



Tief Luft holen

Atmen passiert einfach und ist eigentlich nicht der Rede wert. Das sagen nur jene, die nie eine Unterrichtsstunde Atemlehre erlebt haben. Eine gewisse Bereitschaft zur Körperwahrnehmung ist dabei aber Voraussetzung.

Karin Pollack

Am Anfang steht die Selbstbeobachtung. Wer Stress hat, atmet flach, wer jemand anderem beim Einschlafen zuhört, wird bemerken, wie die Atemzüge immer länger werden. Wer bedrückt ist, holt sich durch Seufzen Erleichterung: Der Atem jedes Menschen verändert sich ständig, passt sich der aktuellen Lebenssituation an. Wie genau, weiß Norbert Fallner. Er ist Atempädagoge mit langjähriger Erfahrung, bildet Schüler in einer Disziplin aus, die aufs Erste simpel klingt. Wer jedoch in Fallners schlicht eingerichtetem Therapiezimmer in Ober St. Veit Platz nimmt, soll erst einmal zur Ruhe kommen. Draußen zieht ein Gewitter auf – doch genau das nicht mehr wahrzunehmen, sondern nur seinen eigenen Körper, ist eine der ersten Übungen. Fallner gibt die Anleitungen, die Klienten liegen auf dem Rücken auf einer Behandlungsliege und versuchen, ihre Aufmerksamkeit zum Beispiel auf den Bauchraum zu richten, die Hand dorthin

zu legen und zu beschreiben, was beim Atmen genau passiert. „Sammlung“ nennt Fallner dieses In-sich-Gehen. Wer darin Übung bekommt, wird mit der Zeit Achtsamkeit sich selbst gegenüber lernen, sagt er, eine Fähigkeit, die zunehmend verlorengeht. Doch Fallner ist kein Fanatiker, auch kein Esoteriker, sein Fokus liegt bei einem ganz natürlichen Prozess, der – weil er sich autonom vollzieht – einfach nicht genug beachtet wird. Vorsichtig und behutsam arbeitet er. Mit ganz gezielten Griffen beginnt er eine Art von Massage, bei der er „Raum schafft“ – im Brustkorb, im Becken, in den Beinen. Er arbeitet die rechte Körperhälfte durch. „Und jetzt vergleichen Sie einmal die rechte und die linke Seite, und beschreiben den Unterschied“, fordert er dann auf. Und tatsächlich: Während die eine Seite sich stark und weit anfühlt, mutet die andere wie eine verschrumpelte Karotte an. Explizit gesteuertes Atmen wie langes Ein- oder Ausatmen ist in seiner Art der Atemlehre tabu. Immer ist es Bewegung

**ENTSPANNT
MIT METHODE**

Ausgleich durch
Atem und Bewegung

2. Teil

Energie und Entspannung

Wie das Atmen Körperfunktionen positiv beeinflusst

Atemlehre ist keine Therapie im medizinischen Sinne, ihr Ziel ist es, Gesundheit zu fördern. „Die meisten kommen aber erst, wenn sie Probleme haben“, sagt der Atempädagoge Norbert Fallner aus Erfahrung. Atemlehre ersetzt keine ärztliche Therapie, sondern unterstützt sie, etwa bei Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), um die Atmung zu erleichtern. Auch Asthmatiker kommen zu ihm, „ein Ziel bei der Arbeit ist es, ihnen die Angst vor einem etwaigen nächsten Anfall zu nehmen“, so Fallner.

Für jeden, der bei Fallner eine Stunde nimmt, ist erstaunlich, wie man sich mit gezielten Übungen Energie holen – und umgekehrt – Entspannung herbeiführen kann. Für Menschen in Stresssituationen kann das ebenso hilfreich wie bei Erschöpfungszuständen sein, insofern kann Atemlehre auch als Burnout-Prophylaxe funktionieren oder bei Depression helfen. Worum es geht? Als

unangenehm empfundene Situationen verändern können, zum Beispiel auch Panikattacken, „Hyperventilation ist ja sehr oft eine Begleiterscheinung“, erklärt er. Zu seinen Kunden zählen aber auch Sänger und Schauspieler, die ihre Sprechtechnik verbessern wollen, oder Lehrer, die durch ihre Arbeit mit Stimmproblemen zu kämpfen haben.

