

LEO NAUER

ATEMWEGE WEGE DER ATEMARBEIT

Einblicke in die Arbeit am,
mit dem und durch den Atem

Sunnehus-Reihe Nr. 5

Sunnehus-Reihe Nr. 1
«Echo der Churfürsten»
Kreative Projekte im Sunnehus

Sunnehus-Reihe Nr. 2
«Dem Leben Raum geben»

Sunnehus-Reihe Nr. 3
«Ins Wort gebracht»
Gespräche mit Margrith Schneider 1983 bis 2002

Sunnehus-Reihe Nr. 4
«Collection Mumprecht»

Sunnehus-Reihe Nr. 5
«Atemwege, Wege der Atemarbeit»
Einblicke in die Arbeit am, mit dem und durch den Atem

Sunnehus
Ökumenisches Kur- und Bildungszentrum
CH-9658 Wildhaus
Tel +41 71 998 55 55
Fax +41 71 998 55 56
www.sunnehus.org
e-mail info@sunnehus.ch

©Leo Nauer, Sunnehus, Wildhaus
ISBN-Nr.: 3-9522526-3-8

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
Atmung, Atmen, Atem	11
Atem, Odem, Logos	43
Atem in der Sprach- und Kulturgeschichte	55
Atmosphäre, Luft und Atem	69
Lebenskraft, Energieprinzipien und Atem	77
Rhythmus und Atem	91
Das Neugeborene, das Saugen und der Atem	99
Aufrechter Gang, Stimme, Sprache und Atem	105
Denken, Gefühle und Atem	119
Meditation, Achtsamkeit und Atem	127
Anfänge und Entwicklung der Atemarbeit	141
Schulen der Atemarbeit, ihre Begründerpersönlichkeiten und Inhalte	155
Cornelis Veening und seine Atemarbeit	205
Ganzheitlichkeit und Wirkungsmöglichkeiten der Atemarbeit	215
Atempflege, Salutogenese und die Atemarbeit	225
Naturheilkunde und die Atemarbeit	231
Psychotherapie und die Atemtherapie	235
Übertragung, Gegenübertragung und Interaktionen in der Atemarbeit	241
Forschung und Atemtheorie in der Atemarbeit	247
Störungskonzept, Diagnostik, Indikationen der Atemarbeit	255
Praxeologie der Atemarbeit	267
Fachsprache in der Atemarbeit	297
Literaturverzeichnis	337

EINLEITUNG

*Es ist der Einatem, der dem Leben die Weite gibt.
Es ist der Ausatem, der dem Leben die Tiefe gibt.
Es ist die Atempause, die dem Leben die Ruhe gibt.
Es ist die Ruhe, die dem Leben die Stille gibt.
Es ist die Stille, in der das Leben keimt.
Es ist der Keim, in dem der Odem wirkt.*

Leo Nauer

Das vorliegende Buch möchte einen Einblick vermitteln in die Arbeit am, mit dem und durch den Atem. Es richtet sich gleichermassen an Menschen mit einem fachlichen, wie auch persönlichen Interesse an den Wegen des Atems.

Der Atem ist der rote Faden, der im Lebensgewebe eingewoben ist. Er verbindet die vielschichtige Lebensgeschichte und die sich wandelnden Lebensebenen mit den tiefgründigen Lebensdimensionen des menschlichen Daseins. Er ermöglicht zugleich den stimmlichen Ausdruck des Logos, des Schöpferwortes. Im Atem begegnen sich Körper, Seele und Geist und bringen sich durch ihn zum Ausdruck. Der Atem drückt die Einheit von Werden und Vergehen aus in einer vollkommenen Ganzheit, die sich wandelt und sich verändern kann.

In mir selbst ist der Gesinnungsfunke für den Atem und sein Bewirkendes durch das Selbsterlebte entfacht. Diese tiefgreifende Erfahrung wurde durch die langjährige Tätigkeit in der stationären therapeutischen Atemarbeit und vor allem durch das Zusammensein in der gemeinsamen Arbeit am, mit dem und durch den Atem mit meiner Lehrerin Frau Margrith Schneider bestätigt.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem bewirkt allgemein Entspannung und eine Befindlichkeit des Ausgleiches. Sie erschliesst zudem die Möglichkeit, seelische Zusammenhänge

zu verstehen, sich selbst zu erfahren, sich wahrzunehmen und die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen zu erkennen und zur Entfaltung zu bringen. Über Empfindungen und Bewusstwerdung von Gefühlen und Gedanken wird die Lebensgeschichte durchlässig und in der Ruhe wie auch in der Bewegung erlebbar. Begrenzungen werden erfahrbar und können erweitert werden. In ihnen entfaltet sich durch das Bewirkende im Atem das sich schöpferisch gestaltende und das sich wandelnde Leben.

Mein Wunsch ist mit diesem Buch, ausgehend von den anatomischen und physiologischen Grundlagen, die Vielschichtigkeit und das Bewirkende der Arbeit am, mit dem und durch den Atem aufzuzeigen und einen Einblick in den Reichtum des Erlebnisbereichs «Atmung – Atmen – Atem» zu vermitteln. Diese Arbeit möchte Laien und Fachleute ansprechen. Wer der «Seele sorgend», d. h. seelsorgerisch wirken möchte, benötigt neben einer wohlwollenden menschlichen Haltung auch ein fachliches Rüstzeug und einen Blick für integrale Zusammenhänge. Es ist jedoch nicht meine Absicht, ein Lehrbuch oder wissenschaftliches Werk im eigentlichen Sinne des Wortes vorzulegen. Vielmehr werden in den einzelnen Kapiteln meine Recherchen aus der Atemliteratur zusammengefasst, mit eigenen Gedanken erweitert und mit meinen Erfahrungen, wie ich hoffe, auch vertieft.

Der gewählte Aufbau des Buches bringt inhaltliche Wiederholungen mit sich, die dienlich sein können für ein Memorisieren. Die für die Erarbeitung dieses Buches relevanten Autoren und Werke sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Inhalte, die ich für meine Arbeit als nützlich und anregend bewertete, ergänzte ich mit eigenen Gedanken und führte sie in einen Zusammenhang.

«Schuster bleib bei deinen Leisten», so spricht der Volkmund. Ich habe es gewagt, mich durch das Erarbeiten dieses Buches von meiner therapeutischen Leiste zu entfernen. Dieses Wagnis hat mir beinahe den Atem genommen und mich anderseits wieder zu neuen Atemerlebnissen geführt. Indem wir die Kraft unseres Atems nutzen lernen, entfalten sich auch unsere Kräfte immer wieder in neue Dimensionen. Der Atem als nährenden Sinneswahrnehmung sollte als Grundlage das Staunen haben. Ein Staunen über das Wunderwerk «Atmung, Atmen, Atem und Atemruhe» und über die innere Weisheit, die uns durch diese Lebensmanifestationen zufließt, ohne dass wir sie je ganz verstehen können. Und wäre unser Bewusstsein bereits wacher, würden

uns diese Atemerlebnisse nicht mehr nur erstaunen, sondern es würde ein gelebtes und nicht ein gemachtes Leben beginnen, aufbauend auf dem, was schon geworden ist und was noch werden darf.

Das Buch ist mir nahen Menschen gewidmet, die heute nicht mehr im weltlichen, physiologischen Atem sind. Namentlich ist dies mein Vater Ernst und mein Freund Armando. Beiden wurde die Atmung zur Not und das Atmen zur schweren Last, so dass der Atem keine Lebensfreude mehr spendete. Die individuelle Atemgeschichte ist Teil der Lebensgeschichte eines jeden. Ein sich Auseinandersetzen mit dem Atem lässt einem auch immer die eigene Endlichkeit bewusst werden.

Weiter ist diese Arbeit mit einem tief empfundenen Dank meiner unermüdlichen Lehrerin Frau Margrith Schneider und dem mir immer wieder Treue erweisenden Herrn Dr. phil. Armin Bachofen gewidmet. Sie beide haben durch die Gründung des Kur- und Bildungszentrums Sunnehus in Wildhaus eine Institution geschaffen, die in ihrem integralen Zusammenwirken von Bildung, Therapie sowie betreuter Wohn- und Arbeitsgemeinschaft ihresgleichen sucht. Zudem hat die von Frau Schneider entwickelte Atemarbeit auf logopsychosomatischer Grundlage «ATLPS» im Sunnehus eine Heimat bekommen für ihre segensreiche Anwendung und deren Ausbildung sowie für die Lehre und Forschung.

Dankbar für ihre Mithilfe bei der Realisierung dieser Arbeit bin ich ausserdem folgend angeführten Menschen: meiner Frau Barbara, die mich stets unterstützte und mich in den letzten drei Jahren mit dem «Nebenpartner Notebook» teilen musste. Frau lic. phil. Christa Haeseli, die für das erste Überarbeiten der noch unausgegorenen Manuskriptfassung sehr hilfreich war; Herrn Dr. jur. Christian Richner für sein wohlwollendes, aber auch immer wieder kritisch hinterfragendes Lektorat. Mit seinem angesetzten Rotstift verhalf er mir ungewollt zur Aufarbeitung so mancher traumatisierten Erinnerung an reichliche Rotstiftkorrekturen in der Schulzeit. Frau lic. phil. Corinne Janser, die durch ihr aufmerksames Schlusslektorat nicht nur das eine oder andere Komma setzte. Weitere Personen, wie mein Schwager und dipl. Theologe Stefan Heimbeck sowie Dr. med. Gerhard Ebner, FMH, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, wirkten an manchen Wegstrecken hilfreich und motivierend mit. Frau Anna Meier verhalf dem Buch mit ihren gestalterischen Fähigkeiten zu seinem Erscheinungsbild.

Aufrichtigen Dank sage ich auch dem ökumenischem Kur- und Bildungszentrum Sunnehus für den Aufbau einer Fachbibliothek für Atemliteratur und speziell Frau Gabriela Ruesch und Herrn Hansheiri Haas, die beide stets bereit waren, meinen nicht immer einfach zu erfüllenden Wünschen nachzukommen.

St. Gallen, im März 2006

Leo Nauer

*Ausser Atem sein
Im Atem sein
Das Atem-Werden
Werden im Atem*

Leo Nauer

ATMUNG, ATMEN, ATEM

Das ganze Geheimnis des Lebens steckt in der Atmung.

O. M. Aivanhow

DIE ATMUNG

Die Atmung (Objekt) ist ein Geschehen, dem der Mensch (Subjekt) als eine gedachte Instanz gegenübersteht. Atmung und Mensch gestalten sich wechselseitig.

Die Atmung gehört als Teil des Stoffwechsels zu den Kennzeichen des Lebens und ist zunächst einmal eine naturgemässe organische Grundfunktion, die in alle unsere Lebensvorgänge hineingewoben ist. Da wir für jede innere oder äussere Tätigkeit Energie benötigen und die Atmung in unmittelbarster Form Lebenskraft zur Verfügung stellt, passt sich die Atmung an jede Aktivität unseres Organismus an und stellt für alle Lebenssituationen die dafür notwendige Energieversorgung sicher. Sie ist der lebenswichtigste Stoffwechselvorgang, dessen Ausfall das Leben innerhalb von wenigen Minuten bedroht. Im Gegensatz zu festen oder flüssigen Lebensstoffen geht es bei der Atmung um die Versorgung des Körpers mit einem gasförmigen Stoff (Luft). Dies ist u. a. möglich durch ein komplexes Zusammenwirken der Muskeln, die direkt und indirekt den Atmungsvorgang bewirken, regulierend in ihn eingreifen und von der Atmung stimuliert werden. An den Muskeln befinden sich Rezeptoren, welche die Veränderungen der Muskelspannung messen. Dadurch wird jede Veränderung, welche die Atmung betrifft, registriert und nach dem Ablauf eines sich selbst steuernden Vorganges auf jeden inneren und äusseren Reizeinfluss – ob bewusst oder unbewusst wahrgenommen – Bezug genommen. Auch die Motorik ist unmittelbar mit der Atmung gekoppelt, so dass eine Anspannung der Muskeln unmittelbar das Atemzentrum stimuliert. Jeder denkerische, gefühlsmässige oder geistige Sin-

nesreiz beeinflusst die Atmung und den individuellen Atemrhythmus. Dessen Behinderung wiederum gehört zu den sehr verbreiteten und dennoch wenig beachteten gesundheitlichen Beeinträchtigungen überhaupt. Gerade in den Entwicklungsstufen des Säugling-, Kleinkind- und Jugendalters sind die natürlichen Vorgänge des Wachstums, der Entwicklung und Reifung auf eine gesunde Atemfunktion angewiesen. Diese ist wiederum nicht von Ernährung und Bewegung zu trennen.

Innerhalb des Atemgeschehens können fünf physiologische Vorgänge differenziert werden:

- Mechanisch besteht eine Wechselwirkung zwischen der Atmung und den Körperorganen.
- Kreislaufdynamisch hängt die Atembewegung durch das Zwerchfell eng mit der Herztätigkeit und dem Lungenkreislauf zusammen.
- Chemisch besteht im Körper eine Beeinflussung der Sauerstoffversorgung, des Kohlendioxidspiegels, der Ionenkonzentration und damit der gesamten Stoffwechsellage.
- Nervös-reflektorisch wirkt sich das Atemgeschehen auf die benachbarten Organvorgänge durch entsprechende nervliche Verflechtungen aus.
- Zentral-nervös besteht ein Einfluss der Organmotorik, vor allem der Atem-Motorik, auf die Grosshirnleistungen und Bewusstseinsvorgänge des Menschen und dadurch auf sein Empfindungs- und Gefühlsleben.

Ganz deutlich zeigt sich die Schlüsselfunktion der Atmung auch im Zusammenhang mit unserem Gefühlserleben. Jeder Affekt, jedes Gefühl und jeder Gedanke finden immer auch in der Atmung eine Form des körperlichen Ausdrucks. Und jede Atmungsbeeinträchtigung ruft Gefühle hervor. Affekte und Gefühle wirken auf das Zwerchfell. Zum Beispiel bewirkt Angst ein verkrampfendes Zusammenziehen der Brustmuskeln und des Zwerchfells, was zu einem Mangel an Luft in der Lunge führt und die Empfindung der Angst verstärkt. Dies drückt sich auch im Lateinischen *angustia* aus, was Enge heisst. Bei Freude und Erregung hingegen hebt sich das Zwerchfell an. Es vibriert beim Lachen und entspannt sich rhythmisch beim Seufzen und Weinen.

Die Begriffe «Atmung» und «Atem» werden im alltäglichen Sprachgebrauch häufig sinnverwandt verwendet. Unter Atmung (*Respiration*) wird im Allgemeinen der rein physische Teil des Atmens verstanden. Es wird zwischen einer anatomisch-physiologisch äusseren Atmung und einer biochemisch inneren Atmung bzw. Zellatmung unterschieden. Unter der äusseren Atmung wird der physische Vorgang des Ein- und Ausatmens von Luft verstanden, während die innere Atmung die biochemischen Aspekte, also den Gasaustausch in den Lungen und in den Zellen, beschreibt.

Die *physiologische Atmung (Eupnoe)* erfolgt regelmässig, gleichmässig tief, ist geräuscharm und geruchlos. Sie wird stärker bei sinkendem Sauerstoffgehalt, steigendem Kohlendioxydgehalt und sinkendem pH-Wert. Dem gegenüber wird die Atmung schwächer bei steigendem Sauerstoffgehalt, sinkendem Kohlendioxydgehalt und steigendem pH-Wert. Die Ruheatmung ist kein bewusster Vorgang. Durch Reize wie Wind, kalte Luft und Gerüche, bei körperlicher Arbeit und Erkrankungen wird einerseits die Aufmerksamkeit auf die Atmung gelenkt und andererseits wird eine veränderte Atmung und deren Auswirkungen im Körper wahrnehmbar. Dieser Regelkreis erlangt als Grundfähigkeit des Menschen Bedeutung bei den atmungsabhängigen Leistungen, z. B. beim Sprechen, Singen und beim Sport. Über das Erfahren der Atmung werden diese Fertigkeiten unterstützt und die Koppelung von Atmung und Bewegung wird erfahren. Dies bewirkt eine wohlige Atmungs- und Körperbewusstheit. Die Vereinigung von Atmung, Atembewegung und Körpermotorik ist das Ergebnis einer zentral gesteuerten Vernetzung der Regelkreise.

ATEMBEOBACHTUNG

Die Atembeobachtung und -diagnostik beruht im anatomisch-physiologischen Sinne vor allem auf dem Erfassen von nicht normalen Atemformen. Dabei werden die Atemfrequenz, der Atemrhythmus, die Atemtiefe und das Atemzugsvolumen beobachtet.

Die *Atemfrequenz* ist die Zahl der Atemzüge pro Minute und wird durch den Sauerstoffbedarf bestimmt. Durchschnittlich atmet eine erwachsene Person in Ruhe 12–16 mal in der Minute. Bei tiefer Entspannung vermindert und bei Anstrengung oder seelischer Erregung erhöht sich die Frequenz. Ein Neugeborenes atmet 35–50 mal pro Minute und hat damit die höchste

Atemfrequenz. Beim sechsjährigen Kind beträgt sie noch ca. 25 Atemzüge pro Minute. Atemstillstand wird als Apnoe bezeichnet, eine erhöhte Atemfrequenz oder übermässige Atmung als Hyperventilation. Letztere kann vorkommen bei körperlicher Anstrengung, Schilddrüsenüberfunktion, Fieber, erhöhtem Kohlendioxidgehalt des Blutes, aber auch bei emotionaler Anspannung. Hypoventilation dagegen ist eine für die Stoffwechselbedürfnisse unzureichende, abgeflachte und/oder verlangsamte Atmung mit Minderung des Atemminutenvolumens. Der *Atemrhythmus* ist die regelmässige Abfolge von etwa gleich tiefen Atemzügen. Dabei ist die Zeit von Einatmung zu Einatmung ebenso konstant wie das Atemzugvolumen. Das Zeitverhältnis zwischen Einatmung und Ausatmung entspricht etwa 1 zu 2, das heisst, die Ausatmung dauert etwa doppelt so lange wie die Einatmung. Die *Atemtiefe* ist die mittlere Grösse der Einatemluft des Erwachsenen. Sie ist individuell verschieden. Die Atemtiefe und damit die Sauerstoffversorgung des Organismus ist eine Voraussetzung für die Entfaltung körperlicher und geistiger Aktivitäten. Das *Atemzugsvolumen* ist die Luftmenge, die pro Atemzug eingeatmet wird. Mit jeder Einatmung gelangen ca. 500 ml Luft in die Atemorgane. Davon gelangen zwei Drittel in die Lungenbläschen für den physiologischen Gasaustausch. Das restliche Drittel verbleibt in den Atemwegen. Dieses Luftvolumen wird auch als Totraum bezeichnet, da es nicht direkt am Gasaustausch in den Alveolen der Lunge teilhat. Es verhindert ein Zusammenfallen der Alveolen. Die Belüftung der Atemwege wird als Totraumventilation bezeichnet. Das *Atemminutenvolumen* ist definiert als das Atemzugsvolumen multipliziert mit der Atemfrequenz. Es ist abhängig von körperlicher Arbeit und psychischer Belastung. Die *Vitalkapazität* ist das Luftvolumen, das nach tiefster Einatmung vollständig ausgeatmet werden kann. Es ist ein Mass für das körperliche Leistungsvermögen. Bei stärkster Einatmung ist es möglich, über das Atemzugvolumen von 500 ml hinaus noch weitere 1,5–2 Liter ein- bzw. bei stärkster Ausatmung auszuatmen. Dies wird als inspiratorisches respektive expiratorisches Reservevolumen bezeichnet. Selbst bei tiefster Ausatmung bleibt in der Lunge noch ein Restvolumen zurück, das so genannte *Residualvolumen*. Weil sich diese Luft immer mit der eingeatmeten frischen Luft vermischt, enthält sie noch sehr viel Sauerstoff, der während der Ausatemungsphase weiterhin in das Lungenblut übertritt. Dadurch ist der Gasaustausch in den

Lungen gleichmässig und unabhängig von der jeweiligen Atemphase. Residualvolumen und Vitalkapazität ergeben die *Totalkapazität*, also dasjenige Volumen, das sich nach einer maximalen Einatmung in der Lunge befindet.

Die *Atemphase* umfasst eine Einatmung (*Inspiration*) bzw. eine Ausatmung (*Expiration*) und die Atempause. Atemphasen haben fließende, weiche Übergänge. Sie können sich aber auch abrupt und stockend zeigen oder können durch plötzliche Pausen unterbrochen werden. Diese Atemformen weisen auf Beeinträchtigungen des Atemzentrums hin.

ATEMMUSTER UND ATEMFORMEN

Diese werden nach der jeweils überwiegenden Muskelbeteiligung bei der Atmung beschrieben. *Brustatmung*: Bei der Brustatmung erfolgt die Brustkorberweiterung für die Einatmung überwiegend von den äusseren Zwischenrippenmuskeln aus. Der Brustkorb hebt sich dabei sichtbar. Physiologisch ist sie bei der Mehrzahl der Frauen und pathologisch nach Bauchverletzungen oder -operationen als Schonatmung zu beobachten. Bei möglichst geringer Atmung wird nur in den obersten Brustbereich geatmet. Der Kampf- bzw. Fluchtmechanismus, z. B. bei Panikgefühlen, Stress und Angstsituationen, schaltet auf die Brustatmung um. Die Atemhilfsmuskeln im Brustbereich und Schultergürtel werden für die Atmung eingesetzt. Dadurch kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden. Nebenbei werden durch die Anspannung der Bauchdecke die inneren Organe geschützt. Bei andauernder Stressbelastung kann dieses Verhalten fortdauernd sein. Dies bewirkt eine hektische, beschränkte, einseitige und wie gepanzerte Brustatmung, ohne einen harmonisierenden Ausgleich. Der Brustkorb bewegt sich fast nicht. Er ist steif, starr, körperlich und emotional wie gepanzert. Die Atembewegung wird vor allem von der Schultermuskulatur ausgeführt. Die Zwischenrippenmuskulatur wird kaum eingesetzt. Eine entsprechende Fehllhaltung ist die Folge. Dadurch wird die Atmung einseitig und es ist z. B. nicht mehr möglich in den Bauchraum zu atmen. Auf lange Sicht kann Brustatmung zu Beklemmungsgefühlen und Kurzatmigkeit führen. Eine bewusste physiologische Brustatmung hingegen belüftet die oberen und mittleren Lungenbereiche und verhilft zu einer guten Atmung bei schweren körperlichen Tätigkeiten.

Bauch- oder Zwerchfellatmung: Bei der Bauchatmung übernimmt hauptsächlich das Zwerchfell

die Atemarbeit. Der Bauch wölbt sich sichtbar vor. Physiologisch tritt sie besonders bei Männern und Säuglingen auf und auch als Schonatmung bei Brustkorbverletzungen und Brustkorbbeengungen. Eine vorwiegende Bauchatmung hat eine tiefere und ruhigere Atmung zur Folge. Die Bewegung der Bauchdecke beim Atmen wird durch das Zwerchfell bewirkt. Das Atemvolumen wird geregelt durch die Weite der Dehnung und Entspannung des Zwerchfells. Chronisch anhaltende körperliche oder emotionale Verspannungsmuster schränken die elastische Beweglichkeit des Zwerchfelles ein und somit auch das Atemvolumen. Durch die eingeschränkten rhythmischen Atembewegungen werden auch die Bauch- und Beckenorgane in ihrer Funktion nicht unterstützt. Dies kann zu Dysfunktionen führen. Ein Erschliessen des Bauchatemraumes mittels einer vertiefteren Bauchatmung fördert die Sauerstoffaufnahme und stärkt dadurch die Organfunktionen. Durch die Zwerchfellbewegung wird die Verdauung erleichtert und die Herz Tätigkeit und somit auch der Blutkreislauf gestärkt. Auch wird die Stimme geschont, indem die Stimmritze durch die Zwerchfellspannung beim Einatmen geöffnet wird.

Mischatmung: Bei der Mischatmung werden Zwischenrippenmuskulatur und Zwerchfell gleich stark eingesetzt. Sie kommt besonders bei körperlicher Anstrengung vor. Von einer Auxiliaratmung spricht man, wenn die Atemhilfsmuskulatur zur Unterstützung der Atmung eingesetzt wird. Diese Atemform findet man bei Patienten mit schwerer Atemnot.

Vollatmung: Die Vollatmung ist die effizienteste Atmung. Sie schliesst die Bauch- und die Brustatmung in das physiologische Atmungsgeschehen mit ein. Sie erschliesst und verbindet den Beckenraum, den Bauchraum und den Brustraum miteinander. Die Atmung und der Atem zeigen sich bei der Vollatmung kraftvoll, gelöst und fliessend zugleich. Beim Einatmen füllt eine gleichmässige Bewegung den ganzen Brustkorb sowie den Becken- und Bauchraum von unten nach oben. Das Ausatmen leert ihn wieder in der gleichen Richtung. Die Atmung erfolgt bei der Vollatmung nicht muskulär und willentlich, sondern sie ist eine bewusste geschehen lassende Form des Atmens. Wichtig ist, sich Zeit und Ruhe zu nehmen für das Üben der so genannten tiefen, vollen Atmung. Dadurch werden die Atmung und in ihr der substanzvolle Atem Ausdruck und Sinnbild für einen ausgeglichenen, selbständig handelnden Menschen.

Die verschiedenen Atemformen und Atemmuster sind in der therapeutischen Begegnung verbale Kommunikationsträger, die über die Befindlichkeit des Menschen informieren. Als

Atemformstörungen, soweit sie körperlicher Ausdruck seelischer Beschwerden sind, sind das nervöse Atmungssyndrom und die depressive Atmung zu nennen. Nebst den seelisch bedingten Beschwerden werden auch körperlich begründete Atemmuster benannt. Dies sind z. B. die Atemmuster bei Erkrankungen der Atemmechanik und Atem hemmende oder verhindernde Atemwegserkrankungen und Atemmuskelfunktionsstörungen infolge neuromuskulärer Krankheiten.

