Päd. Norbert Faller ist ausgebildeter Atemtherapeut, AFA(r) (AFA-Diplom), Dipl. Erziehungswissenschaftler, Tanz-/Bewegungspädagoge, Meditationslehrer, HAKOM(r)-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 sein eigenes Institut in Wien.

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 wöchentliche als auch Wochenend-Grund- und Aufbaukurse, Sonderseminare wie Atmen - Wandern - Urlauben oder Atem-Tanz, Fortbildungsseminare für verschiedene Berufsgruppen, Gastseminare mit international bekannten Atemlehrerinnen, Einzelstunden und eine zweijährige berufsbegleitende Weiterbildung sowie eine dreijährige berufsbegleitende Ausbildung an (Lehrgang C beginnt am 24. Oktober 2003).

Detaillierte Informationen erhalten Sie beim:

Norbert Faller Institut für atemlehre.at(r)
Trazerbergg. 6/2B/1
1130 Wien
Telefon: 01/8761255
E-Mail: faller@atemlehre.at
Internet: www.atemlehre.at

Seminarhinweis:

am 23./24. Jänner 2004 findet eine Fortbildung in atemlehre.at mit Dipl. Päd. Norbert Faller in Linz für MTF statt (siehe Anmeldeformular im hinteren Teil des Heftes).