Geburt und danach

Von jeher unbestritten ist die Rolle des Atmens bei der Geburt. Hannah Rausch, ehemals Hebammen und heute Atempädagogin, hat sich genau darauf spezialisiert. „Es geht darum, in seinen eigenen Atemrhythmus zu kommen, die Kontrolle aufzugeben“, sagt sie. Gute Erfahrungen macht sie in ihrer Arbeit auch mit jungen Müttern, für die „Atmen eine Ressource sein kann, sich von körperlichen und psychischen Anstrengungen mit einem Baby zu erholen“. (pok)

– und sei es passive –, die die treibende Kraft ist. „Der Atem liegt an der Schnittstelle zwischen Bewusstsein und Unbewusstem, ich würde behaupten, dass vieles, was im vegetativen Nervensystem aus der Balance gerät, mit der Atmung wieder in Richtung Gleichgewicht gebracht werden kann“, so Fallner. Neben der massageähnlichen Behandlung im Liegen gibt es eine Alternative im Sitzen. Fallner macht Übungen vor, fordert zum Mitmachen, dann zum „Nachspüren“ auf. Es ist tatsächlich interessant, wie sich bestimmte Bereiche des eigenen Körpers dann anfühlen.

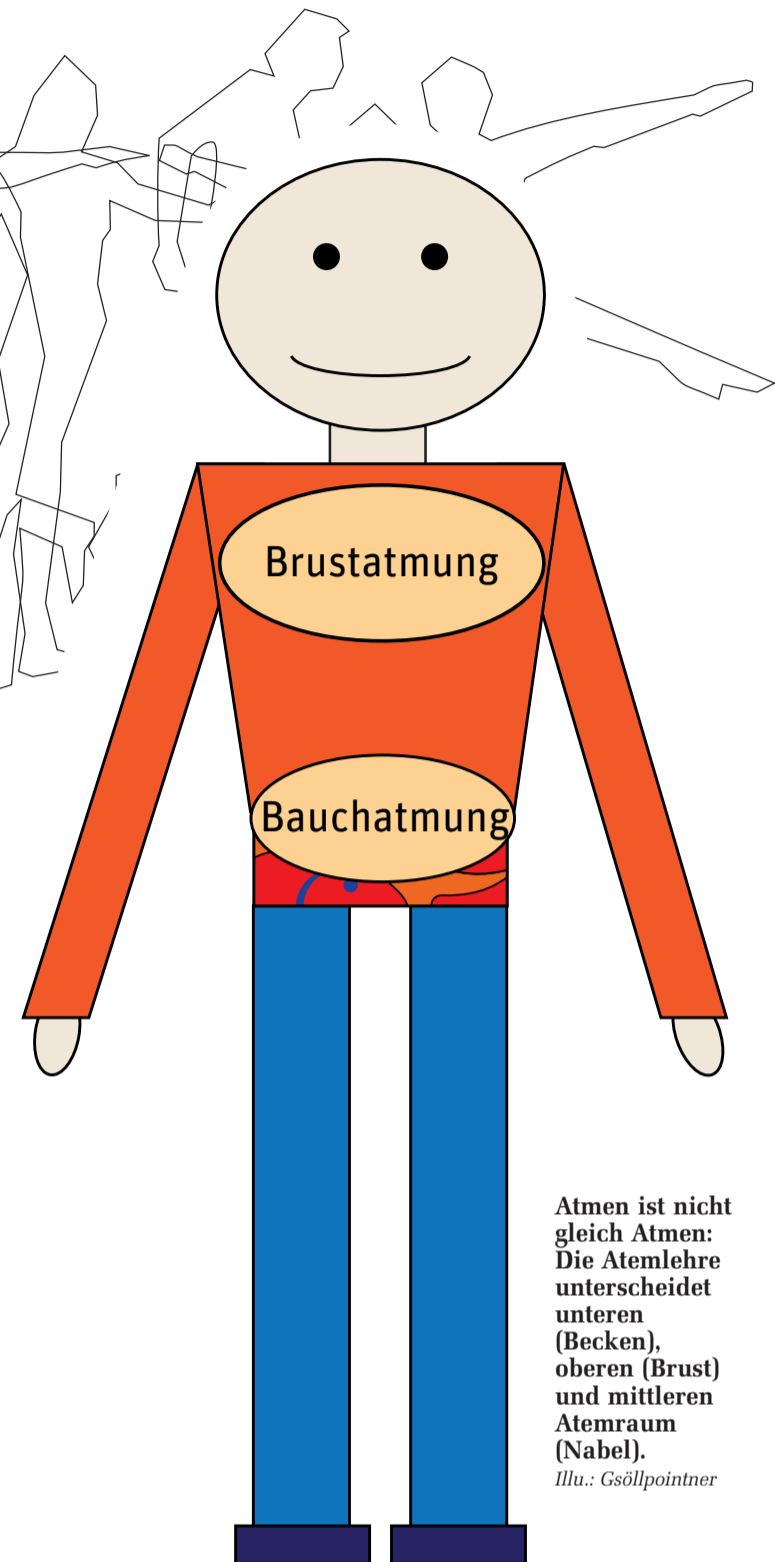
„Durch das Nachspüren werden Erfahrungen mental abgespeichert, die Klienten kommen dadurch mit sich selbst in Kontakt“, sagt Fallners Kollege Andreas Radon, für den die Atemlehre eine Art „Selbstermächtigung“ ist. Burnout-Patienten hätten zum Beispiel jeden Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verloren. Atemlehre sei aber bei jeder Art von psychosomatisch verursachten Beschwerden sehr hilfreich, berichtet er. Seine Arbeit versteht er als Prozess, als Entdecken von Ressourcen und Aktivieren von Selbstheilungskraften.