ENTWICKLUNGSGESCHICHTE DER ATMUNG UND DER ATMUNGSORGANE

Der Austausch der Atemgase zwischen Umwelt und Körperinnerem ist in der stammesgeschichtlichen Entwicklung (Phylogenese) ursprünglich eine Funktion der Körperoberfläche gewesen. Bei den ersten Sauerstoff aufnehmenden Einzellern funktionierte die Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme aus dem Urmeer auf der Bedingung einer konstanten Konzentration und eines unerschöpflichen Reservoirs. Während es für komplexe Nährstoffmoleküle bereits aktive Transportmechanismen gab, war für das kleine Sauerstoffmolekül auf Grund der extra- und intrazellulären Druckdifferenz eine Passage der Zellmembran durch den physikalischen Vorgang der Diffusion möglich. Durch den beständigen Sauerstoffverbrauch in den Mitochondrien ist der O₂-Druck immer niedriger als im Zytoplasma (gelartige Grundsubstanz, lebender Inhalt innerhalb einer Zellmembran, ausgenommen des Zellkerns, Reaktionsort für Stoffwechselreaktionen und Transportmedium für viele Stoffe in der Zelle) und hier wiederum niedriger als im Meerwasser. Somit besteht ein kontinuierlicher diffusiver Sauerstoff-Transport vom Meerwasser bis zu den Mitochondrien. Limitierend wirken dabei allein die Zellgrösse und -oberfläche. Bei Wassertieren wird die Hautatmung durch eine hohe Aufnahmefähigkeit des Wassers für CO₂ noch erleichtert.

Erst durch die stärkere Zunahme der Körpermasse gegenüber der Körperoberfläche erfolgte entwicklungsgeschichtlich die Ausbildung spezialisierter Atmungsorgane. So entwickelten sich als analoge Organe bei den im Wasser lebenden Geschöpfe Kiemen, bei den landlebenden Säugetieren Lungen. Lungenfische stellen einen evolutionären Versuch der Wirbeltiere dar, vom Wasser- zum Landleben überzugehen. Alle Lungenfische besitzen innere Kiemen und lungenartige Organe. Der australische Lungenfisch z. B. hat eine Lunge, die molchähnlichen afrikanischen

und südamerikanischen Vertreter haben bereits ein paariges Organ. In Ruhestellung nützen die afrikanischen Arten ihre Hautatmung, da ihre Kiemen weitgehend zurückgebildet sind. Sie brauchen auch nur alle 1 bis 2 Stunden zum Atmen aufzutauchen. Beim australischen Vertreter sind die Kiemen noch Hauptatmungsorgan. In den Restlöchern ausgetrockneter Flüsse vollführen sie mitunter «Luftschnapper» als Zeichen einer unterstützenden Lungenatmung.

Prinzipiell handelt es sich bei den Atmungsorganen um Membranstrukturen zwischen den umgebenden Reaktionsräumen Wasser oder Luft und dem Blutkreislauf. Bei landlebenden Wirbeltieren erhielt die Entwicklung der Atmungsorgane eine neue Qualität. Zusätzlich zur Atemfunktion wurde der Lungenkreislauf ausgebildet und die Struktur des Herzens diesem Lungenkreislauf funktionell angepasst. Der phylogenetische Bestimmungspunkt des Überganges vom Wasser zum Landleben, respektive des Ersatzes von Kiemen durch Lungen, ist in der Entwicklung der Amphibien noch erhalten geblieben. So atmen etwa die im Wasser lebenden Larven durch Kiemen, die erwachsenen Tiere nach einer Metamorphose an Land durch Lungen. Bei Amphibien steht die Lungenatmung allerdings noch hinter der gleichzeitig vorhandenen Hautatmung quantitativ zurück. Die Lungenanlage stellt in ihrer primitivsten Form wie z. B. beim Schwanzlurch eine einfache sackförmige Ausstülpung des Vorderdarmes dar. Entwicklungsgeschichtlich erfahren die Atmungsorgane entsprechend der Massenzunahme der Individuen und dem damit verbundenen höheren Sauerstoffbedarf des Stoffwechsels eine Vergrößerung, besonders ihrer inneren respiratorischen Oberfläche. Das vollzieht sich durch eine zunehmende Fältelung und Kammerung der ursprünglich sackförmigen Struktur, was eine Oberflächenvergrößerung bewirkte. Während beim Frosch die innere Oberfläche der Lunge etwa zwei Drittel der Körperoberfläche beträgt, ist sie beim Menschen auf fast das 50-fache angewachsen.

In der Gegenrichtung der Sauerstoffaufnahme wird das in den Mitochondrien gebildete Kohlendioxid (CO_2) aus den Zellen ausgesondert, indem es vom Ort der Entstehung ebenfalls ohne zusätzlichen Energieaufwand ins Meerwasser diffundiert. Auch im menschlichen Organismus findet in jeder einzelnen Körperzelle ein Gasaustausch zwischen Mitochondrien und extrazellulärer Flüssigkeit statt. Letztere ist im Salzgehalt und pH-Wert mit dem Urmeer vergleichbar.

Da der Extrazellulärraum im Gegensatz zum Meer nicht unerschöpflich ist, wäre der dort verfügbare Sauerstoff rasch aufgebraucht, sodass der O₂-Diffusionsvorgang zum Stillstand käme. Auch die CO₂-Diffusion käme zum Erliegen, sobald ein Druckausgleich zwischen intra- und extrazellulärem Raum erfolgte. Hauptfaktoren der Zellatmung sind daher sowohl eine kontinuierliche Sauerstoffzufuhr und CO₂-Abgabe, als auch die Wasserstoff-Elimination aus den Mitochondrien der Zellen.

Ein diffusiver Gasaustausch zwischen dem Extrazellulärraum und der atmosphärischen Luft findet nur zu einem sehr geringen Teil statt. So wirkt die Hautatmung beim Menschen nur bis zu einer Tiefe von 0,4 mm. Für tiefer gelegene Gewebe wie z. B. Muskelgewebe ist der Diffusionsweg für das O₂-Molekül zu lang. Daher wurde in der Evolution der diffuse Gasaustausch (Hautatmung) zwischen Atmosphäre, körperoberflächennahem Extrazellulärraum und Körperzellen durch einen strömenden Gastransport ergänzt. Das Atemgas kann dadurch grössere Distanzen in geringer Zeit überbrücken. Nach Diffusion aus der Atmosphäre gelangt der Sauerstoff in den Kreislauf, der zum Extrazellulärraum gehört. Das Kreislaufsystem besteht aus drei Komponenten: Herz, Gefäßsystem und Blut. Mit der Zirkulation bringt der Blutstrom binnen Sekunden Sauerstoff zu jeder Körperzelle. Im Anschluss findet zwischen Kapillaren und Zellen erneut ein diffuser Gasaustausch statt, wobei das CO₂ den umgekehrten Weg nimmt.

Das Problem der geringen Diffusionsfläche der Körperoberfläche wurde durch die evolutionäre Entwicklung von 200–600 Millionen Lungenbläschen (*Alveolen*) gelöst. Die Oberfläche aller Alveolen zusammen entspricht grössenordnungsmässig der Summe aller Oberflächen von Körperzellen (80–120 m²). Die Alveolarfläche entspricht funktionell einem nach innen gefalteten Teil der Körperoberfläche, wobei der Alveolarraum nicht zum extrazellulären Raum, sondern zur atmosphärischen Aussenwelt gehört. Die Alveolarfläche ist nur von der Körpermasse abhängig, ansonsten unveränderlich.

DIE PHYSIOLOGISCHE ATMUNG ODER DIE ANATOMIE DER ATMUNG

Der Atemtrakt besteht aus den oberen *Atemwegen (extrathorakal)* und den unteren Atemwegen (*intrathorakal*). Zu den oberen Atemwegen gehören die Nase mit den Nasengängen und Nasenmuscheln, die Nebenhöhlen und der Rachen. Zu den unteren Atemwegen zählen die Lungen

mit den Bronchien und deren Verästelungen (*Bronchiolen*) sowie die Lungenbläschen (*Alveolarraum mit Alveolen*). Dazwischen liegt der Kehlkopf. Das Atemzentrum liegt dicht oberhalb des Kehlkopfs. Die Atemwege haben einerseits durch ein komplexes Röhrensystem eine Leitfunktion. Durch dieses wird die Luft zu den 300 Millionen Alveolen geleitet und nach erfolgtem Gasaustausch von dort wieder zurückgeführt. Andererseits haben vor allem die oberen Atemwege auch eine Schutzfunktion für den Alveolarraum, da die eingeatmete Luft gefiltert, erwärmt und durch den Geruchssinn Gutes von Verdorbenem unterschieden wird.

Beim *Atmungsvorgang* unterscheidet man eine äussere, eine innere Atmung sowie eine Zellatmung. Die *äussere Atmung* beginnt mit dem Einströmen der Luft in die Nase und endet mit der Ausatmung der verbrauchten Atemluft. Beim Einatmen wird die Luft erwärmt, angefeuchtet, gefiltert und zudem werden Gerüche wahrgenommen. Auch werden die Nasenschleimhäute und die Gesichtshöhlen durchwirkt. Im Weiteren bewirkt die Nasenatmung durch die Enge der Nase reflektorisch eine Atemvertiefung und Atemverlängerung. Es besteht eine enge Verbindung zwischen der Nasenatmung, dem vegetativen Nervensystem und dem Gehirn, insbesondere den Gefühlszentren im limbischen System. So steht z. B. der Geruchssinn in einem wichtigen Zusammenhang mit dem Riechorgan, welches auch das Erleben von Gefühlen beeinflusst (z. B. Sympathie, Antipathie). Der Nasenatmung sollte der Vorzug vor der Mundatmung gegeben werden. Die Mundhöhle ist für die Atmung nur behelfsmässig geeignet, da sie ihre Hochwertigkeit und Leistungsfähigkeit herabsetzt. Die Mundatmung ist vor allem dann wichtig, wenn das Einatemvolumen die Kapazität der Nase übersteigt. Durch den Mund können grössere Mengen Luft ein- und ausgeatmet werden. Bei Atemnot erweitern die Muskeln des Mundbodens und des Rachens die oberen Atemwege. Die Luft strömt dabei schneller in die Lungen, sodass der Gasaustausch mit der Mundatmung schneller abgewickelt werden kann. Dem Körper wird so in kürzerer Zeit eine grössere Menge an Energie zugeführt. Das ist bei körperlicher Anstrengung oder bei stärkeren Gefühlen nötig. Auch kann bei der Mundatmung über den Kehlkopf die Lautstärke der Atmung beeinflusst werden. Damit können emotionsbezogene körpersprachliche Mitteilungen als akustisch wahrnehmbare Äusserungen ausgedrückt werden. Beispielsweise kann die hörbare Mundatmung mit Röcheln auf eine Notsituation oder mit Stöhnen auf eine Lustempfindung aufmerksam machen.

Die Luft strömt in den Rachenraum und durch den Kehlkopf (*Trachea*), der an allen Atemvorgängen mechanisch oder vegetativ-reflektorisch beteiligt ist. Er wird in seinen anderen grossen Aufgaben als Stimmbildungsorgan von der Art der Atemführung entscheidend beeinflusst. Bei der Stimbildung legen sich die Stimmbänder zur Tonerzeugung aneinander. Kraft und Wohllaut der Stimme werden wesentlich vom Atembewusstsein, der freien Beweglichkeit des Zwerchfelles und des Brustkorbes sowie von der Kraft und der Gelöstheit der weiteren Atemmuskeln bestimmt.

Durch die elastische Luftröhre gelangt die Luft über die Bronchien in die Lungen, deren kleinste Einheit das Lungenläppchen ist. Die Bronchien differenzieren sich zu Bronchiolen und noch feiner zu Alveolen aus. In ihnen beginnt der Vorgang des Gasaustausches, der *inneren Atmung*. Im Alveolarraum findet durch Membrane mittels Diffusion der Sauerstoffaustausch mit dem Blut statt. Voraussetzung für einen ausreichenden Gasaustausch ist eine grosse Austauschfläche und ein kurzer Diffusionsweg. Die grosse Zahl der Alveolen sorgt für einen kurzen Diffusionsweg. Durch den wiederkehrenden Wechsel von Einatmen und Ausatmen bleiben der Sauerstoffgehalt und der Sauerstoffdruck in den Lungenalveolen höher als im venösen, d. h. der Lunge zufließenden Blut. Der eingeatmete Sauerstoff bewegt sich vom Ort des höheren zum Ort des niedrigeren Drucks. Sauerstoff wird im Blut an das Hämoglobin der Erythrozyten gebunden, auf diese Weise zu den Organen transportiert und erreicht schliesslich die Zellen. Der Vorgang, bei dem die Zellen die mit dem Blut zugeführten Nährstoffe mit Hilfe des Sauerstoffes verbrennen (*oxydieren*), wird als *Zellatmung* bezeichnet. Die Menge an Sauerstoff, die von der Lunge bereitgestellt werden muss, hängt vom Bedarf in den Geweben ab. Eine Erhöhung des Sauerstoffbedarfs erfordert eine grössere Bereitstellung von Sauerstoff in den Lungenbläschen. Dies wird dadurch erreicht, dass über das Atemzentrum die Atemmuskeltätigkeit und somit die Atmung gesteigert wird. Dabei nehmen sowohl die Tiefe des einzelnen Atemzuges (das Atemzugvolumen) als auch die Wiederholung der Atemzüge (die Atemfrequenz) zu. Auf diese Weise passen sich Sauerstoffverbrauch im Organismus und Sauerstoffbereitstellung in den Alveolen schon bei Beginn einer Leistungssteigerung an. Im Weiteren messen so genannte Chemorezeptoren laufend den Sauerstoffdruck des Blutes. Bei einem verminderten Sauerstoffdruck im Blut wird das Atemminutenvolumen gesteigert.

Zur Atmung gehört aber nicht nur die Aufnahme von Sauerstoff sondern auch die Abgabe von Stoffwechselprodukten, wie Kohlendioxyd, die durch Umwandlung von Sauerstoff im Blut und in den Geweben entstehen. Die Kohlendioxydabgabe funktioniert ebenfalls nach dem Prinzip der Diffusion. 70 % des Kohlendioxyds diffundiert in die Erythrozyten und verbindet sich dort mit Wasser zu Bikarbonat. In der Lunge wird diese Verbindung durch ein Enzym wieder gelöst, und Kohlendioxyd kann ausgeatmet werden. Ein weiterer Teil des Kohlendioxyds bindet sich vorübergehend an Eiweisse. Das Volumen an Kohlendioxyd, das über die Lunge abgegeben wird, hängt von der Höhe des Stoffwechsels im Körper ab. Dieser Vorgang wird einerseits dadurch erreicht, dass über das Atemzentrum das Atemvolumen gesteigert wird. Andererseits ergibt sich ein weiterer Atemantrieb aus einem erhöhten Kohlendioxyddruck im Blut. Dieser wird ebenfalls durch Chemorezeptoren laufend gemessen. Auf diese Weise wird einer Ansäuerung oder einer Alkalisierung des Gewebes und dadurch einer Einschränkung des zellulären Stoffwechsels entgegenwirkt. Die Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichtes ist somit nicht von der Atmung zu trennen.

ATEMMECHANIK UND ATEMMECHANISMUS

Die Atemmechanik beschreibt die Druck-Volumen-Beziehungen, die für das Strömen des Luftvolumens in die Lunge und aus der Lunge erforderlich sind. Für das Füllen der Lunge mit Luft ist ein Unterdruck in der Lunge notwendig. Der notwendige Unterdruck kommt durch eine Erweiterung des Brustkorbes zustande. So gelangt die Luft praktisch durch eine Sogwirkung in die Lunge. Das Zwerchfell kontrahiert in der Einatmungsphase. Dadurch flacht sich die Zwerchfellkuppe ab. In der Lunge entsteht durch das Druckgefälle zur atmosphärischen Luft ein negativer Druck. Er bewirkt eine Ausweitung des Brustraumes.

Das äussere Atemgeschehen des Menschen umfasst in verschiedenen dynamischen und statischen Wechselbeziehungen seinen gesamten Körper, mit Einbezug des Kopfes und der oberen und unteren Extremitäten. Die rhythmischen Wellenbewegungen des Zwerchfells haben eine anregende Wirkung auf die Organe des Brust-, Bauch- und Beckenraumes und deren physiologische Funktionen sowie auf die Dynamik des Blutkreislaufes und des Lymphflusses. Auch der Liquor im Rückenmark erhält durch die Atmung seinen Rhythmus, welcher seinerseits auf die

Gehirnflüssigkeit wirkt. Es kommt zu Beeinträchtigungen, wenn in Folge von Zwerchfellverspannungen die Druckschwankungen fehlen. Das Herz z. B. muss diesen Zustand mit vergrößerter Leistung ausgleichen, was zu ernsthaften Erkrankungen führen kann.

Zu den *Atemmuskeln* gehören das Zwerchfell (*Diaphragma*), die Zwischenrippenmuskeln und die Bauchraum Muskeln. Alle drei Muskelarten können sowohl inhalatorische, als auch exhalatorische Funktionen ausüben, wobei jedoch eine der Funktionen dominiert. Das Zwerchfell ist der Hauptatemmuskel. Er trennt den Brustbereich vom Bauchbereich und ist ein atypischer Muskel, da er der willentlichen Beeinflussung durch das autonome Nervensystem entzogen ist. Das Zwerchfell wird primär von einem entwicklungsgeschichtlich alten Gehirnteil, dem verlängerten Rückenmark reguliert. Alle Atemmuskeln wirken in vielfältiger Weise zusammen. Streng genommen gibt es keinen Muskel, der nicht in seiner eigenen Weise über das Bindegewebe die aktuelle Verfassung der Atmung ausdrückt oder auch auf die Atmung Einfluss nimmt. Das Zentralnervensystem kontrolliert über neurale und neurohumorale Informationen die Atemmuskulatur. Gegenüber der übrigen Skelettmuskulatur weisen die Atemmuskeln die Besonderheit auf, die einzigen lebenswichtigen Skelettmuskeln und die am häufigsten eingesetzten Muskeln überhaupt zu sein. Bei seiner Tätigkeit bewegt das Zwerchfell ausserdem das Herz und die Lungen, ebenso wie die Organe in der Bauchhöhle und des Beckens und stärkt diese in ihrer stofflichen Funktion und eigenrhythmischen Bewegung.

Damit sich die Lunge mit dem Brustkorb ausdehnen kann, befindet sich das Brustfell (*Pleura*) zwischen Lunge und Brustkorb beziehungsweise Zwerchfell. Das Brustfell ist eine dünne, seröse Schleimhaut, welche die Lunge überzieht und den Brustkorb innen auskleidet. Sie besteht aus dem Rippenfell (*Pleura parietalis*) und dem Lungenfell (*Pleura vizeralis*), die aneinander haften wie zwei Glasplatten, zwischen denen sich eine Flüssigkeit befindet. Das ermöglicht einerseits die Verschiebbarkeit der beteiligten Strukturen und verhindert andererseits durch den im Brustraum vorhandenen Unterdruck einen Kollaps der Lungen bzw. ermöglicht deren Entfaltung. Bei der Ausatmung zieht sich die Lunge wieder zusammen, und die Luft strömt durch den Überdruck wieder durch die Atemwege hinaus.

Bei körperlicher Arbeit und bei krankhaften Behinderungen der Atmung, z. B. durch Verengung der Bronchien beim Asthma, werden die Hilfsatemmuskeln eingesetzt. Das sind vor allem

die beiden Kopfwender und die kleinen Brustmuskeln, welche die Rippen und das Brustbein kopfwärts ziehen und so den Brustkorb erweitern. Menschen mit Atembeschwerden stützen meist unwillkürlich die Arme auf, wodurch der Schultergürtel festgehalten wird, was die Wirkung der kleinen Brustmuskeln auf die Atmung verstärkt. Zur verstärkten Ausatmung dienen die inneren Zwischenrippenmuskeln. Wirksamer sind jedoch alle Bauchmuskeln, die den Bauchraum verkleinern (Bauchpresse), wobei die Eingeweide nach oben gedrückt werden. Die Atemhilfsmuskulatur wird normalerweise nur bei starken Belastungen gebraucht.

Die *Atempumpe* besteht aus dem Atemzentrum im Gehirn, dem Brustkorb, den Einatemmuskeln und den zwischen Atemzentrum und Rückenmark liegenden nervalen Verbindungen zu den Einatemmuskeln. Die Atempumpe transportiert mit erheblicher Leistung die Luft in die Lunge. Funktionelle Beeinträchtigungen können in allen Teilen der Atempumpe entstehen.

ATEMREGULATIONSSYSTEM UND STEUERUNG DER ATMUNG

Die Atmung (Atemfrequenz, Atemtiefe) muss unterschiedlichen Stoffwechselbedingungen gerecht werden. Am äusserst komplexen Atemgeschehen sind insgesamt drei Steuerzentren beteiligt. Diese sind untereinander über Informationskreise verschaltet. Sie dienen der Reflexkontrolle der Atemmuskulatur durch Dehnungsrezeptoren in Lungen, Haut, Muskulatur sowie durch Chemorezeptoren in bestimmten Arterien und im Liquor im verlängerten Mark. Sie leiten über Nervenbahnen Informationen in das Atemzentrum. Zusätzlich werden Signale aus höheren Zentren des Zentralnervensystems, wie z. B. willentliches Atemanhalten, an das Atemzentrum weitergeleitet. Zu den wichtigsten Konstanten, die eine Änderung der Atemtätigkeit herbeiführen, gehören der Partialdruck von Sauerstoff bzw. von Kohlendioxyd im Organismus, pH-Wert-Verschiebungen sowie unspezifische Atmungsantriebe wie Warm- und Kaltreize, Veränderungen der Körpertemperatur, Schmerz und hormonelle Einflüsse. Ausserdem haben verschiedene Reflexe, z. B. Husten- oder Niesreflex, eine enge Beziehung zum Atemzentrum.

Das stammesgeschichtlich erste und älteste, in sich antagonistisch arbeitende Zentrum befindet sich im verlängerten Hirnstamm. Es ist das eigentliche *vegetative Atemzentrum* und sorgt für das grundlegende Funktionieren der Atmung, auch bei Bewusstlosigkeit und im Koma. Seine Aktivität wird in der Physiologie in drei Phasen eingeteilt: Einatmung, Anhalten der Atmung

(*Postinspiration*) und Ausatmung. Die Postinspiration ist für die Laut- und Stimmbildung wichtig. Sie spielt auch bei konzentrierten feinmotorischen Arbeiten eine Rolle, indem wir z. B. beim Einfädeln eines Fadens kurzzeitig die Atmung anhalten.

Im Zwischenhirn liegt als zweites Atemzentrum das *limbische Zentrum*. In seinem Bereich liegen die Aufgaben für die vitalen Bedürfnisse wie Atmung, Schlaf, Nahrung und Sexualität. Bezogen auf die Atmung regelt es die Anpassung an Verhaltensweisen und Gefühlsregungen. Die Atmung wird auf Leistungssteigerung, ebenso wie auf Angst-, Wut-, Lust- oder Trauerreaktionen eingestellt. Entsprechend dem Gefühlsmuster werden Impulse an das Atemzentrum im Hirnstamm geschickt, die dann an die Atemmuskulatur weitergegeben werden. Auf diese Art reagiert die Atmung auf jede emotionale Regung sowie auf jeden affektiven Reiz und Gedankenimpuls.

Die ganze Grosshirnrinde stellt mit dem *kortikalen Atemzentrum* das dritte Atemzentrum dar. Es ist der entwicklungsgeschichtlich jüngere Gehirnteil. Dort sind nicht nur das Erinnerungs- und das Abstraktionsvermögen geortet, sondern es spielt ferner eine Rolle in Bezug auf das Verhalten und die Emotionen. Auch Sprach- und Denkaktivitäten werden mit der Atmung verbunden. Da das Denken als verinnerlichtes Sprechen verstanden werden kann, ist es deshalb nahe liegend, dass sich Gedanken auf das Atmen auswirken können. Ausserdem wird vom Grosshirn aus das bewusste, willentliche Atmen ermöglicht.

Diese Zentren bestehen aus Tausenden von Nervenzellen, die an informations-übertragenden Stellen, den Synapsen, zu einem Netzwerk in den unteren Abschnitten des Hirnstamms verschaltet sind. Hier wird eine rhythmische Aktivität produziert und damit werden die spontanen Atembewegungen des Zwerchfells und des Brustkorbs gesteuert. Bei der Rhythmusentstehung im Netzwerk sind spezielle Eigenschaften der Nervenzellen, ihre synaptische Interaktion untereinander und neuromodulatorische Faktoren beteiligt. Ursprung aller Netzwerkaktivitäten ist eine Grundaktivierung des Hirnstamms durch sensorische Informationen von den Sinnesorganen und Zuflüsse von anderen Hirnarealen, z. B. von emotionalen Hirnabschnitten des limbischen Systems.

Der Atemvorgang respektive die Atmungsregulation sind biochemische Abläufe. Medizinisch betrachtet ist er eine vegetative, d. h. autonome Funktion. Dies bedeutet, dass der Atem nicht bewusst gesteuert werden muss. Gesteuert wird die Atmung durch das Atemzentrum im verlän-

gerten Rückenmark. Dieses Zentrum wirkt über Motoneuronen, die das Zwerchfell und somit die Atmung innervieren. Das Netzwerk von Tausenden von Nervenzellen des Atemzentrums wird laufend durch Neurohormone moduliert und stabilisiert. Neurohormone gehören zu den wesentlichsten Signalstoffen im menschlichen Organismus. Sie steuern das Leben und sind Vermittler zwischen Zentralnervensystem und peripheren Organen. Dabei spielt das Neurohormon Serotonin eine wichtige Rolle. Es produziert eine rhythmische Aktivität, und steuert so immer auch die spontanen Atembewegungen des Zwerchfelles und des Brustkorbes.

WEITERE FUNKTIONEN DER ATMUNG

Die Atmung steht jedoch nicht nur im Dienste des Gasaustauschs und der Säure-Basen-Regulation, sondern wirkt auch auf die Gefühlslage und auf die seelische Befindlichkeit sowie auf die Gesundheit im Allgemeinen. So wird zum Beispiel die Verdauung durch die rhythmisch erweiterte Atmung direkt und indirekt zu gesteigerter Aktivität und damit zum besseren Aufschliessen und Resorbieren der Nahrung angeregt. Eine ausgeglichene Atmung wirkt sich günstig aus auf den Blutkreislauf, indem sie die Herzleistung stimuliert und auch das Lymphsystem anregt. Eine solche Atmung stärkt das Nervensystem in seiner Reflexleistung und gleicht die Funktion des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems aus. Schliesslich werden durch die Förderung der Kontraktions- und Expansionsbewegungen der Kapillare alle wichtigen Stoffwechselorgane sowie die Grosshirnrinde besser versorgt. Eine eingeschränkte gehemmte Atmung bringt die Funktion der Organsysteme aus dem Gleichgewicht, macht sie anfälliger für Krankheiten und fördert chronische Beschwerden. Die Atmung unterliegt körperlichen, seelischen, geistigen oder sozialen Einflüssen. Wird sie gestört, kann sie flach, hastig, beeengt oder oberflächlich werden. Infolge solcher Störungen kann es zu einer ungenügenden Sauerstoffversorgung der Zellen kommen. Die Gewebe und Organe werden dadurch schlecht belüftet und so in ihrer Funktion zum Beispiel des Zellstoffwechsels oder des Immunsystems beeinträchtigt.

Jegliche Art der Lautäusserung wie Sprechen, Singen, Lachen, Seufzen, Schluchzen oder Weinen wäre ohne die Atmung undenkbar. Das Unterscheiden von Düften und Gerüchen wird nur durch die Nasenatmung ermöglicht. Der Spürsinn ist bedeutungsvoll für die Orientierung im Leben. (Es bedarf des guten Riechers für das, was in der Luft liegt). Im Volksmund gibt es für die

sinnhafte Bedeutung der Nasenatmung viele Beispiele: Die Nase rümpfen, die Nase voll haben, das stinkt mir, jemanden nicht riechen können, sich beschnuppern, jemanden an der Nase herumführen. Die Stimulierung der Sinne durch das Atmen löst willkürliche und unwillkürliche motorische Reflexe und Verhaltensweisen aus. Zum Beispiel reagiert die Gesichtsmuskulatur, wenn wir vor lauter Gestank das Gesicht verziehen oder uns durch übel riechende Ausdünstung von jemandem abdrehen. Die Atmung ist ausserdem eine Hilfsfunktion beim Pressen sowie bei schwerer Arbeit, wie dem Heben von Lasten. Diese Aktivitäten wirken sich andererseits wiederum regulierend auf die Atmung aus.

Bei der Geburt werden uns die Atmung und der Atem gegeben. Alle Menschen erhalten im Prinzip die gleiche physiologische Atmungsvorgabe für ihr Leben. Und dennoch hat jeder Mensch aufgrund seiner Konstitution, Disposition und Lebensgeschichte, sein eigenes Atemmuster und seinen ihm eigenen Atemrhythmus erworben. So wie jeder Mensch seine einmalige Eigenheit in seinem Atem ausweist, drückt sich diese auch in der Unterschiedlichkeit und Unverwechselbarkeit seiner Stimme aus. Auch an der körperlichen Haltung und dem Gang kann die individuelle Persönlichkeit erkannt werden. Alle diese Erscheinungsformen stehen in einer engen Beziehung zur Atmung bzw. sind erst durch sie möglich.

Physiologisch wird eine Atmung als idealtypisch bezeichnet, wenn sie ökonomisch und ausgeglichen ist, indem sie den aktuell notwendigen Sauerstoff beschafft und gleichzeitig die Atembewegung so gestaltet, dass eine ausgewogene (*eutonische*) Spannung Wohlbefinden bewirkt. Es gibt jedoch kein absolut Richtiges und kein absolut Falsches, also kein für alle Menschen im gleichen Sinne zutreffendes Ideal der Atmung.

Der Atmung ist ein dualer Charakter eigen, weil das Ein- und das Ausatmen als zwei verschiedene Elemente gesondert betrachtet werden können. Diese Zweiheit wird durch die Atempause zu einer Dreiheit erweitert. Einatmen, Ausatmen und Atempause sind eigenständige Erlebnisdimensionen und gehören dennoch untrennbar zusammen. Das Atemgeschehen beginnt nicht mit dem Einatmen, da dieser Vorgang schon das Ausatmen voraussetzt. Es beginnt jedoch auch nicht mit dem Ausatmen, da dies wiederum das Einatmen voraussetzt. In diesem Vorgang gibt es kein Vorher und kein Nachher, es ist zeitloses Geschehen, das in der Zeit und im Raum in die verschiedenen Lebensdimensionen eingewoben ist. Die Atmung ist eine Bewegung und Bewegung ist Ausdruck von Leben.

*Unser Atem wirkt sich auf unseren Geist aus.
Unser Geist wirkt sich auf unsere Atmung aus.
Geist und Atmung sind eins.
Unser Atem sollte leicht, gleichmässig und unhörbar sein.
Er sollte sanft fliessen wie ein Bach,
der über feinen Sand ins Meer rinnt.*

Thich Nhat Hanh

DAS ATMEN

*Die Seele atmet durch den Geist,
der Geist atmet durch die Inspiration,
und die ist das Atmen der Gottheit.*

Bettina von Arnim

Atmen heisst Leben. Die Tätigkeit des Atmens bewegt die Luftmenge, die als Atem bezeichnet wird. Das Atmen beschränkt sich jedoch nicht auf die biologischen Abläufe. Vielmehr ist darin eine Kraft, die mehr ist als das denkerische Wollen und das willentliche Tun und die durch sich selbst und durch den physiologischen Vorgang der Atmung wirkt. Die Bewusstwerdung der physiologischen Atmung erschliesst auf eindruckliche Weise das Erlebnis der Veränderbarkeit und Anpassungsfähigkeit des Atmens und wird so zu einer persönlichen Erfahrung. Das Atmen schafft durch die einzelnen Atemzüge, über die organischen Körpervorgänge hinaus, das rhythmische Werden des Ich- und Selbstbewusstseins des Menschen. Ich atme, also bin ich und durch das Bewirkende im Atem werde ich. Das Atmen selbst ist vielleicht so etwas wie ein körpereigenes Vorgehen für eine Bewusstseinsweiterung. Diese ermöglicht dem Menschen, entwicklungsgeschichtliche Einsichten körperlich zu vollziehen. Ein tiefer Atemzug ist der Auftakt zum Leben und ein letzter, tiefer, besiegelt das Ende. Zwi-

schen diesen beiden grossen Atemzügen gibt es unzählige andere, die uns von einem der Atempole zum andern führen. Das Weltall atmet einen unermesslich langen Atemzug. Das Jahr atmet die Jahreszeiten, das Meer atmet die Gezeiten, die Erde atmet den Himmel, der Baum atmet zwischen Frühling und Winter. Der Mensch wird durch den Atem in der Zeit zwischen dem Anfang und dem Ende geführt. In der Zeit atmet der Mensch, und zeitlos wirkt der Atem. Der Atem ist jetzt, hier, in diesem Moment ein Atemzug lang. An einem der beiden Pole zu verharren, würde bedeuten, in Erstarrung zu verweilen, was nach einer gewissen Zeit ins «Verleben» führen würde. Diese stete rhythmische Welle in unserem Körper, wie Ebbe und Flut, ist einer der Lebensimpulse in der Schöpfungsdimension von Zeit und Raum, in der wir uns beleben und bewegen.

Das Atmen steht ebenso für einen Bezug zu den Gefühlen. Gefühle sind immer auch mit physiologischen Vorgängen verbunden, in denen Energie umgesetzt wird und an der die ganze Person mit ihren lebensgeschichtlichen Erfahrungen beteiligt ist. Atem und Gefühle sind untrennbar miteinander verwoben: Das eine ist Ausdruck des anderen und umgekehrt. Diese Bezogenheit zeigt sich auch im griechischen Wort für Psyche ($\psi\upsilon\chi\eta$), was soviel wie Seele, Hauch und Atem bedeutet. So kann das sich Empfinden im Atem ein unmittelbarer Zugang zur Seele sein.

DER ATEMRYTHMUS

Der Atemrhythmus ist eine Daseins-Weise des Menschen, ähnlich wie auch seine Sprache, seine Bewegungen und sein Körperausdruck. Er drückt die Dynamik der Lebensvorgänge wie Ausdehnung und Zusammenziehen, Öffnen und Schliessen, Entspannen und Anspannen, Weiten und Engen und eben Einatmen und Ausatmen aus. Im Atemrhythmus zeigt sich der Mensch, seine Individualität, seine momentane Befindlichkeit, seine Kontaktfähigkeit und seine Kontaktbereitschaft. Der Atemrhythmus passt sich jeweils den inneren und äusseren Erfordernissen an und spiegelt Befund und Befinden zugleich.

Ein natürlicher Atemrhythmus in Ruhe besteht aus drei Phasen: Einatem, Ausatem und Atempause. Seine Grösse wird in der Atemkurve durch die Atemfrequenz und Atemtiefe (Amplitude der Zwerchfellbewegung) sichtbar. In Ruhe zeichnet sich ein optimaler physiologischer Atemrhythmus durch ein Verhältnis von 3:3:2, bezogen auf den Einatem, Ausatem und die Atempause.

se, aus. Die jeweiligen Übergänge gestalten sich in Ruhe weich und bogenförmig, zeigen aber auch auffällige Veränderungen bei seelischer Gespanntheit und hoher Beanspruchung.

DIE ATEMBEWEGUNG

Die Atembewegung ist die sich fortpflanzende, den Körper durchschwingende Druckwelle, die ausgelöst wird durch die Ein- und Ausatmung. Sie beginnt mit dem Impuls für das Zusammenziehen des Zwerchfells für die Einatmung. Diese Bewegung pflanzt sich gleich einer Wellenbewegung durch alle Gewebsschichten fort, bis in den Scheitel und in die Füße. Es eröffnet sich ein strömendes Atemgefühl. Der Atem bewegt sich durch alle Gelenke und Organe hindurch. Die Atembewegung ist jedoch nicht nur physisch sichtbar und erlebbar. Als Empfindung erschliesst sich die Atembewegung in ein Gefühl von körperlicher Erweiterung, seelischem Erfülltsein und geistiger Durchwirkung.

DAS EINATMEN

Bereitschaft und Aktivität sind Eigenschaften des Einatmens. Beim Einatmen dominiert das Muskelsystem des Rückens. Rückgrat und Kopf richten sich auf. Das Zwerchfell zieht an den Lendenwirbeln und lässt das Becken nach hinten sinken. Die Schulterblätter ziehen sich zurück und die rückwärtigen Brustmuskeln spannen sich. Der Zug zur Hebung des vorderen Brustkorbes setzt an der Wirbelsäule an. Es ist also zuerst eine muskuläre Anspannung da, vor allem des Zwerchfells, die das Einatmen herbeiführt. Das Straffen des Zwerchfells bewirkt im Brustraum einen Unterdruck, wodurch die Einatemluft gleichsam eingesogen wird. Das Einatmen füllt, wirkt weitend und bewirkt eine lösende Spannung in Beengungen und Verspannungen.

Der physiologische Einatem hat darüber hinaus auch eine seelische und geistig-spirituelle Bedeutung. Das Bewusstsein dafür begründet das Bedürfnis nach tiefem Atemholen. Dabei werden nicht nur materielle (molekulare) Gasgemische aufgenommen, sondern auch die Atmosphäre der Umgebung und die kosmischen Kräfte als Ganzes. Einatmen führt zur Annäherung, Annahme und zur Rückbindung an den eigenen schöpferischen Ursprung im Sinne des Wortes Religion (*re-ligio*), was eine integrale Bezogenheit zur Mitwelt und zur Schöpfung schafft. Im Einatmen drückt sich aus, inwieweit das Vermögen und die Bereitschaft da sind, sich in den Le-

bensalltag einzulassen, damit das, was im Moment von aussen gegeben ist, aufgenommen und erschlossen werden kann. In jedem Einatmen liegt der symbolische Neubeginn der Berührung mit der Lebendigkeit. Alle aufnehmenden Impulse gehen mit dem Einatmen einher. Dabei öffnen sich alle Sinnesorgane. Allein mit einem Atemzug wird eine komplexe Situation erfasst und durchschaut. Es wird eingeatmet beim tastenden Ergreifen von Dingen, beim schnuppernden Riechen, im Wahrnehmen von Gerüchen, beim aufmerksamen Vernehmen von Geräuschen oder beim saugenden Trinken anlässlich der Weindegustation. Aufmerksamkeit bewirkt immer eine Einatmung. Bei gespannter Aufmerksamkeit wird der Atem sogar angehalten. Auch die abtastende Umsichtigkeit ist mit Einatmen verbunden. Der Volksmund sagt dazu beispielsweise: Er ist nur zum Schnuppern hier.

Das Einatmen kann zum Beispiel durch angstbindende berufliche Anforderungen, partnerschaftliche Erwartungen und sozialen Druck sowie Legitimationsehrgeiz gehemmt, verflacht oder unterdrückt werden. Dem Erfolg wird hinterher gehechelt. Zudem wird durch enge Bekleidung die Zwerchfellatmung eingeschränkt. Auch die verminderte Luftqualität, das anonymisierte Leben und auf Eigennutz bedachte Desinteresse an der Mitwelt sowie die gesellschaftlich geforderte Unterdrückung von Gefühlen beeinträchtigen die substanzgebende Einatmung. Der aufgenommene Sauerstoff reicht nicht mehr für ein Höchstmass an Energie und für eine genügende Versorgung des Stoffwechsels. Mit der Zeit brennt der Mensch durch das Fehlen von Sauerstoff aus. Er setzt sein Energieniveau durch die reduzierte Atmung herab. «Burn-out» oder das in vielen ärztlichen Diagnosen erwähnte «Erschöpfungssyndrom» sind die Folge. Durch die eingeschränkte Einatmung schöpft der Mensch nicht mehr aus der Schöpfung und verschöpft sich dadurch selbst.

*Der Atem sollte in uns eingehen wie Perlen,
dann gibt es keine Stelle, die er nicht erreichen könnte.*

Wang Chung-Yü

DAS AUSATMEN

Bei der Ausatmung ist die Vorderseite des Körpers stärker beteiligt. Die Zwerchfellkuppel wölbt sich in die Brusthöhle, und das Lungengewebe zieht sich elastisch wieder zusammen. Der Bauch und der Brustkorb senken und entspannen sich bei tiefer Ausatmung. Ebenso entspannen sich die Gesichtsmuskeln. Im Ausatem ist der Organismus physiologisch auf die Abgabe von Stoffwechselprodukten und auf Reaktionen gegenüber der Mitwelt, also nach aussen eingestellt. Durch das Senken des Brustkorbes wird die mit Kohlendioxyd angereicherte Luft nach aussen geführt und in die Umwelt eingebracht. Mit der körperlichen Reinigung entspannt sich die vom Einatmen beanspruchte Muskulatur. Da das Ausatmen weitgehend passiv ist und sich auf die Elastizität der beteiligten Gewebe stützt, werden instinktiv alle körperlich anstrengenden Aktivitäten in diese Phase gelegt. Ein aggressives Schlagen oder Wut- und Zornausbrüche zum Beispiel geschehen ganz von selbst im Ausatmen. Das Ausatmen bringt Loslösung und Einbringung zugleich. Der Mensch tritt in Erscheinung und bringt sich zum Ausdruck.

Durch das Annehmen dessen, was uns durch das Einatmen gegeben wurde, ist der Ausatem das schöpferische Loslassen nach innen und das gestaltende Loslassen nach aussen. Damit die Lebenskraft fliessen und schöpferisch wirken kann, muss unser Haben- und Festhaltenwollen überwunden werden. Durch das Festhalten des Ausatems sind die gestaltenden Kräfte in ihrem Wirken gehindert. Es war der Ausatem des Schöpfers, der im Menschen das Leben bewirkte. Die deutsche Übersetzung des Bibelwortes «Am Anfang war das Wort» könnte sinnigerweise auch lauten «Am Anfang war der Ausatmen»: Ausatmen, verstanden als das göttliche Ausatmen, als der Ursprung aller Dinge. Und dieser Ausatem wurde und wird vom Menschen eingeatmet und erhält ihn und somit auch den Schöpfungsgedanken lebendig.

DIE ATEMPAUSE

Zwischen Ein- und Ausatem ist häufig eine Pause oder auch ein Intervall bemerkbar. Diese Erscheinung wird charakterisiert durch den Ruhezustand der Atmungstätigkeit des Bewegungsapparates. In ihr lösen sich die Atemmuskeln sowie das Lungengewebe. Auf der Ebene der biochemischen Lebensprozesse geht der Gasaustausch weiter. Es mag erstaunen, dass das neben der Herztätigkeit zentrale Körpergeschehen der Atmung im Erleben und Empfinden quasi wie

aussetzt und Pausen aufweist, ohne dass dies wie beim Herz Angst und Panikgefühle bewirkt. Die Atempause ist die Vollendung eines Atemzyklus und die Vorbereitung für den kommenden Einatem. Sie ist die Ruhezeit, ist Lockerheit, die nach getaner Arbeit folgt. Das Atemgeschehen mit dem Einhalten (das Eine-halten) in der Atempause steht in einem Zusammenhang zum mosaischen Gebot, den Feiertag zu heiligen. Die Atempause und der Moment des Stillhaltens erschliessen das Erleben im «All-Eins-Sein», in dem «All-Es» Wirkung ist. Am Feier-Tag oder während des Feier-Abends ist es möglich, alles loszulassen und zu trauen, dass das Vorhergehende gut war, und sich dann nach der feierlichen Stärkung einzulassen in die Gewissheit, dass das Kommende wieder gut ist. Dieses sich Nähren im nicht Anzweifeln stärkt und ermutigt, dem Atem erneut Raum zu geben. Die Atempause ruft zur Einsicht, zum Innehalten, zur Stille, zu Bewusstwerdung und Sammlung der Kräfte.

Die Atempause mit ihrer Stille vereint das Annehmen, das Loslassen und das Nichttun und gibt dadurch das nährenden Bewirkende frei. Sie vereint die Angst vor der Ungewissheit und die Freude an der Gewissheit des täglichen Eingebundenseins in der Evolution oder Schöpfung. Die Atemstille wirkt in und aus dieser unbegrenzten Stille aus der Unendlichkeit in die menschliche Endlichkeit, in der sich der Mensch seiner bewusst ist und sich erschliessend gewahr wird in der Ganzheit von Logos, Geist, Seele, Körper und Materie. Die Atempause ist die Zeit, in der alles, was durch Ein- und Ausatmung geschehen ist, Frucht bringen darf. Beim Bogenschiessen ist es die Zeitspanne, in der der Pfeil nach dem Aufspannen und Entspannen der Sehnen fliegt, trifft und wirkt.

Das letzte Tun im Nichttun in diesem Leben ist das Ausatmen, auf das kein Einatem im Zeitlichen und Erdenräumlichen mehr folgt. Diese Pause ist zeitlich eine Ewigkeit lang und zeitlos eine Ewigkeit kurz. In der Atempause wird somit das Leben gelernt und das Sterben geübt. Es kann in der Atemstille eine Gewissheit von einer Kraft, welche nicht an die menschlichen Lebensdimensionen von Zeit, Raum und Endlichkeit gebunden ist, erfahren und erlebt werden.

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt,
so wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
und dank' ihm, wenn er dich wieder entlässt.*

J.W. v. Goethe

DER ATEM

Der Atem symbolisiert die unerklärliche Ursprungsbeziehung des Menschen zur Welt und die Unsterblichkeit des Lebens. Er ist das körperliche Prinzip, das sich an der Nahtstelle zum Geistigen befindet und Geist und Körper miteinander bindet. Der Atem ist die unsichtbare und doch wirkende Kraft, die uns am Leben erhält, deren Substanz wir aber zunächst nicht gewahr werden und die erst noch erschlossen werden möchte. Durch den Atem seines Körpers kann der Mensch sich einfinden in seiner Seele und sich durchwirken lassen von der GEIST-Kraft, die ihm vorgegeben ist und die seine Seele kennt. Die Seele ist in sich die Gewissheit von den kosmischen Zusammenhängen, von Einatem, Ausatem und Atemstille, vom Geborenwerden, vom lebendigen Sein und vom Sterben. Der Ton, aus dem wir sind, wird zum Klang und der Hauch des Atems schwingt im Klang mit, durch das schöpferische Zeitlose in das gestaltende Zeitliche, transformiert und transzendiert.

Atem ist die Urbewegung und der Grundrhythmus des Lebens. Atem ist die zentrale Bewegung jedes lebendigen Organismus. Entwicklungsgeschichtlich gehören der Atem und die Bewegung untrennbar zusammen. Jede äussere oder innere Reizeinwirkung, jede chemische oder hormonelle Veränderung, jede Blutdruckschwankung: Alles verändert die Art und Weise zu atmen und macht damit den Atem zu einem der empfindlichsten Seismographen, über den der Organismus verfügt. Im Atem findet sich alles wieder, und alles wird durch ihn in einen grossen organischen Zusammenhang eingebunden. Vom Atem geht eine organisierende, gestaltende, zusammenführende Kraft aus, die das Leben zu einer Einheit synchronisiert.

Der Atem ist das Medium im Dialog mit dem Evolutiven, Schöpferischen, Göttlichen in uns. Durch ihn wird eine körperliche und seelische Empfindung erlebbar. Dieses Empfindungsbewusstsein entwickelt sich allmählich durch Übung und wird zu einem Seinszustand. Nur wenn der Mensch übt, bestimmte Bereiche seines Leibes wahrzunehmen, kann er seine Empfindungsfähigkeit schulen. Dadurch kann er die Zusammenhänge der Schöpfungswirklichkeiten und deren Wandlungsfähigkeit erahnen. Das Wort «Ahn» beinhaltet eine Vergangenheits- wie auch eine Zukunftsbezogenheit.

Atem ist mehr als das Atmen. Die Begriffe «Atmung» und «Atem» werden im alltäglichen Sprachgebrauch häufig synonym verwendet. Unter Atmung wird meist der rein physische Teil des Atmens verstanden. Atem bezeichnet die Luftmenge, die bei der Tätigkeit des Atmens bewegt wird. Atem ist also die ein- und ausgeatmete Luftmenge. Der Begriff «Atem» wird aber auch als Abgrenzung zum biologischen Begriff «Atmung» gebraucht, indem er ein Phänomen verdeutlicht, das sowohl die physiologischen, die seelischen und die geistigen Bereiche des menschlichen Daseins berührt.

«Der Atem ist eine Dreieinheit: Einatmen der kosmischen Kraft Ausatmen ins Innere Erschliessen des Bewirkenden. Er ist der Anfang und das Ende, in ihm beginnt und erfüllt sich alles auf Erden. Er führt durch das Leben» (*M. Schneider*).

Der Atem schafft den durchgehenden Zusammenhang zwischen den einzelnen Atemzügen für die organischen Körpervorgänge hin zu einer eigentlichen individuellen Selbstwerdung. Es ist auch der Atem, der uns am Anfang unseres Daseins einen äusseren Begriff unserer irdischen Zeitlichkeit und ein inneres Erahnen unserer Zeitlosigkeit vermittelt.

Die Begriffe «Atmung» und «Atem» stellen zudem eine Analogie zu den Begriffen «Körper» und «Leib» dar. Atem als Medium des Selbsterfahrungsprozesses bedeutet, den eigenen Leib in seiner Haltung, in der Ruhe und in der Bewegung zu erleben. Der Atem zeigt oder gestaltet in der äusseren Bewegung die innere Befindlichkeit. Und diese gestaltet die innere Bewegung, die sich mittels des Atems im Aussen zeigt. Ilse Middendorf differenziert zudem einen inneren und einen äusseren Atem. Der innere Atem spricht über die Empfindung oder Sammelkraft den gesamten Innenraum des Körpers in einer eigenen Weise an. Er vermag eine Art inneren

Kern zu bilden, dessen Atemkraft sich dann in einer kreativen Weise in den Aussenraum wenden kann. Der äussere Atem wird durch Empfindung oder Sammelkraft in den Körperwänden erlebbar; er kann die schützende und behütende Hülle um den inneren Kern bilden. Atem ist auch die Voraussetzung für das Wort. Das Wort lässt die Menschheitsgeschichte erst durch das Erzählen lebendig werden, und der Dialog durch das Wort lässt uns an der Mitwelt teilnehmen und teilgeben.

Leib meint den beseelten Körper. Den Körper hat man. Der Leib ist man. Leib ist die Gesamtheit der Dimensionen von Körper, Seele und Geist. Wie der Atem hat der Leib eine mehrfache innere Bedeutung. Zum einen besitzt er eine Empfindungsqualität (oder -substanz), zum andern eine Erfahrungsqualität (oder -substanz).

Auch im Begriff «Inspiration» ist eine Doppelbedeutung zu erkennen. Inspiration benennt einerseits die Einatmung und andererseits den göttlichen Atem oder die Eingebung. Das drückt die Erfahrung aus, dass durch die bewusste, tiefe Einatmung Verhaltensweisen oder Handlungen nachhaltig belebt, befähigt und beflügelt werden. Dadurch, dass sich der göttliche Atem in der gedanklichen Eingebung verbindet, kann diese Kreativität ihren Ausdruck und ihre Gestaltung finden.

Die begriffliche Vielfalt und ihre inhaltlichen Besonderheiten verdeutlichen die Vielschichtigkeit des Atems und die Wichtigkeit einer Differenzierung zwischen seiner materiellen Erscheinung sowie seinem seelischen und feinstofflich geistig wirkenden und bewirkenden Wesen. Alle Begriffe für die Seele, wie griechisch *psyche* und *pneuma* sowie das lateinische Wort *anima* bedeuteten ursprünglich Atem, Hauch oder Wind.

Der Atem ist also einerseits eine Äusserung der vitalen grobstofflichen Kraft und andererseits Träger der geistigen feinstofflichen Wirklichkeiten. Für die dem Atem innewohnende Erlebnis- und Erfahrungssubstanz, die den Unterschied zur biologischen Atmung und zum physiologischen Atem bezeichnet, gibt es in den verschiedenen Kulturen eigene Bezeichnungen. Sie sind zwar sinngemäss, aber in ihrem eigenen kulturellen Kontext differenzierter verstanden; Beispiele sind Odem in den abendländischen Entwicklung, Prana und Chi in den fernöstlichen Kulturen.

Unübersehbar stehen Atemerfahrungen und das Eingewobensein des Atems mit allen mensch-

lichen Seinsdimensionen und der GEIST-Wirklichkeit am Anfang vieler Kosmogonien, die den Atem als das Urelement bezeichnen, aus dem alles besteht. Diese Zusammenhänge regen im modernen Sinne zur Überlegung an, dass der Geist eine Mystifikation des Atems ist, der sich zur Fähigkeit des Sprechens, Denkens und Fühlens ausdifferenziert hat.