Ziel ist Wohlspannung

Durch Atmen in Bewegung lässt sich aber auch der Muskeltonus beeinflussen, sagt Fallner. Dehnung löst Überspannungen von Muskeln, schafft Raum und fördert die Einatmung, rhythmische Bewegung koordiniert Ein- und Ausatmung, fließende langsame Bewegung hingegen fördert den Atemfluss, schwingende Bewegung wirkt anregend. Atemlehre verbindet dementsprechende Übungen miteinander und macht deren unterschiedliche Wirkung Klienten bewusst. „Wir sprechen in der Atemlehre lieber von Wohlspannung als Entspannung“, betont Fallner, der oft beobachtet hat, wie sich durch diese Wohlspannung Rückenprobleme verbessern lassen.

Schlussendlich hat Atmen aber auch eine emotionale und persönlichkeitsbildende Komponente. „Das Atembild und das Körperbild sind eng miteinander verknüpft, insofern ist Atemarbeit immer auch mit einer Persönlichkeitsentwicklung verknüpft“, sagt Fallner. Wer beginnt, sich mit dem eigenen Atem zu befassen, entscheidet sich für einen Prozess, eine Hinwendung zu sich selbst. Wie lange das dauert? „Unterschiedlich“, sagt Andreas Radon. Bei manchen reichen zehn Stunden, andere brauchen länger, „in der Atemlehre darf es keinen Druck geben, Druck macht eng und nimmt den Atem“, so Radon.

www.atemschwingen.at



Atmen ist nicht gleich Atmen: Die Atemlehre unterscheidet unteren (Becken), oberen (Brust) und mittleren Atemraum (Nabel).

Illu.: Gsöllpointner

WISSEN

Raum zum Atmen

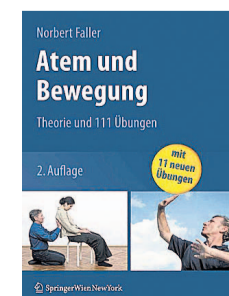
In fernöstlichen Kulturen kommt dem Atem von jeher eine große Bedeutung zu, vor allem im Rahmen von Meditationspraktiken wie etwa beim Zen. In der westlichen Welt hingegen wurde dem bewussten Ein- und Ausatmen weniger Bedeutung beigemessen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstand in Deutschland eine Bewegung, die ein neues Körperbewusstsein propagierte. Bewegungsschulung und Gymnastik waren integrative Bestandteile, Ausdruckstanz war eine künstlerische Form dieses neuen Körpergefühls. Im Zuge dessen entstanden auch Atem- und Stimmtherapien. In der Psychotherapie integrierte Wilhelm Reich den Körper in seine Behandlungsmethoden.

Innerhalb dieser Szene bewegte sich Ilse Middendorf, die Begründerin der Atemlehre. Sie kam aus der Gymnastikbewegung, hatte über Cornelis Veenning Atem- und Stimmtherapie kennengelernt und in den 40er-Jahren eine eigene Schule gegründet. „Der Erfahrbare Atem“ nannte sie ihren Ansatz, arbeitete mit Ärzten wie etwa dem Münchner Ludwig Schmitt oder Volkmars Glaser zusammen. Gemeinsam gründeten sie 1958 die Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege (AFA), in der unterschiedliche Ansätze von Atemlehre vereinigt sind. Ge-

meinsam ist ihnen ein ganzheitliches Verständnis vom Menschen, das heißt, dass körperliche wie auch seelische und geistige Kräfte zusammenwirken und durch den Atem sichtbar miteinander verbunden sind. Atemlehre ist keine Körpertechnik, bei der der Atem bewusst beeinflusst oder kontrolliert wird, vielmehr sind es leichte Körperübungen, über die auf Atemmuster Einfluss genommen wird. Von reiner Gymnastik oder Sport unterscheidet die Atemtherapie aber die dafür wesentliche „Sammlung“ und Achtsamkeit, die die Eigenwahrnehmung – Propriozeption im Fachbegriff – fördern soll. Dadurch lernen die Menschen, Körperhaltung oder Stimmungen selbst zu steuern und zu beeinflussen.

Atemlehre beinhaltet Berührungs-, Bewegungs- und Stimmübungen und findet in der Gruppe oder Einzelsitzungen statt. Ausbildungen in Atemlehre starten ab Herbst in Wien und Hall in Tirol. (pok)

www.afa-atem.de
www.atemaustria.at
www.atemlehre.at



Norbert Fallner:
„Atem und Bewegung – Theorie und 111 Übungen“.
Springer: Wien / New York 2009,
260 Seiten,
39,95 Euro