In vielen alten Religionen hingen Atem und Lebenskraft so eng zusammen, dass zwischen ihnen kein Unterschied gemacht wurde. Im Atem hält der göttliche Geist den Menschen am Leben. Der Atem bekommt mit dem Einbezug der geistigen Wirklichkeit seine substantielle Vertiefung. «Geist» meint hier nicht das kognitiv mentale Prinzip, sondern vielmehr den göttlichen Geist. Auch dafür gibt es in verschiedenen Sprachen viele Zeugnisse, zum Beispiel das lateinische Verb *spirare* (atmen). Es wird im Zusammenhang mit der Atmung in den Wörtern «Respiration» (Atmung) und «Expiration» (Ausatmung) gebraucht und geht mit seinem Wortstamm in die Wörter «Spirit» (Geist) und «Inspiration» ein. Die Altgriechen benutzten das Wort *Phren* (Zwerchfell), um sowohl den Geist als auch den Atem zu benennen. Oder: Das deutsche Wort «Atem» ist dem indischen Wort «Atman» sehr nahe, das für den Geist und die individuelle Seele steht.

Es gibt unterschiedliche Beweggründe und Motivationen, den Atem zu pflegen: Stress abbauen, die Präsenz im Augenblick erhöhen, Einheit mit allem Leben erfahren, schöpferische Fähigkeiten entfalten, durch die Sinne Sinn erleben. Immer aber geht es dabei um das Erwachen des Originals in uns und der Entwicklung der eigenen schöpferischen Begabungen im Aussen. Nirgendwo kann der Mensch seine Teilhabe an der Schöpfung so bewusst erleben wie im Atem. Und nirgendwo kann er sich so bewusst durch die Schöpfung erschliessen wie durch den Atem. Am, mit dem und durch den Atem wird das Leben unmittelbar in seiner Wandlungsbewegung und seiner lindernden Heilwirkung erfahrbar.

Erst wer sich achtsam und empfindend in das ganzheitliche Atemgeschehen einlässt, erschliesst das Bewirkende. Dieses Bewirkende ist ein unabsichtliches Wirken: ein Wirksamwerden der selbsterlebten Kräfte, wirksam geworden durch das innere Ordnungsprinzip. Dieses Bewirkende im Atem wird dem Atem nicht durch uns verliehen. Es ist dem Atem inne, ohne dass wir etwas hinzufügen müssten. Das Bewirkende beinhaltet alle Kräfte, die zur Bewältigung dieses Erdenlebens benötigt werden. Es ist als Vorgabe aus der göttlichen und schöpferischen Heimat

anvertraut. Durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem kann dieser Funken zum Feuer entfacht werden. Dadurch wird die erschaffende Be-Geisterung, im christlichen Sinne das Pfingstfest für das Leben erweckt. In diesem Sinne spricht auch der Volkmund des modernen aufgeklärten Menschen: Ich bin von einer Sache, von einem Ereignis, von einer Person begeistert oder auch nicht begeistert.

Deutlich zeigt sich die wandelnde Lebendigkeit des Atems in Bezug auf unsere Gefühle. So ist in vielen Kulturen der Atem Ausdruck von Zuneigung und Verbundenheit. Die Eskimos zum Beispiel reiben die Nasen aneinander, um den Atem auszutauschen. Ein weiteres Beispiel ist das auch bei uns gebräuchliche liebevolle Hauchen oder das sich gegenseitige Beschnupern beim Austausch von Zärtlichkeit. Die Wärme des Atems bewirkt dabei vertrautes und belebendes Beisammensein. Dagegen schafft der schlecht riechende Atem Distanz. Der Atem signalisiert das eigene Befinden, und am Atem des Anderen ist wahrzunehmen, in welchem Gefühlszustand er sich befindet. So ist eine depressive Hoffnungslosigkeit stets mit einem stark eingeschränkten, flachen, oft auch übel riechenden Atem verbunden.

Im Volkmund haben Gefühle häufig einen Ausdruck in körperbezogenen Sprachwendungen und Ausdrucksweisen mit einem Bezug auf den Atem: Bei Angst, Enttäuschung oder Erschrecken stockt der Atem, es bleibt die Luft weg oder es muss nach Atem gerungen werden. Die Wut verschlägt den Atem und Erregung und Freude machen einen atemlos. Um das Weinen unterdrücken zu können, muss der Atem angehalten werden: Nicht geweinte Tränen bewirken, dass das natürliche Atmen beenzt und gehemmt wird. Indessen ist es auch möglich, sich mit der Arbeit am, mit dem und durch den Atem in Gefühlsstimmungen zu versetzen, die dem aktuellen Atembild entsprechen: Denn alles, was durchlebt wurde, bleibt im Atem aufgehoben. Es kann unter veränderten Bedingungen zugeordnet, angereichert und konstruiert werden. Wegen dieser Bindung des Gedächtnisses an den Atem ist es sinnvoll davon zu sprechen, dass es eine eigene Atemkraft gibt, die von innen kommt.

*Der Mensch empfindet den Druck des Unendlichen, weil in jeder einzelnen Wahrnehmung
des Endlichen der Atem des Unendlichen zu spüren ist.*

Friedrich Max Müller

NATÜRLICHE AUSDRUCKSFORMEN DES ATEMS

Kein System im menschlichen Organismus reagiert so direkt auf die Begegnung mit der Umwelt wie der Atem. Wir wissen um den stockenden und den angehaltenen Atem in Schreck und Angst, um das Wegbleiben der Luft in der Panik, den rasenden Atem, der keine Pause mehr kennt und den müden flachen Atem, der nicht mehr die Basis in der Tiefe des Leibes erreicht und sich nicht mehr erneuern kann.

Atemanhalten geschieht in Momenten und bei Ereignissen, wenn höchste Konzentration, Aufmerksamkeit, auch Innigkeit erwünscht sind. Das Gleiche gilt für das intensive Hinlauschen, ganz Ohr sein, oder auch, wenn der klare Blick oder eine ruhige Hand gefordert ist. Die Wirbelsäule richtet sich dabei vom Kopf bis zum Steissbein gerade auf. In solchen Momenten scheint es, als ob der Atem einem anderen, erweiterten oder vertiefteren Gewährwerden im Wege steht. Intuitiv halten wir den Atem an, wenn wir auf die Stimme aus dem Inneren oder auf den Wohlklang in der Musik horchen. In solchen Momenten erschliesst sich eine neue Dimension, eine Wirklichkeit von etwas Höherem. Das Denken scheint auszusetzen. Im Nachhinein eröffnet sich vielleicht eine Erkenntnis, ein Gelingen, ein Gedanke, für den ein Dank angebracht ist. Die Anspannung während des Atemanhaltens bewirkt, dass das Nervensystem vom überwiegend parasympathischen in den sympathischen Zustand wechselt. Dadurch wird die mit der Einatmung aufgebaute Erregung gestoppt, neutralisiert und möglicherweise über die Darmperistaltik entladen. Die Erregung kann so nicht den ganzen Körper erfassen. Sie ist festgehalten und die Energie auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet. Das Atemanhalten kann sich jedoch auch zu einer chronischen Abwehrhaltung entwickeln.

Aufatmen nach einer schwierigen, jedoch geglückten Aufgabe kennen wir alle. Es bringt Erlösung und Befreiung im Sinne von Erleichterung. Es setzt einen Schlussstrich und ermöglicht einen Neubeginn.

Seufzen ist ein Erleichterungsversuch einer bekümmerten, bedrückten Seele, auch eine Vorstufe von dem, was noch ins Wort möchte. Beim Seufzen erfährt der Atemstrom eine Engführung. Er drückt eine Erleichterung aus, aber auch ein sich Fügen in etwas Ungewolltes oder Belastendes. Ein Seufzer der Erleichterung entfährt uns häufig unwillkürlich, oft unbemerkt. Bedrückte, ängstliche, gehemmte Menschen seufzen besonders oft. Das als Last Empfundene wird dadurch hörbar und einem Gefühl wird Ton gegeben.

Schnüffeln in fremden Angelegenheiten ist Ausdruck von Neugierde auf Dinge, die uns nichts angehen. Wir *schnuppern*, um uns zu orientieren, ob die Luft rein ist oder um herauszufinden, ob etwas unseren Bedürfnissen und Wünschen gerecht wird.

Stöhnen entsteht und befreit körperlich wie seelisch. Es löst Blockaden, bringt Angestautes von innen nach aussen auf dem Wege der verlängerten Ausatmung. Sie wirkt immer wieder entspannend. Stöhnen kann gut tun, es kann dagegen auch den Mitmenschen ärgern. Es hilft besonders bei Schmerz und schmerzhaften Behandlungen. Oft ist es Ausdruck von Missmut, Gereiztheit und Ungeduld. Auch kann das Stöhnen missbraucht werden, um sich vor einer Aufgabe zu drücken.

Weinen befreit, lockert und entspannt. Längeres Weinen erlöst vom Druck, der auf einem lastet. Es kehrt eine befreiende Ruhe ein. Das zurückgehaltene Weinen bedrückt und belastet die Organe und unterdrückt eine natürliche Entstauung nach aussen. Weinen ist ein Ausatemgeschehen. Die Atmung zeichnet sich durch eine kurze und verstärkte Einatmung und ein ausgiebiges und verlängertes, stossweises Ausatmen gegen einen Widerstand aus. Beim Weinen wird oft noch die Stimme eingesetzt, was zu einem Schluchzen führt, das den ganzen Körper schüttelt. Die Unfähigkeit zum Weinen kann ihre Ursache in unbewusster Starrheit bzw. Unbeweglichkeit haben, die eine tiefe Atmung blockiert.

Schluchzen entsteht durch das krampfartige Zusammenziehen von Zwerchfell und Kehlkopf. Die begleitenden Körperschüttelungen lösen vor allem Verspannungen im Brustkorb, was erleichternd wirkt. Darauf gründet auch das Gefühl von Reinigung oder Katharsis nach heftigem Weinen und Schluchzen.

Schnarchen bezeichnet ein knatterndes Geräusch, das in den oberen Atemwegen eines schlafenden Menschen erzeugt wird. Beim Schnarchenden liegt generell eine Blockade der Atemwege

vor, meist schwingt das infolge der Entspannung des Körpers im Schlaf erschlaffte Gaumensegel flatternd im Sog der Atemluft.

Gähnen ist eine auffallende Erscheinung innerhalb des Atemgeschehens. Es ist eine reflektorische Ein- und Ausatembewegung ausgelöst durch Sauerstoffmangel im Gehirn und eine natürliche Form der Tiefenatmung von Dehnung und Entspannung. Es kann einerseits plötzlich oder bei Langeweile auftreten. Andererseits kann man es jederzeit bewusst hervorrufen. Seine Eigenart ist zudem, dass es ansteckend wirken kann. Das Gähnen bewirkt Durchlüftung, schafft Weite und Raum. Es löst Verspannungen, regt die Lebensgeister an. Es weist uns hin auf Ermüdung, Ruhebedürfnis und Schlaferfordernis. Das Gähnen bewirkt sowohl für den Kreislauf als auch für den Gasaustausch besonders günstige Verhältnisse. So treten eine Verlängerung und eine volle Einatmung ein, die eine ausgiebige Zwerchfellatmung ermöglichen und das Gefühl von wohltuender Luftsättigung vermitteln. Weiter begünstigt die Vollatmung den venösen Rückfluss und die Wiederauffüllung der Reserven. Gähnenvermögen kann Folge einer Überbelastung des Blutes mit CO₂ oder von Verspannungen und Verkrampfungen in der Muskulatur sein. Vegetativ blockierte Menschen können kaum Gähnen, um so Spannungen auszugleichen.

Lachen ist eine der besten unwillkürlichen Atem- und Stimmübungen. Das Zwerchfell wird durch die rhythmischen Atemstöße in der Ausatmung stark erschüttert, was seine Spannkraft verbessert. Einer kurzen Ausatmung folgt eine lange kräftige Einatmung. Diese vertiefte Ein- und Ausatmung, hält das Zwerchfell elastisch und gleicht den Sauerstoffspiegel aus. Lachen ist gesund, wenn der Impuls von Herzen kommt. Paracelsus meinte ja auch, es sei besser für ein Dorf, wenn ein lachender Hanswurst zu ihm komme, als zehn ernste Ärzte. Lachen ist an Humor gebunden. Im Gegensatz zum Lächeln, das bewusst eingesetzt werden kann, ist das Lachen ein unwillkürlicher Vorgang. Er bringt die Körpersäfte in Bewegung, was im gesunden Sinn das *humorale* System des Menschen stärkt.

Unter dem humoralen System versteht man das Steuerungssystem, das sich der Hormone bedient im Gegensatz zur Steuerung durch Nerven.

Husten reinigt die unteren Atemwege und die Lungen. Beim Husten wird zuerst tief eingeatmet. Die Stimmritze schliesst den Kehlkopf, und die Ausatemmuskulatur spannt sich an. Dadurch erhöht sich der Druck in den Lungen und es erfolgt ein Hustenstoss. Dieser öffnet den Stimm-

ritzverschluss. Fremdkörper und Reizstoffe werden dadurch hinaus gestossen. Husten ist also ein physiologischer Reinigungsvorgang, der die Schleimabsonderung verbessert.

Niesen ist ebenfalls ein reflektorischer Vorgang, welcher der Reinigung der oberen und unteren Atemwege dient. Erst erfolgt ein tiefes Einatmen, das zu einem explosionsartigen Ausatmen führt. Das Niesen befreit von körperlichem und seelischem Druck, es stellt unser Wohlbefinden wieder her und erfrischt.

Heraklit sieht Lachen, Gähnen und Niesen als die drei heiligen Handlungen für die Gesundheitserhaltung an. Und Goethe meint, der grösste Wohltäter der Menschheit sei der, der ihr wieder das Schreien beibrächte. Diesem Gedanken sind auch Methoden des heutigen Zeitgeistes gefolgt, so diejenigen von Wilhelm Reich, Alexander Lowens oder Arthur Janov. In den von ihnen begründeten Therapien (der Urschrei) fördern sie ein Herausschreien natürlicher Äusserungen. Dadurch werden seelische Spannungen, innerer Druck, gestaute Probleme und ihr körperlicher Ausdruck mit dem Atem und Tongeben behoben.

*Die Spannung steigt, der Drang wird gross –
Nur still! Gebt Acht! – Gleich bricht es los!
Hatschi! Wer schnupft und dieses hört,
Der findet es beneidenswert.
Denn was die Seele dumpf enthüllt,
Wird plötzlich heiter, klar und mild,
Ja. – Sehr erheitert uns die Prise,
Vorausgesetzt, dass man auch niese!*

W. Busch

ATEM, ODEM, LOGOS

Der Atem ist eine Dreieinheit: Einatmen der kosmischen Kraft, ausatmen ins Innere, zulassen des Odems.

Je mehr wir Odem zulassen können, desto stärker ist unsere Person, welche wir sind.

Desto mehr kann das zum Ausdruck kommen, was unsere Aufgabe ist.

Die Begabungen, die wir sind, können zum Strahlen kommen und stehen uns dadurch zur Verfügung.

Dadurch werden wir voll der Kräfte, die wir sind.

Margrith Schneider

DER ATEM

Der Atem erschliesst die Kraft für das Bestehen im irdischen und endlichen, begrenzten Dasein, und er ist das verbindende Geschehen zwischen Geburt und Tod, zwischen Anfang und Ende. Die Vokale A und E im Wort stehen da für Anfang und Ende. Zwischen dieser dualen, polaren Lebensspanne liegen die unzählbaren Lebensgegebenheiten und Alltagssituationen, in denen uns die An- oder Abwesenheit, die Fülle oder der Mangel des Atems oder auch seine Reaktion auf Erlebnisse, die auf Seele und Gemüt wirken, bewusst werden. Dazwischen wirkt der Konsonant T. Dieser steht für Teilung und auch Trennung. Das T trennt einerseits, das Zeitliche vom Zeitlosen, das Endliche vom Un-Endlichen, das weltliche Sein vom nicht stofflichen Sein und verbindet andererseits alles wieder miteinander mit dem horizontalen Balken. Im Konsonant T steckt auch der Vokal I. Das I erweitert das Leben ins Lleben, respektive mittels der nahe liegenden Umformung von B in D in ein Lelden im LeIb.

Das Leben wird oft als Gefangenschaft erlebt. Der Gefangene lebt in der Zelle. Aus Zellen ist der Mensch biologisch geschaffen. Der Mensch lebt durch die vielen Zellen des Alltags. Die Zelle teilt sich. Sie teilt sich in Freiheit, um sich unmittelbar mit einer anderen Zelle zusammenzufügen und sich gegenseitig zu integrieren. Erst mit und durch dem «Einen im Anderen»,

im «Mit-Ein-Ander» und «Durch-Ein-Ander», dem «Ich im Du» und dem «Du im Ich» erschliesst sich das Dritte, das Leben als solches. Durch das Leben kann sich der Mensch erleben und befreien oder sich verleben in Unfreiheit. Dem Atem Raum geben und dem Raum Atem geben erschliesst und belebt Lebensraum.

Im Atem ist ein Bewirkendes erfahrbar. Bewirkendes bedeutet die Dynamik der schöpferischen Kraft. Darin werden die Begabungen offenbart und der Mensch für die All-Tagsanforderungen gestärkt. In diesem «All-Täglichen» ist auch immer der Kosmos.

Der Atem ist eine Dreieinheit, bestehend aus dem Einatmen der kosmischen Kraft, dem Ausatmen nach Innen und dem bewirkenden Odem in der Atempause. Die Dehnung im Einatmen bewirkt Anspannung, im Ausatmen folgt die Entspannung, und die Atempause erschliesst eine Öffnung zum Werden. Dieser Atemrhythmus ist die Grundlage für die notwendige Beweglichkeit auf dem beschwerlichen Lebensweg und für eine kreative Lebendigkeit im Alltag.

Der Atem fließt durch das Gewebe, wird von den Zellen aufgenommen und erweitert physiologisch die Gefäße. Das vermehrte Volumen stärkt die Zellen, den Stoffwechsel und gestaltet unser aufgerichtetes selbstbewusstes Auftreten. Bei eingeschränktem Einatmen, beispielsweise durch fehlende Lebensanerkennung, verengen sich die Gefäße, der Atem bekommt zu wenig Raum, der gestaltete Lebensraum wird beengt und der menschliche Lebensauftritt wirkt unsicher und gekrümmt.

Durch den Atem erhalten wir die Möglichkeit, tief liegende Gedanken und Gefühle bewusst werden zu lassen, um sie durch das Bewirkende im sich wandelnden, schöpferischen Sinn und Geist fruchtbar werden zu lassen. Wie und wofür Wandlung geschieht, entzieht sich dem Bewusstsein. Erst wenn die Veränderung in Erscheinung tritt, werden Folgerichtigkeit und Sinnhaftigkeit des sich wandelnden Lebensgeschehens bewusst.

Am Anfang war der Ausatem, der Ursprung aller Dinge, vom Ureinen des göttlich-schöpferischen Geistes. Dieser Ausatem begründet das Wort, den Logos. Der göttliche Ausatem ist des Menschen Einatem.

Als dieses Urelement steht die göttliche Atemerfahrung am Anfang vieler Kosmogonien. Seit jeher wurde eine tiefe Bezogenheit zwischen Atem, Lebenskraft und Energie, wie auch zwischen Atem, Seele und Geist empfunden. Diese Zusammenhänge regen zur Überlegung an, dass der

Geist eine Mystifikation des Atems ist, der sich zur Fähigkeit des Sprechens und des Denkens ausdifferenziert hat. Die schöpferischen, evolutionären oder anthropologischen Dimensionen des Atems sind jedoch durch den Verlust des Bewusstseins in diese göttliche Atemerfahrung verloren gegangen. Die Bedeutung des Atems hat dasselbe Schicksal erlitten wie viele andere Lebensgüter, die heute ebenso als zweitrangig betrachtet werden, wie beispielsweise die Sensibilität und Aufrichtigkeit des Menschen. In der Redewendung «Es stockt mir der Atem.» oder «Der Atem ist abhanden gekommen.» drückt sich z. B. aus, dass der Atem kein Fluss mehr ist und die Zeit für das Bewirkende im Atem fehlt. Folge davon ist eine Sinnleere und das Gefühl von Erschöpftsein. Das Leben schöpft nicht mehr aus sich selbst.

Das Wiederentdecken der eigenen Atemwirklichkeit und seiner Pflege kann dem Bedürfnis vieler Menschen gerecht werden, sich vermehrt nach innen hin auszurichten, die Selbsterkenntnis zu vertiefen und das geistige Erkennen zu weiten. Wir haben mit dem Atem ein Geschenk, das mit seinen gestalterischen und erschliessenden Möglichkeiten von allen Lebewesen allein dem Menschen zur Verfügung steht (abgesehen von seinen physiologischen Aufgaben). Das Leben strebt nach Vollständigkeit und Erfüllung (Entelechie). Der Atem ist durch die Atmung ein körperliches Kennzeichen des Lebendigen und durch das Atmen ein physiologischer Vorgang. Ebenso ist er Ausdruck von seelischen, geistigen und spirituellen Lebensdimensionen. Er ist die Brücke zwischen Logos, Körper, Seele, (mentalem) Geist und (schöpferisch-göttlichem) GEIST, auf der diese fünf Gesamtheiten integral ineinander gehen. Daraus kann sich der Mensch in seinen Lebenszeiten und Lebensdimensionen zu seinem Original hin herausbilden, um sein «Eigen-Es» und «Einzig-Artiges» zu entwickeln und gestalten.

Der bewusste und dadurch sich erschliessende Atem vermag uns aus der Polarität, an der wir seit der Vertreibung aus dem Paradies leiden, in die Einheit zusammenzuführen. Er zeigt die Lebenspolaritäten auf zwischen Geben und Nehmen, in die Hand Nehmen (zulassen) und doch Loslassen (erschliessen), zwischen Sein und Tun. Er nimmt tausend Gestalten an und ist doch nicht zu fassen. Der Wunsch des Menschen ist Erleuchtung für die Überwindung der Polarität zu einem neuen (göttlichen) Ganzen. Die menschliche Grunderfahrung der Polarität ist der Atem. Durch den ausdehnenden Einatem folgt ohne weiteres Dazutun das Gegenüber, der gestaltende Ausatem. Diese Bewegung innerhalb der beiden Pole ergibt den Rhythmus.

Der Atemrhythmus als das Grundmuster allen bewegten Lebens. Der Atem im Hier und Jetzt fügt die Vergangenheit und die Zukunft in der Gegenwart zusammen. Er lässt sich nicht vom Augenblick trennen, in dem er empfunden wurde. Er vereint in sich, was wir als verschiedene Teile des Ganzen erleben. Er ist körperlich, seelisch und geistig zugleich. So wirkt er und weckt Resonanz durch alle Lebensgeschichten und in allen Lebensdimensionen gleichzeitig. Er bringt Bewusstheit in alle Teile des Körpers, lässt die Seele empfinden und begeistert den Leib.

Bewusstes Atmen weckt die Lust auf Leben und das sich Erschliessen durch den Atem wirkt inspirierend auf die Erfordernisse und Aufgaben des Alltages. Der erfahrene Atem und der empfundene Odem sind Wegweiser, Mahner und Ermutiger in einem. Als schöpferisches Prinzip erweckt und dynamisiert der Atem die Sehnsucht der *prima materia* hin zum ganzheitlichen menschlichen «Da-Sein». Es erschliesst sich dabei ein Zurückbesinnen auf die körperlichen Wirklichkeiten und deren seelischen und geistigen Bezogenheiten untereinander. Die archaischen, magischen, mythischen und spirituellen Entwicklungsebenen im Menschen werden gleichsam in ihren vielfältigen Wirkweisen lebensgeschichtlich erfahren.

Die Organisation und Funktionen des Körpers werden nicht nur von messbaren physikalischen und chemischen Gesetzmässigkeiten bestimmt. Im ganzen Körper sind auch nicht messbare feinstoffliche Energien wirksam. Ferner lassen sich die einzelnen Organe und Organsysteme nicht für sich allein betrachten. Nur im Zusammenwirken dieser fass- und unfassbaren Wirklichkeiten ist die Gesundheit, die Heilwerdung begründet. Nur durch dieses Ineinanderfügen ist Ganzwerdung und somit Heilung möglich. Dieses Zusammenwirken und dieses Ganze offenbart sich am, mit dem und durch den Atem. Indem der Mensch im Atem oder eben nicht im Atem ist, wird sichtbar, was gesund, was krank oder verkümmert ist. Die Erfahrung des Körpers durch den Atem lässt den Menschen sich selbst erleben. Denn der Körper ist ein zuverlässiger Bote der Seele und somit auch der inneren Wirklichkeiten. Er lügt und verstellt sich nicht. Auf die Seele wirkendes Mitgebrachtes oder Aufgeladenes drückt sich in der Sprache des Körpers aus, ebenso wird auf den Körper Wirkendes seelisch mitempfunden. Im wachen Sein hat der Körper, auch wenn er vergänglich ist, die gleiche Bedeutung und Grösse wie Seele und Geist. Jeder Mensch, der den Atem erfahren, empfinden und sich durch ihn erschliessen möchte, erlebt eine körperliche Erfahrung, eine seelische Entwicklung und eine geistige Vertiefung.

Er erlebt die verschiedenen Schichten, Höhen und Tiefen seines Daseins. Jede Person nimmt dieses Geschehen, entsprechend ihren Vorgaben, unterschiedlich wahr. Das Üben, sich im Atem zu erleben, öffnet das Trauen in die eigene Entfaltung und die Gewissheit der schöpferischen Wandlung. Gefühle wie Ängste, Widerstände und Zweifel, die ordnungsgemäss auftreten können, werden durch das Üben der Gedanken- und Gefühlshygiene in die Schöpfungskraft (re)integriert. Dieser reinigende Prozess verhindert eine ausschliessende und eigenmächtige Dominanz der Energien und ein Verharren in regressiven Verhaltensmustern.

Im Weiteren erschliesst dieses Üben die Durchlässigkeit für die Selbstwahrnehmung, um sich in seiner eigenen Weise, trotz einem vergänglichen, oft kranken Körper und einer gerade dadurch reifenden Seele mit allen Sinnen auf die Erde einzulassen und dadurch in den Himmel zu wachsen.

Dieser Übungsweg ist ein nicht immer leicht begehbarer Weg. Es kommt zu Ermüdung und Zweifeln. Im achtsamen Üben an, mit dem und durch den Atem kann es jedoch weder zu physischen noch psychischen Zusammenbrüchen kommen. Im Sinne des Ordnungsprinzipes können allerdings leidvolle Einbrüche und schmerzhaft Durchbrüche erlebt werden. In diesem Gebrochenen wirkt die Kraft hin zu einem neuen substanzvollen Zusammenwachsen durch das hinzugewonnene Trauen in das schöpferische Ordnungsprinzip. Die Wunde des Bruches kann durch die heilenden Kräfte phänomenologisch wie ein Wunder erfahren werden. Andererseits kann das nicht im «Atem-Sein» Verkümmern und Absterben mit sich bringen. Nicht auf das Wollen kommt es jedoch an. Vielmehr geht es um ein Geschehenlassen mit der Bereitschaft, durch das vom Leben Zugelassene sein Selbst zu öffnen und sein Eigenes zu erkennen.

*Auch ich habe, als ich geboren war, Atem geholt aus der Luft, die allen gemeinsam ist,
und bin gefallen auf die Erde, die alle in gleicher Weise trägt.*

Salomon

DER ODEM

Das Wort Odem wird als Nebenform und im dichterischen Sinn für Atem gebraucht. Von Martin Luther wurde der Begriff «Odem» bevorzugt und auf die religiöse und gehobene Sprache beschränkt. Odem ist dadurch in die Dichtersprache eingegangen und wird heute kaum noch verwendet. In der Bibel jedoch wird Odem, der Lebensgeist, als göttlicher Atem im Menschen, bedeutungsvoll erwähnt. Durch seine dynamische Bezogenheit zum Schöpferischen und Göttlichen gilt der Lebensodem als eine den Tod überdauernde Seinskraft. Seit jeher ist das tief greifende Bewirken des Odems dem Menschen bewusst. Der Ausdruck Odem dient als besondere Bezeichnung von etwas Umfassenderem, im Unterschied zum rein biologischen Atem. Diese sprachliche Abgrenzung verdeutlicht, wie wichtig die vorgenommene Differenzierung zwischen dem biologischen und dem feinstofflichen Atem ist. Im Atem ist der Odem erfahrbar. Im Odem wirkt die Dynamik der schöpferischen, der göttlichen oder der evolutiven Kraft zeitlos.

Im Atem wirkt der Odem. Im Odem wirkt der Logos als das männliche Prinzip des Symbols geistiger Klarheit, in der Bezogenheit zur weiblichen Kraft der Weisheit der Sophia. Odem ist das immanente Göttliche, Schöpferische oder Evolutive selbst. Das schöpferische Wort steht in engstem Zusammenhang mit dem Atem, dem Hauch, dem belebenden Odem. Durch den Hauch sind die Gestirne gemacht (Ps. 33,6; Hiob 26,13); der Geist oder Odem belebt die Erdenwesen (Gen. 2,7; 6,17 und 7,15; Hiob 33,4).

Die Genesis beschreibt, dass Gott den Menschen aus einem leblosen Klumpen Erde schuf, indem er ihm den «lebendigen Odem» einhauchte. Durch das Einhauchen des Lebens empfängt der Mensch gleichzeitig seine Seele, wodurch auch Atem und Seele miteinander verwandt werden. Auch im lateinischen «anima» (Seele) klingen die Wörter «spiramen» (Atmung) und «anemos» (Wind) an. Gott hat dem Menschen demnach keine Seele gegeben, sondern der Mensch wurde eine lebendige Seele, nachdem Gott seinen Odem in seine Nase hineingeblasen hatte. Die Seele allein kann nicht ohne Körper und ohne Geist existieren.

Auch in den vedischen Schriften wird der Odem erwähnt. So wird in der Adhya-Upanishad eine Atemtechnik und Meditationssituation geschildert (I, Vers 9–15):

*Den Odem hemmend, die Bewegung zügelnd,
bei Schwund des Hauchens ausatmend durch die Nase
wie jenen Wagen mit den schlechten Rossen,
so fesselt ohne Lässigkeit das Manas.*

Der Odem wird durch den Atem erfahrbar. Im Odem wirkt die Dynamik der göttlichen Kraft. Durch das Erschliessen des Odems werden die Begabungen in der Person offenbar und stehen uns bewusst zur Verfügung. Das, was unsere Aufgabe im Schöpfungsplan ist, kann zum Ausdruck kommen. Durch das achtsame sich Einlassen in den Atem und das Erschliessen des Bewirkenden des Odems wird das Geistige im Menschen angesprochen. Dieses Bewirkende ist ein unabsichtliches Wirken, ein Wirksamwerden der selbst erlebten Kräfte durch das innere Ordnungsprinzip. Dieses Bewirkende im Atem wird dem Atem nicht durch uns verliehen. Es wohnt dem Atem inne, ohne dass wir etwas hinzufügen müssten.

Im Wort «Odem» lässt sich auch der Name des nordischen Gottes Odin bzw. das germanische Wort «Od» erahnen. In der germanischen Religion ist Odin der Herr der Götter und der Menschen. Er ist der Verkünder der höchsten Weisheit. Dadurch ist er der Hochgott. Einer seiner vielen Beinamen ist auch Allvater, also höchster und ältester aller Götter. Er lebt durch alle Zeitalter, herrscht über Himmel und Erde und erschuf auch den Menschen mit seinem Atem oder eben mit Od oder Odem. So bringt er das göttliche Werk in Gang.

Eine weitere Parallele zu Odem kann in der Bezeichnung «Od», die der Chemiker und Naturphilosoph Carl Ludwig von Reichenbach (1788–1869) einführte, gesehen werden. Mit Od meint Reichenbach eine alles erfüllende Lebensenergie. Der erste Zustand unseres Sonnensystems wurde als Urstoff aller folgenden geistigen, feinstofflichen und grobstofflichen Seins-Zustände betrachtet. Od pulsiert im ganzen Weltall und ist die Kraft, die in allen diesen Lebensformen und Seinsdimensionen enthalten ist, das heisst in allen organischen und nichtorganischen Materialien, im Reich der Mineralien, im Reich der Pflanzen und im Reich der Tiere sowie in dem der Menschen. Und so ist auch der Mensch Ausdruck seines seelischen Od, des Teils seiner Lebenskraft, die sich selbst werdend auf der Erde wandelt.

DER LOGOS

Heraklit bezeichnet mit Logos das immanente Prinzip im kosmischen Werden. Dieser Entstehungsprozess gehört nicht nur zum Beginn der Welt. Vielmehr ist der Kosmos in jedem Augenblick im Werden begriffen. Die Stoa sieht im Logos das Vernunftsprinzip des Weltalls, den ruhenden Ursprung, aus dem alle Tätigkeit hervorgeht. Er begründet die Kausalität und das Ursache-Wirkung-Prinzip gleichermassen. Die hellenistischen Juden bezeichnen den Logos als den von der Ewigkeit her gedachte Weltgedanken Gottes, der bei der Schöpfung aus Gott herausgetreten ist, als den so genannten Sohn Gottes, das beim Schöpfungswerk beteiligte Mittelwesen zwischen Gott und Welt. Als «Seelenfünklein» oder «Christuskraft» (logos spermatikos) wirkt er in jedem beseelten Wesen der Schöpfung und schafft die Identität mit diesem.

Im Evangelium nach Johannes wird Logos zum Wort Gottes. Dadurch band Johannes den Logos eng an die biblische Gottheit, den Ursprung aller Dinge. In der Aussage «Gott war das Wort und das Wort ward Fleisch» setzte Johannes den Logos mit Christus gleich.

Im biblischen Sinne ist der Logos der göttliche Kern. Zusammen mit der Seele und dem Körper ergibt sich als Einheit der Mensch. Der biblische Gott schaffte Licht, Himmel und Erde, Vegetation, Gestirne und die Tierwelt durch das Weltenwort Logos. «Er sprach, und es geschah; er gebot, und es stand da.» (Ps. 33,9; 148,5). «Und das Wort bleibt auf ewig.» (Ps. 119,89). Dieses schöpferische Wort steht in engstem Zusammenhang mit dem Atem, dem Hauch, dem belebenden Odem. Im Odem, im Hauch, ist der Logos bei sich selbst, in der Fülle des präsenten Wortes.

*Komm, Heiliger Geist, der Leben schafft,
erfülle uns mit deiner Kraft.*

*Dein Schöpferwort rief uns zum Sein:
Nun hauch uns Gottes Odem ein.*

Hymnus zum Pfingstfest von Friedrich Dörr

Der Hauch ermöglicht erst die Wortschöpfung, das Wort. Gott hauchte das Leben und mit dem Leben auch das Weltenwort aus. Der gedachte Weltengedanke ist mit dem Hauch ins Leben hinausgetreten. Der Mensch atmet den Hauch und das Wort ein, nimmt es auf, integriert es und gibt das Wort durch seinen Ausatem weiter. So wohnt der Logos allen Menschen inne. Er ist wie der Atem auch ein Einendes und Verbindendes der Schöpfungswirklichkeit. Er bewirkt Begegnung und erweckt die Motivation, sich auf den Logos hin sein Eigenes im Sinne des schöpferischen Ordnungsprinzips zu entwickeln und zu entfalten. Der Logos ist somit eine geistige, erfahrbare Realität, die zur Materialisation, Transformation und Transzendenz drängt. Es geht also darum, in der Erdenzeit durch das Entdecken, was der Logos in uns ist, uns selbst zu werden.

Wird das Wort gleichgesetzt mit Plan, Konzept oder Information im Moment des so genannten Urknalls, dann ist die «Macht des Wortes» zu erahnen. Mit der Materialisation dieses «Wortes» im schöpferischen Geschehen entstand das Leben aus einem unendlichen Energiespeicher, der das Konzept und die Information für die Weltenschöpfung in sich trug. Der Hauch und das Wort wirken in jedem von uns weiter. Das Wort kann verletzen, und das sorgsam gewählte Wort heilt. In der Neuzeit wird Logos auch im Sinne von Vernunft verwendet. Der abgeleitete Terminus «Logik» meint u. a. die inhaltlich zusammenhängende Gesetzmässigkeit von Gedankengängen. Das Wort schafft Kultur.

Anmerkung

Die verschiedenen Ausrichtungen der Arbeit am, mit dem und durch den Atem und ihre Schulen mit kennzeichnenden therapeutischen Sichtweisen verstehen den Begriff «Odem» meistens als Synonym von Atem. Das differenziertere Verständnis für die doch verschiedenen und vertiefteren Inhalte, die schon im Unterschied der Worte und im Klang der Vokale zum Ausdruck kommt, ist noch selten. Obwohl die ganzheitliche Atemarbeit die geistige im Sinne der göttlichen oder schöpferischen Wirklichkeit des Menschen anspricht, fehlt in der Regel ein methodischer Ansatz für das Erschliessen dieser Seinswirklichkeit.

Die Zuordnung der Atembegriffe, bezogen auf die Körper-Seele-Geist-Einheit des Menschen, kann für die Atemarbeit wie folgt beschrieben werden:

- Für die körperliche Ebene könnte der Begriff «Schnauf» respektive «schnaufen» (schweizerdeutsch «Schnuf») dienen, das heisst, die stoffliche Versorgung des Menschen mit Sauerstoff und den physiologischen Abbaustoffen.
- Die seelische Ebene wird bewirkt durch den Atem und das Atmen. Ist das Schnaufen ein rein physiologisches Geschehen, so ist der Atem die erhaltende und verbindende Wirksamkeit in der Seele. Er führt durch das Leben, gibt der Seele Ein- und Ausdruck. Im Atem widerspiegelt sich die Seele mit den Gefühlen und Gedanken. Im menschlichen Dasein ist der Atem an den irdischen Körper sowie an Raum und Zeit gebunden. Diese Lebensdimensionen beginnen durch den Atem und enden durch den Atem. Der Atem und das Atmen weisen auf die Zeitlichkeit und auf das Begrenzte des Menschen hin. Und die Seele ist dem Menschenkörper in der Erdenzeit durch den Hauch gegeben.
- Der Odem und das sich «Beodmen» jedoch weisen auf die Zeitlosigkeit und Unbegrenztheit des Geistigen Prinzips im Menschen hin. Der Odem ist die göttliche Ordnung und Klarheit, unsere Individualität. Er spricht das Eigene in uns und in der Mitwelt an. Der Odem ist das Wirkende und Bewirkende im Vergangenen, im zeitlich-räumlich Gegenwärtigen und im Zukünftigen. Odem ist im Geist, Geist ist im Odem. Der Odem ist die Wertfreiheit. In ihm ist die alles schaffende Kraft, welche Wandlung und Gestaltung ermöglicht. Durch dieses Geschehen ist der Mensch integriert in die grosse Schöpfungsordnung. Er verkörpert somit die ganze Ewigkeit in seinem Sein durch die Geistseele, die mit seinem Körper und seiner Seele eine Leib-Einheit bildet.

Der Einbezug des Logos erweitert und vertieft die ganzheitliche integrale Arbeit am, mit dem und durch den Atem. Das spricht die Wandlungskraft im Menschen an. Diese Arbeitshaltung unterstützt die Fähigkeit, die Herausforderungen im Alltag anzunehmen und sich der Verantwortung sich selbst gegenüber sowie der Mitverantwortung für andere Menschen und die Welt zu stellen.

Der Mensch ist ein Teil des unteilbaren Ganzen. In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem geht es darum, nach dem Einen in der Vielfalt und in der Vielfalt das Eine und durch den Odem den Logos zu suchen. Im Atem ist die lebendige Wirklichkeit des Kosmos, im Odem das «All-Es» und im Logos die Manifestation des Schöpfungsgedankens wirksam.

*Ein jeder drängt sich zu, um auch zu hören,
Und ist bewegt von heimlicher Gewalt,
Kein Odem wagt den seltenen Gast zu stören, da jedes Wort im Herzen widerhallt.
Was er erzählt, wirkt wie tiefe Lehren der Weisheit, die von Kinderlippen schallt:
An Offenheit, an Unschuld der Gebärde scheint er ein Mensch von einer anderen Erde.*

J. W. v. Goethe

ATEM IN DER SPRACH- UND KULTURGESCHICHTE

*Der Atem gehört nicht zu uns, noch gehört er uns.
Der Atem ist nicht in uns, sondern wir sind im Atem.*

Dethlefsen/Dahlke

Die Bedeutung des Begriffes «Atem» ist nicht einfach zu fassen. Dieser Begriff ist nicht nur ein Gegenstandswort, sondern hat darüber hinaus noch einen metaphysischen Bezug, was ihm zusätzlich einen philosophischen Inhalt gibt. Die vielschichtigen Bedeutungen und deren Reflektionen in Redewendungen geben dem Begriff «Atem» einen zentralen Sinn für körperliche, seelische, geistige und spirituelle Werte. Mit der Sprache können wir eigentlich gar nicht genau umschreiben, was mit «Atem/Atmen» genau bezeichnet wird. Denn der Atem birgt letztlich immer ein Geheimnis in sich.

In vielen Sprachen wird der Begriff «Atem» in Bezug zu Geist, Seele und Göttliches gesetzt. Auch in den Überlieferungen alter Kulturen tritt der Atem immer wieder in Verbindung mit dem Leben, der Lebenskraft und Welterschaffung auf. Der Atem ist Mittelpunkt zahlreicher geistiger Wege, in denen das Bewusstsein der Einheit von Geist, Seele und Körper fortlebt. Er ist Schloss und Schlüssel zur Lebendigkeit und geistigen Erkenntnis zugleich.

Dieses Wissen war auch im Abendland lebendig, ging jedoch im Laufe der Zeit immer mehr verloren. Das Seelisch-Geistige wurde zunehmend vom Körperlichen (Materiellen) getrennt, das im Leben des Menschen einerseits eine minderwertige, andererseits eine überbewertete Bedeutung erhielt. Damit verschwand die Vorstellung vom geistigen Wesen des Atems immer mehr. Der Geist entwich aus dem Atem und aus dem Atem der Geist. So spricht man heute hauptsächlich von Atmung, Atemtechnik, Atemvolumen im Sinne eines funktionellen, physiologischen Vorganges: Eine geistige und eine körperliche Welt stehen sich getrennt gegenüber.

Das Fehlen jenes Bindegliedes wird zum Lebensschmerz.

Bereits in den Zeugnissen der ältesten Kulturvölker werden der Atem, das Lebensprinzip des Menschen, die den Kosmos durchwehenden Winde und die schöpferische Kraft des göttlichen Prinzips, welches den Ausgangspunkt bildet, aus dem sich alles andere entwickelt, miteinander in Verbindung gebracht.

Das Polaritätsdenken teilt den Atem meist dem männlichen Prinzip zu. Dies könnte im Zusammenhang mit dem Zeugungsgedanken gesehen werden und dem Bezug des Atems zum Geist. Zum Beispiel unterscheidet die altchinesische Gedankenwelt zwischen dem männlichen Yang und dem weiblichen Yin: Der Himmel gibt den Geist, die Erde den Körper. Durch den Tod kehrt die Seele wieder zum Himmel zurück. Die chinesische Kosmologie weist den Atem (Chi) dem Yang zu.

Ähnliche Zuweisungen kennt die indische Überlieferung. Danach hat das zweigeschlechtliche Urwesen (*Prajapati, Urvater*) das Paar «Atem» (*Prana*) und «Stoff» (*Raya*) hervorgebracht, welches überall im Kosmos vertreten ist.

In Mythen ist ein Urwissen lebendig, das in vielen Kulturvölkern bis in die Gegenwart erhalten geblieben ist. In den Schöpfungsgeschichten wird die aus Erde geformte Gestalt des Menschen belebt und beseelt durch den Hauch, den ihr der Schöpfer einbläst. Mit dieser Erweckung zum Dasein durch den Einhauch des Göttlichen empfängt der Mensch seine Seele. Atem und Seele erhält er nach diesem Mythos im gleichen Augenblick.

Auch in den bildlichen Darstellungen der frühen Kunst sind Atem und Seele aufs engste miteinander verbunden. Auf antiken Vasenbildern zum Beispiel ist zu sehen, wie die Seele des Sterbenden einem Vogel gleich aus dem Munde entflieht. Der Mensch haucht die Seele aus. Das ist der Ausdruck einer ganzheitlichen Auffassung vom Menschen als einem beseelten Körper, in dem sich körperliche und seelische Vorgänge entsprechen.

In den Religionen des Ostens, in denen sich das Bewusstsein der Einheit von Geist und Körper schon sehr früh entwickelte und heute noch fortlebt, steht der Atem im Mittelpunkt zahlreicher geistiger Weltansichten. Besonders in Indien wurden der Atem und das Atmen beachtet und Erörterungen daran geknüpft. Atemübungen gehören zu den ältesten Formen des Yoga. Die Atmung und der Atem sind in die Yogapraxis einbezogen und werden als eine Grundlage des

körperlichen, seelischen und geistigen Erlebens gesehen. Im Yoga wird die Kraft, die wir einatmen, Prana genannt und die Arbeit mit dem Atem Pranayama.

*Wenn der Atem wandert oder ungleichmässig ist,
ist der Geist auch unruhig,
aber wenn der Atem still ist, ist der Geist es auch,
und der Yogi lebt lange.
Deshalb sollte man den Atem beherrschen.*

Hata-Yoga Pradipika 2–2

Bereits in der vedischen Zeit gab es Fachausdrücke für verschiedene Atemarten und die Veden (Veda, wörtlich Wissen) flossen aus dem Atem Gottes. Sie sind ohne Anfang und ohne Ende. Der Veda als Atem des Schöpfergottes ist der Keim (*bija*) der Schöpfung, die zuerst nur in Klangform besteht und als subtile Schwingung der kosmischen Ordnung gilt. Das altindische Zentralwort «Atma» aus dem Sanskrit bedeutet Hauch, Seele, Selbst. Damit ist das in uns wirkende Göttliche das Eigentliche von etwas, insbesondere das Eigentliche des Menschen gemeint, das wiederum identisch ist mit Brahman, dem absoluten Bewusstsein. Die vedischen Schriften berichten, dass sich Brahman als Schöpfung manifestiert, die nach Äonen wieder in Brahman zurückkehrt. So gleicht ein Schöpfungszyklus einem grossen Ausatem und Einatem Brahmans. Dies erinnert an die heutige Urknalltheorie, die besagt, dass der Weltraum seit dem Urknall in Ausdehnung begriffen ist, um sich in einem langen Zeitraum wieder in sich zusammenzuziehen. So gesehen ist diese Expansion und Kontraktion vergleichbar mit einem Atemzyklus, mit Einatem, Ausatem und der Atempause, also mit einem einzig grossen Atem, der das Universum durchweht.

In den Upanischaden, der heiligen Schrift Indiens aus der Zeit 700 bis 200 v. Chr. heisst es: «Und Indra sprach: Ich bin der Lebensatem, als das Bewusstsein-Selbst, als Leben, als Unsterbliches verehere mich. Der Atem ist Leben und das Leben ist Atem. Durch den Atem erlangt man in dieser Welt das Lebendigkeit, durch das Bewusstsein wahre Erkenntnis. Wer mich als Leben,

als Unsterbliches verehrt, der gelangt in dieser Welt zur vollen Lebensdauer und erlangt Unsterblichkeit, Unvergänglichkeit in der himmlischen Welt.» (Kaush, Up. 7,15)

In den Meditationspraktiken des Buddhismus ist die Achtsamkeit auf den Atem ein Weg hin zur Erlangung der Erleuchtung:

*Wenn ihr aufgeregt und zerstreut seid
und es schwierig findet, Achtsamkeit zu üben,
kehrt zum Atem zurück;
sich des Atems bewusst zu werden
ist schon Achtsamkeit.
Der Atem ist das Wundermittel,
mit dem wir unser Bewusstsein sammeln können.*

Thich Nhat Hanh

In der Philosophie des Taoismus ist Atem die Möglichkeit, mit einer höheren Lebenskraft in Verbindung zu treten. Diese Atemenergie trägt in China den Namen Chi. Durch ein bewusstes und natürliches Atmen sowie mit Übungen wird eine Verbindung mit dieser Lebenskraft hergestellt, um sie in jede Körperzelle aufzunehmen. Damit dient sie der Aufrechterhaltung unserer körperlichen und geistigen Funktionen. Taoistische Meister gehen davon aus, dass sich jeder Mensch Chi aneignen kann, um damit sein körperliches und seelisches Befinden zu verbessern. Die Qualität des Chi wird von der Qualität der eingeatmeten Luft und der Nahrung bestimmt. Aus diesem Grund legen die Taoisten nicht nur Wert auf eine gesunde Ernährung, sondern auch auf eine bewusste Atmung.

*Der Reine Atem aber geht tief und schwer,
der Unreine Atem ist flach und sitzt in der Kehle.*

Tschuang Tse

In der Kosmogonie (griech: die Weltzeugung) von Theben, einer der vielen altägyptischen Lehren von der Erschaffung der Welt, wurde als Hauptgott Amun verehrt, den die Ägypter mit der Luft, einer unsichtbaren dynamischen Kraft, in Verbindung brachten. Dadurch konnte man ihn mit der Macht des höchsten und unsichtbaren Schöpfers identifizieren. Amun schuf sich selbst, und die anderen Götter traten erst ins Leben, nachdem er die erste schöpferische Tat vollendet hatte. Er schuf auch die Menschen und ordnete den Kosmos. Amun gilt in dieser Lehre als Lebenskraft, welche die Nun (die chaotische Wasserwüste des Uranfangs) aus ihrer Trägheit erlöste und den Schöpfungszyklus in Gang setzte. Ein weiteres Beispiel ist die Geschichte der Isis, der Schwester des Osiris, die nach dem Tod ihres Gemahls nach seinem Leichnam suchte. Nachdem sie alle von Seth in ganz Ägypten verstreuten Teile gefunden hatte, setzte sie diese zur ersten Mumie zusammen, die sie mit dem Lebensatem ihrer Schwingen wieder belebte und von der sie Horus empfing.

Namen wie Amun und Aton, der Sonnen- und Schöpfungsgott, oder der Name Atum, der Schöpfer von Heliopolis, lassen frei interpretiert eine Nähe des Wortes zu Atman respektive Atem erkennen. Der Name der Göttin Serket, die atmen lässt, steht für diese Kraft bei der Heilung von giftigen Skorpionstichen. Schu, Sohn des Sonnengottes, wurde als Gott der Luft und des Lebens angesehen: Im Schöpfungsmythos trennte er Himmel und Erde, nachdem er mit seiner Schwester und Gattin Tefnut (Feuchte) aus dem Mund des Atum geboren wurde. Er war Vater des Geb (Erde) und der Nut (Himmel).

Das Ankh-Zeichen symbolisiert zunächst das Leben und den Lebensatem. Es weist auf das göttliche Leben hin und wird beispielsweise in der Formel «Leben Heil Gesundheit» verwendet.

Der ägyptische Begriff «tjau» bezeichnet Atem, Atemluft, Hauch (des Mundes) und Wind. In der Vertiefung drückt «tjau-ankh» den Leben bewirkenden Hauch, den Lebensodem aus. Es handelt sich um den Hauch (Atem), den der Gott an den Pharao übertrug, um ihn in sein heiliges Amt einzuweihen. Der Pharao war damit sozusagen «König von des Atems Gnaden».

Auch in den Weisheiten und Erkenntnissen in den sieben hermetischen Prinzipien des Altägypters Hermes Trismegistos lassen sich Gemeinsamkeiten des schöpferischen Ordnungsprinzips und des Atems erahnen oder auch erkennen:

1. Das Prinzip der Mentalität:
Alles ist Geist aus dem göttlichen Urgeist. Der Atem entfaltet sich in Ausdehnung frei, entgrenzend und wiederum begrenzend zugleich, von Augenblick zu Augenblick, im Zeitlichen und Zeitlosen. Seine Berührung ist vielschichtig, unfassbar und bewirkt zugleich die Schöpfung.
2. Das Prinzip der Entsprechung:
Alles ist Entsprechung und Bezogenheit. Der Atem schafft eine Berührung zwischen den oberen und unteren Atemräumen, einen Bezug zwischen Anfang und Ende, Erde, Himmel und Kosmos sowie zwischen ICH und DU.
3. Das Prinzip der Schwingung:
Alles ist Schwingung, Energie und somit in Bewegung. Der Atem bewegt und berührt. Der Mensch ist durch den Atem auf dem Lebensweg, im bewegten «Da-sein», in seinem bewegten «So-sein». Er lässt sich nicht festlegen, nicht festhalten. Er entzieht sich, verändert sich und ist gleichwohl immer im Jetzt neu und doch seit jeher eine bekannte Erfahrung.
4. Das Prinzip der Polarität:
Alles zeigt sich dem Menschen in Polarität. Der Atem folgt den Polaritäten auf der horizontalen Lebensachse «Ich bin» und auf der vertikalen Lebensachse «Dein Wille geschehe.»
5. Das Prinzip des Rhythmus:
In allem ist Rhythmus. Der Atem ist Resonanz und Widerhall des kosmischen schöpferischen Klanges.
6. Das Prinzip von Ursache und Wirkung:
Alles ist Ursache und Wirkung. Der Atem bindet das vom Mensch Gesäte und von ihm Gererntete zusammen. Er belebt den Impuls hin ins Bewirkende.
7. Das Prinzip des Geschlechtes:
Alles Lebendige teilt sich in Geschlechter, Arten und Gattungen, getrennt und verschieden in der Art, und dennoch findet alles wieder zusammen in seiner Einzigartigkeit. Der Atem sucht die Balance, den Ausgleich im Leib hin zur vereinten Ganzheitlichkeit.

Der Besitz eines Armen ist sein Atem.

Ägyptisches Sprichwort

Im hebräischen «ruach» ist neben Hauchen im übertragenen Sinne auch Atem, Geist und Sinn gemeint. Das hebräische Wort «nöfäs» bedeutet Atem, Lebenshauch, Leben und Seele. Ohne «ruach» gäbe es kein Leben. Er verbindet das Geschiedene, das Geteilte, so auch die Welt von «guf nefesch» mit der Welt der «neschamah»: Es besteht eine Dreiheit von «nefesch-ruach-neschamah». «nefesch» ist das Leben, das Sein in der Wirklichkeit der Gegenwart. «neschamah» ist die Gegenseite davon aus dem Nichts. Gott atmete dem Menschen «neschamah» ein. Gott ist die Wirklichkeit, wo das eine das andere nicht ausschliesst und wo es keine Rangunterschiede, keine hindernden Grenzen gibt. Dazwischen ist «ruach», der Botschafter. Durch ihn gibt es die beständige Spannung und den Weg des Wachstums. Durch ihn verharrt alles in Aufnahmebereitschaft. «ruach» ist die Wellenbewegung des Kommens und des Gehens. Jede Mitteilung kommt zum Menschen durch «ruach». Jedes Wort, das er spricht, geht mit «ruach». «ruach» ist wie der Atem und steht auch für Wind, der sich zu einem Sturm erheben kann. Beim Propheten Elias erschien Gott nicht im Sturm, nicht im grossen Erdbeben, nicht im Feuer, sondern in der darauf folgenden Ruhe, in der eine grosse Stille eintrat (gleich der Atempause). In dieser erhob sich ein leiser Wind (Hauch), «demamah», in dem nun Gott erschien. Das Wort «ruach» verkörperte möglicherweise noch den strafenden Gott, während «demamah» vom Gott der Liebe und Vergebung kündigt.

Das Schöpferische transformiert von den Gottheiten zu Gott, vom Herrschaftlichen und Strafenden hin zum Liebenden und Vergebenden. Alles wandelt sich, und es wandelt sich in allem, die Wirklichkeit wie auch das Bild.

Auch im Christentum war dieses Wissen über den metaphysischen Hintergrund des Atems ursprünglich lebendig. Bis ins Mittelalter hat es nachgewirkt, zum Beispiel in den Anschauungen von Meister Eckhart. Später hat die christliche Heilslehre die Erkenntnisse eines tieferen Zu-

sammenhanges von körperlichem und seelischem Leben vernachlässigt und mit der Bewertung des «sündigen Körpers» sogar beiseite geschoben. An ihre Stelle kam der «Geist», der den trennenden Gegensatz zum Körperlichen schuf. Dies in Abkehr von der «frohen Botschaft» Christi, in der er alle Einseitigkeiten einer nur geistigen oder körperlichen Lebensdeutung ablehnte und im übereinstimmenden Verstehen und Erfüllen aller Kräfte den Sinn des Daseins sah.

Die griechischen Begriffe «pneuma» und «psyche» weisen einen Zusammenhang zwischen Atem und Seele bzw. Geist auf. «Pneuma» steht für Hauch, Wehen, (Fahrt-)Wind, Klang, Feuer, Atem, Atmen, Leben, Seele, Geist, Gesinnung, Engel, Heiliger Geist. Als Begriff im Plural bedeutet es ausserdem die konkreten Wirkungen des Heiligen Geistes, die so genannten Geistesgaben. «Psyche» steht für Atem, Leben, Seele, Verstand und Bewusstsein. «Pneuma» bedeutete also eine luftartige Substanz, die als Lebensprinzip angesehen wurde. Mit dem Wort «Hagion», was das Heilige, also das, was in der damaligen Bedeutung einer Gottheit geweiht ist, bedeutet, wird der Sinn von «pneuma hagion», Geist Gottes und Heiliger Geist, erkennbar. Er drückt den Atem aus, das «Pneuma», das sich dem Heiligen, dem «Hagion» ergeben hat, das sich seinerseits an das «Pneuma» gibt. Das Göttliche und das Leibliche leben hier zusammen wie die zwei Seiten einer Gestalt (Januskopf).

Die griechischen Wörter «nous» (griech: nous bedeutet im strengen Sinne Geist und bezeichnet in der Philosophie des Aristoteles den einsichtigen Teil der Seele) und «logos» weisen ebenso einen Bezug auf zum Wort Atem. Sie stehen durch die Sprache und das Sprechen wiederum in Bezug zum Zwerchfell. Die Griechen sahen im Hauptatemmuskel, den sie als «Phren» bezeichneten, den Sitz der Seele und des Denkens, Wollens, Fühlens und Gedächtnisses. «Phrenes» bezeichnet zudem die Gedanken. Auch hier kommt zum Ausdruck, wie Körperliches und Geistiges in Einheit zusammenwirken. Wird diese Einheit gespalten, kann sich, wie Eugen Bleuler beschrieb, eine Schizophrenie entwickeln, das heisst, der Mensch sich in seiner Persönlichkeit spalten.

Auch der lateinische Ausdruck «anima» steht, nebst einer Reihe anderer Bedeutungen, für Wind, Luft, Atem, Seele, Leben. «spiritus» bezeichnet Luft, Atem, Atemzug, Lebenshauch, Leben, Seele, Geist, Gesinnung, Begabung. Dieser Begriff lebt in einigen Sprachen fort und zwar stets in Wörtern, die für Atem stehen. Im englischen «inspiration» sind ferner der physikalische

Vorgang des Einatmens sowie im übertragenen Sinne der unmittelbare Einfluss des göttlichen Geistes, einer Gottheit oder eines übernatürlichen Wesens auf den menschlichen Geist oder die Seele enthalten. Inspiration kann auch das Erwachen eines Gefühls oder Impulses, besonders in begeisterter Weise, bedeuten. Die englischen «breath» und «to breathe» werden neben dem menschlichen Atem und atmen auch für Geruch, Exhalation oder Dampf von erhitzten Objekten und auch für substanzlose, flüchtige Dinge verwendet. Die Atmung wird damit in einen Zusammenhang mit anderen Vorgängen des Verströmens gebracht. Früher kam es in der Bedeutung von Wind, Brise, bewegte Luft und im übertragenen Sinne für Wispern, Äusserung, artikuliertes Geräusch, Rede sowie für Leben zur Anwendung.

Die römische Kirche übersetzte «spiritus sanctus» zunächst mit dem Althochdeutschen «atum», einem Begriff, in dem neben dem geistigen auch das körperliche Element des Atems mitschwingt. Das Seelisch-Geistige geriet jedoch zunehmend zum Körperlichen in Widerspruch. Dadurch löste sich die Auffassung vom geistigen Wesen des Atems immer mehr auf, bis sich eine geistige und eine körperliche Welt getrennt gegenüber standen.

Daneben, dass von jeher Atem einen körperlichen Vorgang bezeichnet, hat der Atem als Träger der Seele im Volksglauben und oft auch in Märchen eine zauberische Wirkung: Der Atem eines Tieres kann ein Mädchen schwängern. Oder der Atem dämonischer Wesen wird gefürchtet, weil er im Gegensatz zum belebenden Hauch Gottes Unheil oder den Tod bringt. Bei den mittelalterlichen Teufelsaustreibungen wurde der Besessene beschworen, den Dämon mit dem Atem auszustossen. Oder: Unsere Vorfahren schrieben dem Atem, wie in der Bibel, Heilkraft zu. Das Behauchen ist einerseits eine segnende oder heilende Geste. Andererseits galt der Atem von Hexen, Drachen und Hirschen als giftig. Die Volkskunde berichtet von Anlässen, in denen der Atem verbunden mit einem Schweigegebot angehalten wurde. Beispielsweise führt ein Bauer die neugekaufte Kuh schweigend und mit angehaltenem Atem in den Stall, damit sie in Zukunft nicht schreien soll: eine Form von Analogiezauber.

Der germanische Name Wodan, der Geist, hängt zusammen mit dem lateinischen Wort «vātēs» für Prophet. Er hiess bei den Nordleuten Odin und wurde als Gott der Inspiration, der Weisheit und der Magie verehrt. Von ihm wird erzählt, er habe ein Auge geopfert und sich als Selbstopfer

an einem Baum aufgehängt, um Weisheit zu erlangen. Im volkstümlichen Glauben war er auch der Führer des wütenden Heers der Toten, die bei Sturm durch die Luft fahren. Das erinnert an den indischen Windgott «Vāta»: Sein grauer Mantel symbolisiert den wolkenverhangenen Himmel. In der Gestalt Wodans ist ein germanischer Versuch zu erkennen, Geist zu denken: der «spiritus», der den menschlichen Geist inspiriert und der Herr der Totengeister ist. Die römische Kirche hat dann das lateinische «spiritus» mit Atem und Geist und nicht mit Wodan übersetzt, weil dies ein mit heidnischer Mythologie befrachteter Gottesname war.

Auch der Name des keltischen Gottes Esus (*Hu Hesus*), der Gott mit dem Mistelzweig, hat eine spirituelle Bedeutung. «Hu» steht für den Samen und das Kind, aus dem der Riese wächst, «Hesus» bedeutet Atem oder Geist und steht für den Geist des Wachstums, der dem Baum innewohnt. Diese Kosmogonie erinnert an den Beginn der Genesis: «Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde; die Erde aber war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut, und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.» (*Gen. 1,1–1,2*) Den Vorstellungen vom Anfang der Welt liegt der Gedanke an eine ungeordnete Urflut zugrunde, die von einer göttlichen Kraft durchdrungen und geordnet werden muss. Im jüdisch-christlichen Verständnis ist diese Kraft an den einzigen und allmächtigen Gott gebunden. Sie manifestiert sich als Geist, Wort oder Atem: «Durch das Wort des Herrn wurden die Himmel geschaffen, ihr ganzes Heer durch den Hauch seines Mundes. Wie in einem Schlauch fasst er das Wasser des Meeres, verschliesst die Urflut in den Kammern.» (*Ps. 33,6–7*) In der Kosmogonie von Theben setzte der ägyptische Gott Amun den Luftgott Schu als seinen höchsten Repräsentanten ein, der die Welt durch die Trennung von Himmel und Erde schuf. Er gilt auch als Gott des Lichts und als Personifizierung der göttlichen Erkenntnis.

Eine vergleichbare Vorstellung hatten die Navajo, die Ureinwohner Amerikas. Für sie ist der Wind heiliger Geist. «Nileh'i» wird übersetzt mit Luft, Wind oder Atmosphäre. Für die Navajo bezieht sich Nileh'i auf den heiligen Wind, den heiligen Geist, sogar auf den höchsten Schöpfer, der den Kosmos durchdringt und den lebendigen Dingen Leben, Denken, Sprache und die Bewegungskraft schenkt und als Kommunikationsmittel zwischen allen Elementen der lebendigen Welt dient. Ihrer Tradition entsprechend erschien der Wind als eine Lichtwolke, die an den Horizonten der vier Kardinalrichtungen als Nebel aufstieg, jeder Nebel mit seiner zugehörigen

Farbe und seinem Berg, in dem es eine innere Form gab.
Auch die Azteken/Maya kannten in ihrer Götterwelt den Gott des Windes und des Atems (Kukulcán/Quetzalcoatl). In der aztekischen Mythologie war Ehecatl der Gott des Windes, ein Aspekt von Quetzalcoatl. Sein Atem verschob die Sonne und drückte Regen weg.

*Der Geist spiegelt unseren Atem wider.
Wenn der Atem gleichmässig geht, ist der Geist still,
Wird der Atem unstet,
Zittert der Geist wie Blätter im Wind.*

Yaqui-Indianerin

Zurück zum deutschen Wortgebrauch: Als Nebenform zu «Atem» führte Luther das Wort «Odem» (mitteldeutsch: Atem, Hauch, Seele, Geist Gottes) ein. Odem ist dadurch in die Dichtersprache eingegangen und wird heute aber kaum mehr verwendet. In der Bibel jedoch ist der Odem als göttlicher Atem im Menschen im Sinne einer dynamischen Beziehung zu Gott und als eine den Tod überdauernde Kraft sehr bedeutsam. Im zweiten Schöpfungsmythos des Alten Testaments ist der Mensch aus einem leblosen Klumpen Erde geformt. Erst durch das Einhauchen des göttlichen Ausatems, des Odems, wird er lebendig und empfängt seine Seele (*Gen. 2,7*). Gott gibt aber nicht nur den Atem, er nimmt ihn auch wieder, damit die Menschen sterben: «Nimmst du ihnen den Atem, so schwinden sie hin und kehren zurück zum Staub der Erde.» (*Ps. 104,29*) So sagt man denn auch heute noch für Sterben «den letzten Atem» bzw. «das Leben aushauchen».

Die Bedeutung der Wörter «Atem» und «Atmen» geht in ihrer Vielschichtigkeit seit jeher weit über das Ein- und Ausatmen der Lebewesen hinaus. Selbst auf unbelebte Gegenstände wurde die Wirkung des Atems übertragen, wie: «Man atmet Ruhe und Ordnung.» Das Wörterbuch der deutschen Gegenwartssprache nennt für das Hauptwort «Atem» folgende Bedeutungen:

- ein- und wieder ausgeatmete Luft
- das Atmen
- Hauch im übertragenen Sinn, z. B. ein Hauch von Abenteuer
- umgangssprachlich: in einem Atemzug, in dem gleichen, in demselben Atem, d. h. zur gleichen Zeit

Das Synonymwörterbuch weist für das Wort «Atem» auf euphemistische Wendungen hin: zum Beispiel sterben, d. h. den letzten Atem aushauchen (nicht ausatmen!) oder zum Beispiel bankrottieren, im Sinne von jemandem geht der Atem aus.

Das Etymologische Wörterbuch leitet Atem über das Mittelhochdeutsche aus dem Althochdeutschen «atum» und dieses aus dem Altindischen «atma» ab.

So lassen sich etymologisch folgende Bedeutungen zusammenfassen:

- ein physiologischer Vorgang
- die Seele des Menschen
- das Selbst bzw. das Eigentliche des Menschen
- Hauch und Geist

Auch in vielen weiteren Sprachen ist der Bezug von Atem zu Geist und Seele erkennbar. Im Schwedischen, das nicht auf das Lateinische zurückgeht, heissen atmen «andas» und Atem «anda», was gleichzeitig auch Geist und Sinn meint. Das ähnlich lautende «ande» bedeutet Geist und Seele. Im Russischen bedeutet atmen «dyschat» und hängt mit «duscha», Seele, eng zusammen. Im modernen Arabisch hat «nafs» mit der Grundbedeutung Atmung die Nebenbedeutung «Ego». Dies geht wohl darauf zurück, dass die arabische Mystik für Ego und Atem das gleiche Wort benutzte. Im Ungarischen steht das Substantiv «lélek» sowohl für Atmung als auch für Seele, und im Finnischen erscheint das Wort «henki», das Atem und Geist im religiösen Sinn bedeutet, auch in den Wörtern für Atmen als «hengittäminen» und für Person als «henkilo».

Die Vielfalt der Bedeutungsinhalte des Wortpaares «Atem» und «Atmen» lebt in der heutigen

Sprachweise fort und wird in Redewendungen verwendet: Manchmal wird ein Bezug hergestellt zwischen der «inneren Kraft» und dem «Selbst» des Menschen. Etwas ungewöhnlich Spannendes oder Schnelles wird als atemberaubend bezeichnet. Oder wir halten vor Schreck den Atem an, d. h. wir werden sprachlos. Erst wenn die Spannung gelöst ist, kann man wieder aufatmen.

In anderen Redewendungen besteht der Bezug auf abstrakte Sachverhalte, die über das Individuum hinausgehen und in die Richtung der Beseelung von Gegenständen und des Makrokosmos weisen. So kann ein Haus den Geist von Schicksal atmen, und eine Landschaft kann Einsamkeit und Verlassenheit ausatmen. Oder es geht einem Unternehmen der (finanzielle) Schnauf aus.

Auch als Euphemismen treten Bildungen mit «Atem» und «Atmen» auf: Das Atmen vergessen, kann sterben bedeuten, z. B.: Jemand ist an Vergesslichkeit gestorben. Oder: Falsch atmen bedeutet, «Darmwinde entweichen lassen». Darüber hinaus wird das Abgrenzende und Trennende deutlich, dass das Eigene konstituiert und das Andere als Zumutung erscheinen lässt: «Fremder Atem stinkt immer».

Diese sprach- und kulturgeschichtlichen Hinweise zeigen, wie vielschichtig der Begriff des Atems ist. Sie führen ferner vor Augen, wie Menschen in ganz verschiedenen kulturhistorischen Kontexten den Atem gedanklich zu fassen versucht haben als ein Phänomen, zwischen der materiellen und der geistigen Ebene. Dies gilt für den Kosmos und für den Menschen selbst. Einerseits bezeichnet er den physikalischen Vorgang des Einatmens, der den Menschen am Leben erhält, andererseits wird er mit der Vorstellung einer Seele in Verbindung gebracht, die dem Menschen von Gott, dem Schöpfer der Welt, eingehaucht wird. Die seelische oder geistige Dimension des Atems beschränkt sich aber nicht auf den Menschen; in erster Linie wird sie als göttliches Prinzip verstanden, das den ursprünglich chaotischen Kosmos ordnet und mit seiner geistigen Kraft durchdringt. Indem der Mensch dieser göttlichen Inspiration teilhaftig wird, ist er in den Kosmos eingebunden. Diese Lehre von Mikrokosmos und Makrokosmos unterstellt den Menschen also demselben Ordnungsprinzip wie alles andere Geschaffene. Der Mensch ist ins grössere Ganze integriert, sein Atem in der Atmung erlaubt ihm, den Rhythmus dieses spannungsvollen Verhältnisses wahrzunehmen.

*Gott muss sich also nicht zusammenziehen und gleichsam den Atem anhalten,
um die Schöpfung auszuhauchen.
Gott zieht sich bei der «Schöpfung» nicht zurück,
er gibt sich vielmehr selbst.
Denn er wirkt in der Welt nun einmal nicht in der Weise des Endlichen und Relativen.*

Hans Küng

ATMOSPHERE, LUFT UND ATEM

Alles muss durch die Luft wiedergeboren werden.

Friedensevangelium der Essener

Atmosphäre und Luft werden meist synonym verwendet. Die Atmosphäre bezeichnet die Luft-hülle, die einen Himmelskörper umgibt. Im übertragenen Sinn bezeichnet Atmosphäre auch ein Fluidum, eine Stimmung oder die Umwelt. Der Volksmund spricht von einer Atmosphäre des Friedens, der Harmonie oder der Kameradschaft. Beziehungsqualitäten und Stimmungen werden als Atmosphäre bezeichnet. So sagt man z. B.: Es herrscht eine gute oder schlechte, eine gespannte oder entspannte Atmosphäre. Als Luft hingegen bezeichnet man die chemische Substanz der Atmosphäre. Lange wurde die Luft als ein einheitlicher Stoff aufgefasst. Erst Ende des 18. Jahrhunderts entdeckte man die Hauptelemente Stickstoff und Sauerstoff. Mittlerweile ist bekannt, dass sich die natürliche Luft aus verschiedenen Gasen zusammensetzt.

ATMOSPHERE

Die Atmosphäre der Erde hat wie die Atmung eine lange Entwicklungsgeschichte. Eine Uratmosphäre wandelte sich über verschiedene Perioden einer Voratmosphäre zu einer Atmosphäre, in welcher der Sauerstoff noch fehlte. Erst das Leben der Pflanzen bewirkte die heutige Konzentration von Sauerstoff in der Atmosphäre.

Die Atmosphäre (*griech.: atmos*, Dunst, und *sphaira*: Kugel) ist die gasförmige Hülle eines Himmelskörpers. Sie besteht meist aus einem Gemisch verschiedener Gase, die vom Schwerfeld des Himmelskörpers festgehalten werden können. Auf den menschlichen Körper berechnet, beläuft sich der Atmosphärendruck auf etwa 15–20 Tonnen. Pro Quadratzentimeter entspricht dies

einem Gewicht von einem Kilogramm.

In der Regel ist eine Atmosphäre nicht homogen. Sie setzt sich aufgrund zahlreicher innerer und äusserer Einflüsse aus vielen, mehr oder weniger klar gegeneinander abgegrenzten Schichten zusammen. Die Zusammensetzung des Gasgemisches wird unter anderem von der Schwerkraft, der Durchlässigkeit für die Strahlung und der Temperaturabhängigkeit chemischer Prozesse beeinflusst.

Die Erdatmosphäre weist verschiedene vertikale Schichten mit Übergängen auf. Die Schichten erheben sich aus der Erde und dem Wasser und verlieren sich nach und nach im interplanetaren Weltraum, im «All-Es» des Kosmos.

LUFT

Luft ist ein Lebensmittel der Menschen. Sie ist jedoch weder sichtbar noch greifbar. Wir blicken durch sie hindurch, ohne uns dessen bewusst zu sein. Und doch lassen sich mit ihr Schlösser erbauen. Die Luftschlösser, die sich schnell wieder auflösen können, machen bewusst, wie unfassbar die Luft ist. Auch die Geschichte von «Hans guckt in die Luft» zeigt, dass der Mensch mit seinen Sinnen auf der Erde bleiben sollte. Manchmal jedoch liegt etwas in der Luft, als Vorbote eines bedeutenden Ereignisses. So dient die Luft als Träger von Informationen.

Als Mass für die Luft gilt der Atmosphärendruck. Also der Druck, den die Atmosphäre auf Grund der Erdanziehung auf die Erdoberfläche ausübt. Da der Druck innerhalb und ausserhalb des Körpers gleich gross ist, wird er nicht gespürt. Die atmosphärische Luft ist ein Gasgemisch mit folgender Zusammensetzung im trockenen Zustand (gerundet, in Volumenprozenten):

Stickstoff: 78,07, Sauerstoff: 20,96, Argon: 0,93, Kohlendioxid: 0,04

Zusätzlich sind Gasbeimengungen wie Kohlensäure, Ammoniak, Jod, Helium, Neon und Wasserstoffsuperoxid in wechselnder Masse vorhanden. Neben den Gasen enthält die Luft feste Partikel (Aerosole), die in Gasen feinst verteilt (dispergiert) mitschweben. Ferner enthält sie flüssige Substanzen in Form von Tropfen: Wolken, Nebel und Regen sowie pflanzliche und tierische Mikroorganismen. Durch menschliche Tätigkeiten werden zudem grosse Mengen von Spuren- und Schadstoffen in die Atmosphäre ausgestossen. Dies führt in der Summe zu einer

erheblichen und andauernden Belastung der Luft, die sich für Menschen, Tiere und Pflanzen schädlich auswirken kann. Die wichtigsten Schadstoffe sind Schwefeldioxid, Stickoxide, Kohlenmonoxid und Staub.

Neben den chemischen Eigenschaften der Luft sind auch die physikalischen Charakteristiken der Erdatmosphäre zu erwähnen, wie der Luftdruck und das komplexe meteorologische Geschehen in der Lufthülle. Schon Goethe fragte: «Sind wir ein Spiel von jedem Druck der Luft?» Die Luft schwingt in den Bewegungen des strömenden Wassers mit, ebenso wie der Wasserdampf im Spiel der Wolken die Bewegungen der Luft mitmacht. Der Luftraum über der Erdenlandschaft ist in seinen Bewegungen nach dieser gestaltet und bildet mit ihr ein Ganzes. Auf- und Abstiegswegungen der Luft verbinden die Erde mit ihren Landschaften und Wasserflächen zu einem grossen Organismus.

Luftbewegungen werden ferner durch den Rhythmus von Tag und Nacht beeinflusst. Es entstehen Kreisläufe. Der Rhythmus von Tag und Nacht in den Luftkreisläufen hat im Rhythmus der Jahreszeiten auf dem ganzen Planeten seine Entsprechung. Mit dem Rhythmus der Jahreszeiten sind entsprechend der Temperatur Ausdehnung und so genannte Eidehnung (Zusammenziehen) der Luft verbunden. Ausdehnung und Eidehnung betonen das Dreidimensionale der Luft. Das kann als Atem der Kontinente bezeichnet werden. Dasselbe spiegelt sich in den Atemvorgängen der Lebewesen wider. Die Elastizität der Lunge und des Brustkorbes ist Ausdruck dieser Eigenschaft. In der Luft bedeuten Ausdehnung und Eidehnung zugleich auch stoffliche Verdünnung und Verdichtung. Dadurch wird sie leichter oder schwerer und steigt in der Atmosphäre auf oder ab. Dieses Geschehen ist wie ein Atem, der die Lufthülle der Erde durchwirkt. Gehört das Feste ganz zur Erde, so befreit sich die Luft weitgehend von ihr, während das Wasser zwischen beiden die Mitte belegt.

Auf einer anderen Ebene kann die Luft in feinen Rhythmen von Verdichtung und Verdünnung vibrieren. Dadurch wird der Luftraum zum Träger der Klangwelt und schafft sich in den Stimmen und anderen Klängen der Natur den hörbaren Ausdruck. Die Luft ist für jeden Formenimpuls, der in ihr wirkt oder auf sie zukommt, empfangsbereit. Je vielseitiger die Formenimpulse,

desto reicher wird die bewegte Luft. Jedes Lebewesen äussert sich gemäss seiner Art. Jeder Klang ist Ausdruck seiner Lebendigkeit und Seelenstimmung, die sich im tönenden Luftraum oder im Wettergeschehen offenbart. Die Luft wird so zur seelentragenden Substanz.

Es gibt eine Fülle von Redewendungen, in denen das Wort «Luft» im eigentlichen und im übertragenen Sinn enthalten ist. Einige Beispiele dafür sind:

Der Kragen schnürt mir die Luft ab (keine Luft bekommen); jetzt hab ich wieder etwas Luft (nicht mehr so viel arbeiten müssen); seinem Ärger, seinem Herzen Luft machen (sich aussprechen); für mich ist jemand Luft (ich beachte die Person überhaupt nicht); der Vorwurf ist aus der Luft gegriffen (unbegründet); die Sache hängt noch in der Luft (ist noch nicht entschieden); ich hänge augenblicklich in der Luft (keine feste Existenzgrundlage oder Gewissheit haben); es liegt etwas in der Luft (es droht eine Gefahr); von der Luft leben (sehr sparsam und bescheiden leben); man kann nicht von der Luft leben (es braucht Geld, einen Beruf für den Lebensunterhalt).

Sauerstoff (*Oxygenium*, griech.: *Oxýs*, scharf, spitz, sauer; frz. *Oxygène*, Säuremacher) ist ein chemisches Element. Sauerstoff stellt in der Erdkruste mit 49,4 % das häufigste und im Weltall das dritthäufigste Element dar. Alle Lebewesen, ausser den anaeroben Bakterien, benötigen ihn für ihren Stoffwechsel. Der farb-, geruch- und geschmacklose Sauerstoff ist ein Bestandteil der Luft und wird von Pflanzen durch Photosynthese von Wasser produziert. Photosynthese ist die Umwandlung von Lichtenergie in chemische Energie durch Pflanzen mittels Chlorophyll. Dabei wird Kohlenstoffdioxid aufgenommen, Wasser gespalten, Glucose gebildet und Sauerstoff als Abfallprodukt abgegeben. Der Kohlenstoff im Kohlendioxid wird dabei durch Aufnahme von Elektronen und Wasserstoffionen reduziert. Der Sauerstoff entsteht dadurch, dass Wasser gespalten wird. Die dabei frei werdenden Elektronen und Wasserstoffionen werden zur Reduktion des Kohlenstoffs genutzt. Die Umkehrung zur Photosynthese ist die Atmung.

Ohne Sauerstoff ist kein Leben möglich. Er ist der Träger des vitalen aufbauenden Erdenlebens und Ausdruck der Materialisationskraft im Lebendigen, wenn z. B. im Frühling die Knospen zu spriessen beginnen. Wir finden jedoch diesen Lebensträger nur zu einem geringen Teil in der

Luft. Viel mehr Sauerstoff ist im Wasser, einem weiteren Baustein des Lebens, enthalten. Ohne das Wasser mit seinem hohen Sauerstoffgehalt gäbe es auf dieser Erde kein Leben.

Im Sinne Goethes ist der Sauerstoff der Träger der Kräfte, die das lebendige Wesen zur Erscheinung bringen, selbst in der mineralischen Natur. Er verbindet sich mit fast allen anderen Stoffen und ist somit wieder Teil von neuen Ganzheiten.

Sauerstoff ist die wichtigste chemische Verbindung, die es auf unserem Planeten gibt. Mit energieerzeugenden Vorgängen durch den atmosphärischen molekularen Sauerstoff hat die biologische Evolution einen grossen Sprung in Richtung einer Entwicklung komplizierter Baupläne vollzogen. Unser Organismus oxidiert zur Entwicklung und Erhaltung seiner biologischen Strukturen, seiner Funktionen und seiner Lebensenergien permanent Fette, Kohlenhydrate, Proteine und Nukleinsäuren, die wir uns ein Leben lang mit der Nahrung zuführen müssen. 90 % der Lebensenergie des Menschen werden durch Sauerstoff bereitgestellt und tatsächlich ist es so, dass alle Funktionen des Körpers durch Sauerstoff reguliert werden. Chemisch ist die Bedeutung von Sauerstoff leicht verständlich darzustellen:

- Sauerstoff + Wasserstoff + Kohlenstoff + Stickstoff = Protein
- Sauerstoff + Wasserstoff + Kohlenstoff = Kohlehydrate
- Sauerstoff + Wasserstoff = Wasser
- Sauerstoff + Kohlehydrate = Energie

Die Sauerstoffatmung und die damit verbundenen Stoffwechselvorgänge erlauben eine hohe Energiegewinnung und ermöglichen erst das menschliche Leben. Dieser Vorzug ist gleichzeitig ein Nachteil. Denn Sauerstoff kann als freies Radikal auftreten oder durch Reaktion mit anderen Stoffen freie Radikale bilden. Freie Radikale sind hochgradig instabile Substanzen, die beträchtlichen Schaden anrichten können, weil sie Fette und fettähnliche Stoffe (Lipide), ungesättigte Fettsäuren und Proteine und damit die Erbsubstanz (DNS) angreifen und schädigen können. Diese Vorgänge sind auch der Grund für unser Altern und für die Zersetzung der Zellen. Sauerstoffaufnahme durch den Atmungsvorgang hat also wie vieles im Leben zwei Seiten: Der Stoff, der uns längerfristig das Leben kostet, ist im Moment unabdingbar, damit wir leben können.

Vor dem Erscheinen des Sauerstoffs auf der Erde gab es nur Lebensvorgänge, die in der Energiegewinnung unabhängig von Luftsauerstoff (anaerob) waren. Diese anaerobe Energiebereitstellung ist jedoch in ihrer Effizienz im Vergleich zur aeroben Energiebereitstellung viel geringer. So war erst die Sauerstoffatmung Grundlage für höhere und effizientere vitale Leistungen und differenziertere Lebensformen. Der Übergang vom anaeroben Prozess zur Aerobie, der Lebensweise, bei der Sauerstoff verbraucht wird, erfolgte schrittweise durch Anpassung an die veränderte Atmosphäre. Noch gibt es Formen von Leben, die wechselweise anaerob oder aerob, angepasst an ihre Umwelt, leben können. Auch im menschlichen Zell- und Energiestoffwechsel ist dieses anaerobe Geschehen wirksam. Ein Teil der Energie, die aus Traubenzucker gewonnen wird, erfolgt durch anaerobe Vorgänge.

Der *Stickstoff* verdankt seinen Namen der Tatsache, dass er Flammen ersticken und somit auslöchen kann. Stickstoff ist ein farb-, geruch- und geschmackloses Gas. Er ist mit 78 % Hauptbestandteil der Luft. Stickstoff wird von allen Lebewesen benötigt, um ihre körpereigenen, organischen Stoffe herzustellen. Auch ist er ein zentrales Element im Stoffhaushalt der Ökosysteme (Kohlenstoffkreislauf).

Die biologische Bedeutung des hohen Anteils an Stickstoff liegt vor allem in der Stickstoffumsetzung durch die Bodenbakterien. Während einige Bakterien den Luftstickstoff binden, setzen ihn andere Bakterien wiederum frei. Im freien Zustand findet sich Stickstoff nur in der Luft. Beim Atmungsvorgang wird der Stickstoff mit Kohlensäure und Wasserdampf angereichert und beim Ausatmen ausgestossen. Eine substantielle Veränderung des Stickstoffes findet dabei nicht statt. Was ist aber die Aufgabe des Stickstoffs, wenn er unverändert ausgeatmet wird? Aus anthroposophischer Sicht ist der Stickstoff wie ein Pendelschlag zwischen aussen und innen und erscheint als Träger der Bewegung und des Rhythmus, auf dessen Schwingen der Sauerstoff eingeatmet und die verbrauchte Atemluft ausgeatmet wird. Mit seiner konstant bleibenden Menge schützt uns der Stickstoff vor dem Verbrennen durch die Intensität des Sauerstoffes. Der Sauerstoff wird durch den Stickstoff sozusagen dosiert. Schon eine minimale Veränderung des Stickstoffgehaltes der Luft beschleunigt oder verlangsamt den Atemrhythmus. Als Träger von Bewegung und Rhythmus liegt es in seinem Wesen, dass er zugleich auch Träger einer seelischen Wirklichkeit ist.

Kohlenstoff besitzt die Fähigkeit, durch das Ergreifen eines Atoms der eigenen Art lange Ketten oder Ringe zu bilden. Diese Besonderheit, sich mit sich selber zu verbinden, prädestiniert dieses Element, eine bedeutende Gerüstsubstanz biologischer Organismen und der Gestalter der gesamten organischen Natur zu sein. Kohlenstoff ist ein weiterer Bestandteil der Luft, der hier nur in gebundener Form als Kohlendioxid auftritt. Kohlenstoffdioxid, ein Oxid des Elementes Kohlenstoff, ist ein farbloses, unbrennbares, schwach säuerlich riechendes und schmeckendes Gas (CO_2). Der Kohlendioxid-Kreislauf ist einer der wichtigsten Naturkreisläufe. Er transportiert den für alle Lebewesen notwendigen Kohlenstoff zwischen Luft, Boden und Wasser. Der ganze Auf- und Abbau der Pflanzenwelt ist mit dem Kohlendioxid-Kreislauf in den grossen Atemrhythmus der Erde eingebunden. Von den Pflanzen wird Kohlenstoffdioxid mit Hilfe des Sonnenlichts in Kohlenstoff und Sauerstoff zerlegt (Photosynthese). Erst mit dieser Lebenstätigkeit der grünen Pflanzen wurde erdgeschichtlich die Sauerstoffkonzentration in der Atmosphäre erreicht. Der Kohlenstoff bleibt in der Pflanze und der Sauerstoff wird an die Umwelt abgegeben. Tierische Organismen gewinnen Energie, indem sie Kohlenstoff mit Sauerstoff zu Kohlendioxid verbrennen.

Die Eigenart des Wassers, Reservoir für Kohlenstoffdioxid zu bilden und sie wieder abzugeben, ist für das Regulieren der irdischen Atemvorgänge von grosser Wichtigkeit. Wenn im Herbst die Pflanzenwelt dahinwelkt, kein Kohlenstoffdioxid mehr gewandelt wird und durch die Auflösungsprozesse der Pflanzensubstanz des zerfallenden Laubes viel Kohlenstoffdioxid in die Luft gelangt, wird es von den Meeren aufgesogen. Wenn im Frühling die Pflanzenwelt neu ersteht und sich aus dem Kohlenstoffdioxid der Luft ihre Laubsubstanz aufbaut, geben die Gewässer einen Teil des dazu nötigen Kohlenstoffdioxids wieder frei. Die Gewässer sind also Teil der grossen Regulatoren der Atmungs Vorgänge der Erde.

Argon ist ein chemisches Element. Das farb- und geruchlose inerte Gas ist das häufigste Edelgas in der Erdatmosphäre. Argon wurde aufgrund seiner Reaktionsträgheit nach dem griechischen Wort für träge (*argos*) benannt.

Die Luft ist leer und bietet gleichwohl oder gerade deswegen eine Fülle von Möglichkeiten. Durch die Luft, die wir einatmen, nehmen wir am atmosphärischen Leben der Erde teil. Die

Luft umfasst gleichzeitig die Natur und bezieht sie mit ein. Sie ist uns allen gegeben. Dieses Gesamte ist gleichzeitig in jedem Atemzug eine Einmaligkeit für jedes Individuum. Jeder Atemzug ist ein einmaliges, in sich nicht wiederkehrendes Ereignis. Es ist der «eine» Atem, der das Leben bewirkt, und es ist der «eine» Atem, der das Leben beendet. Das Ein-Atmen in der Vielfalt des Augenblicks bedeutet ein Allein-Sein und gleichzeitig ein Gemeinsam-Sein. Was ich eingeatmet habe, war vorher im Du. Durch die Atemluft nehme ich einen Teil des Anderen in mich auf. Die Luft schafft mit und durch den Atem das Wir. Diese Wirklichkeit ist die Basis für ein tieferes Weltenverständnis, ein verantwortungsvolles Naturverständnis und wohlwollende Mitmenschlichkeit. Mit den Fingern betasten und begreifen wir die Welt. Mit dem Atem erfüllen und empfinden wir die Welt.

Die Luft.

Auch die Luft wird gegen ihn Klage erheben und sagen: Mich, Herr, hast Du erschaffen, um ihm, dem Menschen, zu Diensten zu sein. Ich gab ihm, wie befohlen, den Atem, die Stimme, den Regen, den Tau, die Luft, den Wind, die Wolken und heiteres Wetter, alles zu seinem Nutzen. Mit meiner Hilfe überquerte er Meere und Flüsse, linderte er die Sonnenhitze und machte dürre und öde Felder wieder fruchtbar. Allerlei Vögel gab ich ihm, damit er sich an ihrem Gesang erfreue, auf ihren Federn weich liege und ihr Fleisch esse. Und siehe, Herr, er hat alle diese Wohltaten vergessen und Dir die Dienste gekündigt.

Marko Marulic

LEBENSKRAFT, ENERGIEPRINZIPIEN UND ATEM

*Wenn man Gott in jedem Atemzug beobachtet und fühlt,
dass die Kraft Gottes der Ursprung jeder Handlung ist,
lebt man in ständiger Befreiung.*

Parmahansa Hariharananda

Lebenskraft (lat. *vis vitalis*) bezeichnet nichtmaterielle, das heisst seelische oder geistige Kräfte der belebten Natur. Die Lebenskraft, die Urkraft allen lebendigen Seins, hat Teil an den geordneten und koordinierten Abläufen im Organismus. Der Begriff der Lebenskraft ist so alt wie die wissenschaftliche Beschäftigung mit den Erscheinungen des Lebens. Grund dafür war zunächst das Bestreben, die augenfällige Besonderheit des Lebendigen gegenüber dem Unlebenden hervorzuheben und begrifflich festzuhalten. Dabei wurde die Lebenskraft jeweils unterschiedlich bestimmt und lokalisiert, oder in der volkstümlichen Form als «Wunder des Lebens» bezeichnet. Der christliche Glauben versteht die göttliche Lebenskraft als den Schöpfergeist, die immanente Urkraft von allem lebendigen Sein. Wissenschaftlich wird Lebenskraft als Lebensenergie bezeichnet. Sie ist als ein elektromagnetisches Phänomen feststellbar, das nicht nur in unserem Körper fließt; sie verbindet darüber hinaus alle drei Existenzebenen Körper, Seele und Geist miteinander und belebt diese untereinander.

Der Mensch nimmt die Lebensenergie mit dem Atem auf. Sie ist unsichtbar. Ihre Wirkung auf den gesamten Organismus kann man jedoch fühlen. Die Lebensenergie erhält uns nicht nur körperlich gesund, sie ermöglicht auch seelisches und geistiges Wohlbefinden und Wachstum. Sie ist die tragende Kraft für Initiative, Kreativität und Lebensfreude.

Um bestimmte körperliche Zustände zu beschreiben, braucht der Volksmund den Begriff «Energie»: Jemand ist «voller Energie» oder «energiegeladen». Auch für viele therapeutische Methoden spielt der Energiebegriff eine wichtige Rolle. Zahlreiche Therapeutinnen und Therapeuten

arbeiten bei ihren Behandlungen mit Energien, indem sie die eigene Energie fliessen lassen oder Energien übertragen, um blockierte Energie im gestauten Körper ins Fliesen zu bringen. Naturwissenschaftler und Physiker jedoch stossen sich an der Verwendung des Energiebegriffs in diesem Zusammenhang. In der Physik ist Energie eine fundamentale Grösse, die mit der in einem System geleisteten Arbeit zusammenhängt. Energie kann weder entstehen noch vergehen. Sie ist eine Wirksamkeit. So ist Energie nicht nur ein physikalischer, sondern auch ein philosophischer Begriff. Aristoteles verwendet ihn für jede Art von verwirklichender Kraft.

In vielen Kulturen finden wir die Annahme einer universellen, alles durchdringenden Kraft, die im ganzen Kosmos vorhanden ist und alle Lebewesen erhält. Diese Urenergie, die teilweise mit dem Gottesbegriff verwandt ist, nimmt in den Vorstellungen der meisten Kulturen verschiedene Erscheinungsformen an. Die Abgrenzung der Energiebegriffe unterscheidet sich von Kultur zu Kultur. Sie ist abhängig vom Fokus der betreffenden Sichtweise. Sie kann sich auf religiöse, philosophische, physikalische, biologische oder medizinische Erklärungsmodelle beziehen.

Im alten Ägypten wurde diese Energie Ka genannt, in China Chi, in Japan Ki, bei den Juden der Antike Cheim, in ozeanischen Kulturen Huna und in Indien Prana. Sie findet sich auch in den Schriften des Hippokrates. Seine Säftelehre ist als Beschreibung der Wandlungsformen einer Lebensenergie zu verstehen. Die Griechen nannten das menschliche Energiefeld psyche (psycho: hauchen, atmen). Beim entspannten und vertieften Atmen kann der Mensch den inneren Kräftefluss erleben. Die Bewusstwerdung der Atmung und des Atems ist daher eine grundlegende Möglichkeit des Erlebens der Lebensenergie.

Alle folgend aufgeführten kulturellen, philosophischen, religiösen und weltanschaulichen Begriffe und Hintergründe erschliessen sich nicht durch eine oberflächliche historische Auseinandersetzung. Die tiefen Ein- und Durchsichten, die sie ausdrücken, sind nicht beliebig zu gebrauchen. Sie verlangen eine einfühlsame, differenzierte Auseinandersetzung.

Atman (sanskrit: Lebenshauch, Atem) bezeichnet in der indischen Philosophie das unvergängliche, unzerstörbare Geistige im Menschen: Die Seele, das Selbst, den Kern des Menschen. Die Einzelseele ist das wahre Selbst des Menschen, das bei allen Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen unveränderlich bleibt. Sie ist identisch mit der innersten Kraft der Welt, dem Brahman. Die indogermanische Sprachwurzel ist über die Begriffe Atem und Atmen erkennbar.

Aura (griech.-lat: Luft, Hauch, Schimmer): Empedokles bezeichnet mit *Aura* die ausströmende Substanz des Energiekörpers in einer Lichterscheinung. Das christliche Mittelalter differenzierte zwischen Nimbus und Halo, eine auf den Umkreis des Kopfes beschränkte *Aura*, und der *Aureole*, eine den ganzen Körper umgebende *Aura*. Dieser Heiligenschein ist ein ikonographisches Element mehrerer Kulturen, das Götter, Heroen und Könige auszeichnet. Die christliche Kunst übernahm diese Tradition für die Darstellung der Dreifaltigkeit, der Engel, Propheten und Heiligen. In der Esoterik und der kabbalistischen Tradition meint *Aura* den jeden Menschen umgebenden Energiekörper oder die *Aura* eines Menschen. Es ist die Ausstrahlung, die entsprechend empfindsame Menschen angeblich als Farbspektrum, das den Körper wolken- oder lichtkranzartig umgibt, wahrnehmen können. Theosophie und Anthroposophie unterscheiden analog zu Körper, Seele und Geist eine dreifache *Aura*.

Baraka ist arabisch und ein uralter Sufi-Begriff. Er bedeutet im islamischen Glauben Segen oder Segenskraft ähnlich wie das polynesisches *Mana*. *Baraka* ist die lebendige Essenz, die in allen Dingen fließt. Sie ist häufig an eine bestimmte Person, Gegenstände, an sakrale Orte oder Gebete gebunden respektive kann von ihnen ausgehen.

Chi (Qi) heisst Atem, Energie und entspricht dem indischen *Prana* oder dem deutschen *Odem*. Gemeint ist die grundlegende Naturkraft, die Lebensenergie, die alles durchdringt, ohne die das Leben nicht existieren kann.

Das Wort hat kein Äquivalent in europäischen Sprachen. Etymologisch betrachtet hat *Chi* etwas mit Dampf und Rauch zu tun. Damit ist eine wesentliche Eigenschaft bildhaft dargestellt. Es ist, wie der Atem, tatsächlich vorhanden, aber schwer zu greifen; es entzieht sich, füllt aber alles aus. Ein Beispiel dafür ist das Niesen in die Hand: «ha-tschi». Was dabei zu spüren ist, ist *Chi* im wahrsten Sinne des Wortes. Vorhanden, aber diffus, nicht sichtbar, flüchtig; es ist zwischen flüssig und gasförmig angesiedelt, aber durchaus spürbar, wahrnehmbar. *Chi* ist auch das aktive Prinzip, das sich aus der Dynamik zwischen Yin und Yang ergibt.

Chi ist auch der Schöpfer- und Himmels-gott der Ibos, einem Volksstamm in Nigeria.

Christuskraft ist das Evolutionsprinzip, das dem Menschen innewohnt, aus ihm wirkt und mit der Erde verbunden ist. Sie beinhaltet alle Kräfte, die zur Bewältigung des Erdenlebens nötig sind. Der Mensch wurde durch sie aus dem Kosmos heraus gebildet und erhalten. Seit die

Christuskraft mit der Erde lebt, wird der Mensch in seinem selbstbewussten Wesen dem Kosmos wieder zurückgegeben. Sie ist im (christlichen) Menschen die Vorgabe zur Erkenntnis, aus dem göttlichen Herzen hervorgegangen zu sein. Sie ist ein stetes Bewirkendes im ganzheitlichen Sinne. Sie ist die für den Menschen erfahrbare Kraft, erlösend und die geistigen Gesetzmässigkeiten erschliessend. Ausschlaggebend dafür ist aber der Mensch mit seiner gedanklichen Einstellung. Jesus hatte den Auftrag, die Christuskraft zu offenbaren in der ganzen Fülle, wie sie uns anvertraut ist als Gabe und Aufgabe. Dabei hat er sich als wahrer Mensch nach den physikalischen Gesetzen ausgerichtet. Er hat sie erfüllt, weil er sich allein mit dem Vater verbunden hat. Er war nicht verhaftet in den Naturgesetzen, er hat sie integriert in die Christuskraft, in das Unbegrenzte. Denn alles Irdische bleibt begrenzt.

Diese Hinwendung vom Menschsein zum Gottsein wird im Christentum «metanoia» genannt. Das bedeutet sowohl Reue als auch Verwandlung. Der Mensch bereut das Ich oder die Sünde, und wir wandeln uns durch die Christuskraft zum Selbst. So wurde auch gesagt: «Nicht ich, sondern Christus lebt in mir». In der «Ich-Vergessenheit» ist das «Er-innern Gottes».

Dao (Tao) bezeichnet in der daoistischen chinesischen Philosophie ein ewiges Wirk- oder Schöpfungsprinzip. Es ist für den Ursprung der Einheit und Dualität und damit für die Entstehung der Welt verantwortlich. Jedes Ding und Wesen hat sein eigenes Dao, seinen eigenen Weg. Es ist dem Menschen rein rational nicht zugänglich. Der Mensch soll dieses Prinzip möglichst wenig durch bewusstes Handeln und Streben stören, sondern in mystisch-intuitiver Weise im Einklang mit diesem Gesetz leben. Aus Dao entstehen die Polaritäten Yin und Yang und dadurch die Gegensätze, durch deren Zusammenspiel, Wandel, Bewegung und gegenseitige Durchdringung die Welt entsteht. Dao beinhaltet sowohl die dualistischen Bereiche der materiellen Welt, als auch die transzendenten Bereiche jenseits der Dualität. Dao ist also sowohl ein Prinzip der Immanenz als auch der Transzendenz. Es stellt den höchsten Seinszustand dar. In seiner transzendenten Funktion, als undifferenzierte Leere ist es die Mutter des Kosmos, das immanente Prinzip, das alles durchdringt. Jedes Wesen ist auf seinem Weg einmalig in seinen Wandlungen und Entwicklungen, und durch diesen ständigen Fluss offenbart sich das Dao als Bewegung und Wandlung, die auf die Erfahrung von Existenz hindeuten und nicht auf das Verständnis starrer Konzepte.

Dynamis ist nach Hahnemann: «Im gesunden Zustand des Menschen waltet die geistartige,

als Dynamis den materiellen Körper (Organismus) belebende Lebenskraft (Autokratie) unumschränkt und hält alle seine Teile in bewundernswürdig harmonischem Lebensgange in Gefühlen und Tätigkeiten, so dass unser innewohnende, vernünftige Geist sich dieses lebendigen, gesunden Werkzeugs frei zu dem höhern Zwecke unsers Daseins bedienen kann.»

Geist hat als Wort im Laufe der Entwicklung drei Bedeutungen erhalten: 1. Luft, Wind, Äther als unsichtbare Substanzen, Hauch und Atem als Träger des Lebens; 2. das Lebensprinzip selbst, das in allem Lebendigen als dessen eigentliches Wesen waltet. Gemäss Immanuel Kant ist der *Geist* das belebende Prinzip im Gemüte; 3. der menschliche Verstand, das Denken, die Vernunft im Menschen, schöpferische Intelligenz (geistreich sein). Im engeren Sinn ist Geist ein philosophischer Begriff, der Denken, Vernunft und Bewusstsein als das über das Sinnliche und Materielle Hinausreichende des menschlichen Seins bezeichnet. In der älteren Tradition ist der Begriff zumeist in die Metaphysik beziehungsweise Theologie eingebettet und wird zur Erklärung der Geordnet- und Bewegtheit der Welt (Weltgeist) beziehungsweise zur näheren Bestimmung Gottes verwendet. Nach G. W. F. Hegel entwickelt sich der Geist in drei Stufen:

1. Der subjektive Geist im Sinne von Denk-, Abstraktions- und Reflexionsvermögen.
2. Der objektive Geist ist der Inbegriff sozialbezogener Tätigkeiten wie Sprache, Wissenschaften und Künste.
3. Der absolute Geist meint den sich selbst begreifenden, sich in Kunst, Religion sowie Philosophie offenbarenden Geist an und für sich.

Viele Kulturen und Religionen kennen neben Totengeistern auch Naturgeister. Gemeint sind Wesen, die Pflanzen, Tiere oder tote Gegenstände, aber auch Landschaften bewohnen, aber oft keine Götter im engeren Sinne sind. Auch wird es für möglich gehalten, dass Menschen von Geistern besessen sein können und dadurch die Kontrolle über sich und ihr Tun verlieren. Die christliche Religion kennt den Heiligen Geist als dritte Person der Dreifaltigkeit neben Gottvater und Sohn.

Hauchseele ist die Bezeichnung für die im Altertum und bei vielen Naturvölkern verbreitete Vorstellung, dass der Atem oder Hauch Träger der Seele sei. Sie kann den Menschen auch verlassen

und eine magische, heilende oder schädigende Wirkung haben. Das Alte Testament versteht unter der Hauchseele (hebr. *ruach*) nach 1. Mose 2,7 den von Gott gespendeten Lebensodem. Hauch ist der sichtbare oder fühlbare Atem. Er ist auch der letzte Atemzug eines Lebenden. *Lebenskraft* (lat. *vis vitalis*) bezeichnet die im Vitalismus angenommenen so genannten nichtmateriellen geistigen oder seelischen Kräfte, die den belebten Naturkörpern zusätzlich zu chemischen und physikalischen Gesetzmässigkeiten eigen sein sollen. Sie bewirken, dass die Prozesse im lebenden Organismus geordnet und koordiniert ablaufen. So ist es möglich die augenfällige Besonderheit des Lebendigen gegenüber dem Unbelebten hervorzuheben und begrifflich zu fixieren.

Mana ist ein Begriff der Philosophie der Maori aus Polynesien. Er beschreibt das Universum als beseelte und gesamtkosmische Einheit. Der respektvolle Umgang mit Mana wird mit Tapu, etwas Heiliges, bezeichnet und stellt das oberste Gebot dar.

Od ist eine von Karl-Ludwig Freiherr von Reichenbach (geb. 1854) nach dem nordischen Gott Odin bzw. dem germanischen Wort Od ursprünglich benannte feinstoffliche Lebensenergie, welche im Zusammenhang mit Magnetismus steht. Diese Energie lässt sich in den Sonnenstrahlen, Mondstrahlen, in Kristallen, Pflanzen, Menschen sowie anderen Naturphänomenen nachweisen. Im Menschen sind die Hände, die Stirn und der Hinterkopf die Hauptausstrahlungsbereiche der odischen Kraft. Menschen und Objekte, die mit dieser Kraft aufgeladen sind, dienen als Überträger. Die Ausstrahlung der odischen Kraft wird von sensitiven Menschen als Aura wahrgenommen. Wenngleich Reichenbach als Chemiker und Industrieller weithin Anerkennung genoss, blieb er mit seiner Ansicht von der Od-Kraft ein Aussenseiter.

Odem ist ein poetisch biblischer Ausdruck und eine Nebenform von Atem. Luther hat ihn auf die religiöse und gehobene Sprache beschränkt. Er weist auf unsere schöpfungsgeschichtliche Wurzel hin. Der hebräische Begriff für Odem ist «nephesch» (Hauch).

Im Alten Testament gibt es etliche Stellen und verschiedene Propheten, die den Odem immer wieder als Auftragsverkündigung bekommen haben. Im zweiten Schöpfungslob der Bibel (1. Mose 2) hören wir in Vers 7: «ER blies ihm (dem Erdenkloss) ein – den Odem des Lebens – und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen». In Hiob 32,8 wird gesagt: «Der Odem des Allmächtigen hat mir das Leben gegeben.» In Psalm 104,29 heisst es: «Du nimmst weg ihren

Odem, so vergehen sie und werden wieder Staub». Beim Propheten Hesekiel gibt der Odem Gottes den Toten wieder neues Leben (Hesekiel 37,5.6.8). So steht der Odem sinnbildlich für den lebendigen Menschen. Deshalb heisst es in Psalm 150,6: «Alles was Odem hat, lobe den Herrn.»

Dem Menschen schenkt der Geist den Lebensatem (Odem), und dieser gibt Lebenskraft. Odem ist die erlebbare Wahrnehmung der Christuskraft. Odem ist Leben und Erlebnis, ist das Band zum Göttlichen. Er ist Inhalt, der alles enthält, was bewusst werden kann und was keimend noch unbewusst bleibt.

Orgon-Energie ist nach Wilhelm Reich eine universelle kosmische Ur-Energieform, aus der durch einen Differenzierungsprozess die mechanische Energie, die anorganische Masse und die lebende Materie hervorgehen. Sie ist vergleichbar mit jener Energie, die Sigmund Freud metaphorisch «Libido» nannte, die für Reich jedoch wie Elektrizität und Magnetismus eine an ihren Wirkungen erkennbare und beschreibbare Kraft war. Diese Art atmosphärischer Energie kann nach Reich bei Mangel wieder zugeführt werden. Für das Einfangen des Orgon entwickelte er einen speziellen Apparat. Die Orgon-Energie bildet die Basis der Orgontherapie. Sie war und ist stark umstritten.

Pneuma (griech.) meint als primäre Bedeutung Wind, Hauch oder Atem. Im griechischen Denken wurde damit eine stets materiell gedachte Lebenskraft bezeichnet, die Atem und Puls reguliert. Die Gnosis unterschied im Allgemeinen ein rein geistiges Pneuma sowohl von der grobstofflichen, fleischigen Materie, als auch von der Seele, die der geistigen wie auch der materiellen Welt zugerechnet wird. Eine rein geistige Auffassung vertritt das Neue Testament. Die Taufe wird als Vermittlung dieses geistigen Pneuma angesehen, und das Pfingstwunder gilt als Ausgiessung des Heiligen Geistes (*Pneuma hågion*).

Prana (sanskrit. Atem, Hauch) ist die indische Bezeichnung für den Atem als Lebenskraft oder Lebensenergie, als Summe aller im Kosmos vorhandenen Energien. Prana gilt als die den Kosmos durchdringende Energie, die auch als Lebenskraft des Individuums wirksam ist und sich v. a. im Atem manifestiert und jegliche Materie belebt. Prana wird mit der Atemluft aber auch mit der Nahrung aufgenommen. Prana ist zwar in der Luft enthalten, aber nicht identisch mit dem Sauerstoff oder einem anderen chemischen Bestandteil der Luft. Prana ist die Energie.

Im Yoga, v. a. im Hatha-Yoga, ist die Beherrschung des Atems (Pranayama) Bestandteil des religiösen Schulungsweges. Pranayama bedeutet hierbei mehr als nur Atemübungen; sie bleiben unvollständig, wenn sie nicht durch Pranayama erhöht werden. Die Seele des Atems ist Prana, die universelle, feinstoffliche Energie, durch die wir mit allem, was ist, verbunden sind, und die alles Lebendige nährt.

Ruach (hebr.) meint Wind, Atem, Geistkraft und bezeichnet sowohl die bewegte Luft als auch den Geist Gottes. Ruach ist im Menschen nicht verfügbar, überfällt ihn willkürlich und ist unberechenbar. Gottes Ruach ist immer dynamisch, eine Kraft, die bewegt und vor allem in Bewegung setzt, die zu neuem Lebensatem verhilft.

Spiral-Dynamik mit der Spirale als Sinnbild für Wachstum birgt alle Wesensmerkmale in sich, die geeignet sind, den Widerspruch zwischen Kreis und Gerade harmonisch aufzulösen. Die sich öffnende Kreisbewegung ist das Grundmerkmal der Spirale. Wie der Kreis hat auch die Spirale einen Mittelpunkt, wenn sie flächig kreist, oder einen Mittelstab, wenn sie räumlich kreist. Das Kreisen und damit das Schwingen ist ihr wesentlich eigen. Aber kein Kreis schliesst sich, alle Kreise öffnen sich entweder flächig nach aussen bzw. nach innen, oder sie streben räumlich nach oben bzw. unten. So ist die Spirale das Symbol der geordneten Bewegungsveränderung. Der Kreis bewahrt sein Inneres, die Spirale bildet unentwegt neuen Raum für neues Inneres. Damit haben wir die Grundbeschreibung dessen, was Wachstum genannt werden kann.

Die Spirale entsteht, wenn der innere Wachstumsdruck die Kreise öffnet, ohne sie zu zerstören. Genau das lässt sich durch den Atem erleben. Jeder Impuls, der von aussen oder von innen kommt, wird in die Kreisbewegung des Atems integriert und zwar so, dass sich die zunächst konstante Kreisbewegung weitet oder verengt. Der Atem ist praktisch niemals in sich geschlossen, sondern er vertieft oder verflacht sich ständig, und damit verändern sich Rhythmus und Schwingungsbild. So werden all die vielen Impulse, die ständig den Organismus durchströmen, zu einer neuen Ganzheit vereint. Jede Erregung muss durchatmet werden, wenn sie verarbeitet werden soll. Jeder Versuch, mit einem konstanten, gleich bleibenden Atem den Impulsen unseres Daseins zu begegnen, müsste uns letztlich zersprengen oder veröden. Der Atem in Bezug zur Spiral-Dynamik lässt sich auch in der Silbe «spi(r)» erahnen. Dieser Wortstamm bedeutet: sich in Raum und Zeit ausdehnen. Diese Aussage wurde für zwei ganz unterschiedliche Urformen

der Bewegung verwendet: einerseits für winden, drehen, schrauben und andererseits für wehen, hauchen und atmen. Letztere drei Wörter sind integriert im Wort «Respiration». Darin sind vertiefter der «Spiritus» und im weiteren «Spiritualität» zu erkennen. Das Wort «Spirale» mit seiner Dynamik beinhaltet in seinen sprachlichen Wurzeln Raum, Zeit und geistiges Bewusstsein. Und das manifestiert sich ebenso im Atem.

Spiralen sind der dynamische Ausdruck natürlicher und kosmischer Kräfte. Es sind dominante universelle Fraktale, die in allem nachweisbar sind. Die Evolution des menschlichen Bewusstseins kann sehr gut mit dieser dynamischen, sich spiralförmig nach oben ausdehnenden Struktur dargestellt werden, die unsere sich entfaltenden Denkweisen aufzeichnet, wie sie sich durch Ebenen wachsender Komplexität immer weiter empor schwingen. Die Spirale ist der Inbegriff aller Dynamik im All und ebenso im Alltag.

Diese Begriffsinhalte sind in ihrer Aussage einander sehr nahe, jedoch nicht immer im Sinne einer universellen Lebensenergie, sondern als inspiratorisch wirksames Prinzip. Der Atem kann in vitalen Schichten des Menschen wirksam werden. Lebensenergie wird zum Beispiel durch das Bewirkende im Odem geweckt, nicht aufgenommen. Das Entscheidende ist die Begegnung von Bewusstseinsprozessen mit unbewussten, im menschlich Leiblichen verborgenen Kräften, die einer «ichhaften», willentlichen Kontrolle unzugänglich sind.

Nebst den weltschaffenden Kräften sind die Kräfte- oder Energiezentren und -bahnen im Körper des Menschen zu erwähnen. Den Yoga-Systemen von Hindus und Buddhisten zufolge gibt es einige Kräftezentren im Körper, durch die sich die kosmische Kraft oder Energie kundtun. Sie sind auch in der Arbeit am, mit und durch den Atem Ansatzpunkte der therapeutischen Interventionen.

Beispiele für Kraftzentren im Körper sind:

Chakren (sanskrit. Rad, Diskus, Kreis) sind nach buddhistischer Lehre Energiezentren des Geistkörpers des Menschen, die mit Kanälen (Nadis) verbunden sind und in denen die Lebenskraft

fließt. Nach C. G. Jung sind sie Symbole der menschlichen Bewusstseinsstufen. Sieben davon werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen. Sie entsprechen den sieben Hauptnervenplexen in unserem Körper. Sie befinden sich entlang der Wirbelsäule bzw. der senkrechten Mittelachse des Körpers. Man stellt sich vor, dass diese Verbindungsstellen trichterförmig mehrere Zentimeter über die Körperoberfläche hinausragen. Ihre Drehrichtung wechselt auf jeder Stufe und ist bei Frau und Mann jeweils entgegengesetzt. Je besser die Befindlichkeit der Chakren ist, desto mehr vermögen sie kosmische Energien zu transformieren.

Hara (jap. Bauch, Unterleib) bezeichnet im Zen-Buddhismus die Geistes- und Körperhaltung, in der sich der Mensch auf sein (geistiges) Zentrum in der Körpermitte ausrichtet. Dadurch erlangt er Sammlung und innere Kraft. Diese Zentrierung lässt den Menschen in sich ruhen, um spirituell wachsen zu können und um wiederum in der Welt fest verankert zu sein.

«Eine Verfassung, die den Menschen befähigt, über momentane Seinsfühlungen hinaus seine Teilhabe am überraumzeitlichen Sein im alltäglichen Dasein zu bewahren, zeitigt die Frucht der Einswerdung mit dem Wesen. Im Dienste dieser Erfüllung steht das Hara». (Dürckheim)

Je nach Schule oder Kultur hat dieses Körperzentrum auch andere Namen. Im Tai-Chi wird es Tan-Tien genannt, bei den Sufis Kath, und Graf Dürckheim nennt es die Erdmitte des Menschen. Ist der Mensch vollständig mit diesem Zentrum in Kontakt, betritt er eine neue Bewusstseinsebene. Das Hara dient ihm dabei als Mitte, als geistiges und seelisches Zentrum.

Kundalini-Kraft hat als Symbol die Schlange. Die Kundalini-Kraft gilt im Menschen als schlafend. Kundalini bedeutet im Sanskrit «die Aufgerollte», symbolisch für die schlafende Schlange. Sie kann in verschiedenen Stufen schrittweise erwachen. Ein erstes Zeichen für dieses Erwachen sind die Fragen: «Wer bin ich?», «Woher komme ich?», «Wohin gehe ich?» und «Was ist der Zweck des Lebens?». Je stärker die Kundalini erwacht, desto mehr treibt sie dazu, nicht nur bei diesen Fragen stehen zu bleiben, sondern etwas zu tun, spirituell zu suchen, zu praktizieren. Kundalini gilt als die Kraft hinter jeder spirituellen Erfahrung und die evolutionäre Kraft hinter der ganzen Menschheit.

Mit der Darstellung des «Asklepios», des griechischen Gottes der Heilkunde, besteht in der griechischen Mythologie eine ähnliche Auffassung. Der Äskulapstab ist zu einem Symbol für die Heilberufe geworden. Sowohl bei den Griechen wie bei den Indern sind es zwei Schlangen,

die diese Spiralbewegungen darstellen.

Meridian ist ein Begriff aus der chinesischen Medizin und meint Kanäle im Körper, durch welche die Energie strömt. Die östlichen Schulen gehen von der Annahme aus, dass der freie Energiefluss in den insgesamt zwölf Meridianen notwendig ist, um die Harmonie im Körper und damit die Gesundheit zu erhalten.

Nadi ist die indische Bezeichnung für einen Energiekanal im menschlichen Körper. Nadis sind das indische Pendant zu den chinesischen Meridianen. In der Regel ist in der Literatur nur von den Hauptnadis die Rede, nämlich Sushumna, Ida und Pingala. In den indischen Schriften wird bisweilen von 72 bzw. 14, oder 10 Nadis gesprochen. Für die Nadis gilt (wie auch für die Meridiane nach alter chinesischer Medizin), dass sie sich bäumchenartig verzweigen können und hierbei Nebennadis von untergeordneter Bedeutung bilden.

Tantien stammt aus dem Chinesischen, meint «himmlisches Feld» und bezieht sich auf psychische und energetische Zentren des Körpers. Die drei grundlegenden Tantien sind Bauchnabel, Herz und der Bereich zwischen den Augen.

Durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird sich der Mensch aufgrund energetischer Prozesse seines Körpers bewusst. Es besteht eine nahe und unmittelbare Beziehung zwischen verschiedenen Daseinsweisen wie Denkvorgängen, Gefühlen und Emotionen, Bewegungen und Handlungen und energetischen Abläufen. Durch Energie wird Bewegung produziert, die unsere Gefühle weckt und zu Gedanken führt. Das lässt erkennen, dass sich alle diese Daseinsweisen durch eine Ansprecherung der energetischen Prozesse des Körpers in der Atemarbeit beeinflussen lassen. Ein reduzierter Energiespiegel hingegen verlangsamt alle Persönlichkeitsfunktionen. Der Körper braucht sein energetisches Gleichgewicht. Energetische Ladung will der energetischen Entladung entsprechen. Die Energiemenge, die ein Mensch durch Atmung und Stoffwechsel entwickelt, kann daher nicht grösser sein als die Menge von Gefühlen, die er tolerieren oder ausdrücken kann.

Aus therapeutischer Sicht kann man beobachten, dass der Mensch durch den Versuch der Kompensation (Verdrängung) zu stärkeren Anpassungsleistungen getrieben wird, um einen Ausgleich zu schaffen, der sich in Form von frühzeitigem körperlichem Verschleiss, Anspannung

und Stress auch unmittelbar auf sein seelisches Wohlbefinden auswirkt.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird der Begriff «Energie» oft verwendet. Es wird von guter oder schlechter, von fliessender und blockierter, von positiver und negativer Energie geredet. Auch werden zwischenmenschliche Bezogenheiten von Sympathie und Antipathie, sowie körperliche und seelische Erfahrungen mit dem Begriff «Energie» umschrieben. Die verschiedenen Energiemanifestationen werden oft für Schuldzuweisungen sowie zur Verschleierung des eigenen Unverständnisses und Unvermögens gebraucht. Unzählige Therapeuten und Therapeutinnen bemühen sich um blockierte Energien. Der moderne Mensch ist einerseits zu vielen Energien ausgesetzt, und andererseits fehlt es ihm an Energie. Es besteht ein energetisches Durcheinander einerseits zwischen dem naturwissenschaftlichen Begriff, der eine Vergleichszahl beinhaltet. Diese dient dazu, einen Vergleich herzustellen in Bezug auf die aufzubringende Arbeit, damit thermische, elektrische oder chemische Prozesse erfolgen können. Andererseits wird dieser westliche Begriff mit rudimentären Kenntnissen und ideellen Vorstellungen in traditionellen Heilslehren im Sinne der Lebenskraft gebraucht. Energie wird zu etwas, was vom Körper getrennt ist, als etwas, was im oder um den Körper herum ist. Als geschöpfte und schöpfende Energie des schöpferischen Wirkens ist der Mensch in seine Mitwelt eingewoben. Er ist verkörperter Teil des Lebens und reflektierender Teil der Lebenskraft.

Wird von einer starken Lebenskraft gesprochen, meint dies auch eine gefestigte Lebensbejahung. Sie basiert auf einem sich selbst regulierenden, zulassenden und erschliessenden Atem. So ist immer wieder zu beobachten, dass diese Menschen Lebenskrisen oder gesundheitliche Schicksale leichter überwinden oder schneller gesunden. Dies, weil das Vertrauen in die schöpferischen und sich wandelnden Lebenskräfte bewahrt ist. Die Lebenskraft ist aber nicht einfach eine verfügbare Grösse. Sie muss immer wieder von neuem durch den Atem erschlossen werden. Dann wirkt sie als die ausschlaggebende Kraft für Schöpfergeist, Kreativität und Lebensfreude.

*Es ist Prana,
was in deinem Atem geht und in deinen Augen leuchtet.
Durch Prana sehen wir, hören wir, tasten wir, schmecken wir, riechen wir, denken wir.
Das Lächeln einer schönen Frau, die Melodie der Musik,
die Worte des Redners werden aus Prana geboren.
Prana ist Kraft.*

Vivekananda, Raja-Yoga

RHYTHMUS UND ATEM

*Dreifach ist des Lebens Rhythmus – Nehmend, gebend, selbstversunken:
Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf, Ausatmend gebe der Welt ich mich hin,
Leergeworden leb' ich mich selbst
Lebe entselbstet und öffne mich neu. Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf,
Ausatmend gebe der Welt ich mich hin;
Entleert erleb' ich die Fülle, Entformt erfüll' ich die Form.*

Lama Anagarika Govinda

RHYTHMUS

Das Wort «Rhythmus», (griech. *rhythmos* Gleichmass), taucht erstmals in der antiken griechischen Philosophie auf. Es bedeutet dort Form, allerdings eine momentane, spontane und variable Form. Platon (428 – 348 v. Chr.) verwendet ihn für die Beschreibung menschlicher Bewegungen. Er meinte damit ein Handeln nach einer vorgegebenen sich wiederholenden Ordnung. Seine grundlegende Definition von Rhythmus ist die von der Ordnung in der Bewegung. Wir haben es hier also mit einem ordnenden Phänomen zu tun, das (Bewegungs-)Abfolgen eine zeitliche Struktur gibt. Rhythmus hat also etwas mit Gleichgewicht gemeinsam. Ein Gleichgewicht auf mehreren Ebenen, das der Mensch nicht hat, aber immer wieder finden kann. Auch drückt Rhythmus die Wiederkehr von Nicht-Gleichem aus. Dieses Prinzip der Wiederholung bewirkt Vertrauen. Zur Beschreibung eines Rhythmus gehören darüber hinaus Aussagen über Frequenz und Dauer der einzelnen Elemente und damit über das Tempo des Rhythmus. In dieser Weise lässt sich auch der menschliche Atemrhythmus begreifen.

ATEMRHYTHMUS

Der Atemrhythmus drückt sich in der Daseins-Weise des Menschen aus, in seiner Sprache, seinen Bewegungen und seinem Körperausdruck. Im Atemrhythmus zeigt sich der Mensch

mit seiner Individualität, seiner momentanen Befindlichkeit, seiner Kontaktbereitschaft, seinem «Geworden-Sein», seinem geschichteten Leben. Auch Stress und Überforderung beeinflussen den Atemrhythmus. Er spiegelt Befund und Befinden zugleich wider. Ein normaler Atemrhythmus in Ruhe besteht aus drei Phasen: der Einatmung, die dem Spannungsaufbau in der Muskulatur dient, der Ausatmung, die den Spannungsabbau bewirkt, und der Atempause, der Ausgangslage für die neue Atmung.

Seine Grösse wird in der Atemkurve anhand der Atemfrequenz und Atemtiefe sichtbar. Er kann als schnell oder langsam, als ruhig oder gehetzt, als gelassen oder vom Willen geführt wahrgenommen werden. Er kann freudig oder gedrückt, lebendig oder gleichförmig, unruhig flatternd, starr oder ängstlich festgehalten wirken. Sprunghaft oder bedächtig, schwer, kraftvoll oder zaghaft sind weitere Erscheinungsformen. Der Atemrhythmus ist bis in die peripheren Körperteile spürbar.

LEBENSRYTHMUS

Ein erster, tiefer Atemzug gibt den Auftakt zum Leben, und ein letzter, tiefer besiegelt das Ende. Leben und Tod werden in diesem Atemrhythmus als Auf und Ab einer einzigen Bewegung erfahren. Zwischen diesen beiden grossen Atemzügen gibt es unzählige andere, die vom einen Atempol zum anderem führen. Einen der beiden Pole zu vernachlässigen, hat Disharmonie und Unausgewogenheit zur Folge. In der Einatmung nimmt der Organismus Lebenskraft auf und bindet sich mit dem Leben, während er sich in der Ausatmung zurückzieht und von der Welt gleichsam kurzfristig verabschiedet. Diese stete Ebbe- und Flutwelle in unserem Körper ist einer der Pulse des Zeitenstroms, in dem wir uns befinden und bewegen. Rhythmus erweckt Bewegung zum Leben.

Rhythmus ist Bewegungsgestaltung in der Zeit. Weil die Zeit universal ist und weil der Mensch Teil des Kosmos ist, empfindet er den Rhythmus in sich immanent. Das schafft ihm seine Identität. Der gestaltende Rhythmus des Atems ordnet den Geist und den Körper, soweit sich der Mensch auf seinen ureigensten Rhythmus einlässt. Das Lebendige wird dann als rhythmische, schwingende Bewegung im Körper wahrgenommen. Dadurch vermag der Mensch, die rhythmischen Regeln des Organismus zu erkennen und sich in sie trauend einzulassen. Viele bewegte

Vorgänge im Körper weisen wie der Atem einen dreiteiligen Rhythmus auf, wie das Herz mit Systole, Diastole und einer refraktären Phase, in der es neuen Reizen nicht zugänglich ist. In die Grundpolarität des Rhythmus von Einatem und Ausatem sind ausserdem weitere Körperlebensrhythmen eingebettet, wie die des Stoffwechsels, der Hormone, der Schlaf- und Wachzeiten, der Hunger- und Durstgefühle, der Zellerneuerungen und der Bewegung. Deshalb sind beim Laufen der Schritt- und Atemrhythmus automatisch koordiniert.

Auch Gedanken und Gefühle kommen und gehen und pulsieren in uns. Die verschiedenen Rhythmen beeinflussen einander subtil. Jedes Ungleichgewicht, jede Störung und jeder Korrekturbedarf manifestiert sich letztlich durch den Leib.

Wenn sich alle Rhythmen und Schwingungen in uns derart synchronisieren, dass sie sich aufheben, wird Bewegung zur bewegten Ruhe, zur Zeitlosigkeit, zur transzendierenden mystischen Erfahrung. Wer einmal in sich das Leben in dieser Weise gespürt hat, ahnt, dass die eigenen inneren Rhythmen Abwandlungen des allgültigen Lebensgesetzes darstellen, das in den sichtbaren wie unsichtbaren Welten herrscht. Der Lebensrhythmus bestimmt Aufbau und Abbau, Spannung und Entspannung, Kraft und Schwäche in gesetzmässiger Abfolge.

Unser heutiges hektisches Leben hat jedoch immer weniger Platz für Rhythmen. Die Art und Weise dieser Lebensgestaltung kann in vielen Bereichen sogar als rhythmuszehrend bezeichnet werden. Der Atem kommt abhanden. Der Mensch ist ausser Atem. Er erschöpft sich, brennt aus. Der erholsame Rhythmus lässt sich nur wieder finden, wenn wir ihn durch die Einführung und das Pflegen von Pausen selbst gestalten. In der Pause, in der Ruhe und der Stille liegt die Möglichkeit, den Rhythmus neu zu gestalten und wieder in den Atem zu gelangen.

KOSMISCHER RHYTHMUS

Der Mensch atmet dreifach, das heisst, wir stehen dreifach in einem Atemgeschehen. Der Mensch atmet etwa 26000-mal im Tag ein und aus. Das ergibt einen Rhythmus. Wenn Auf- und Untergang der Sonne als parallel laufend zu unserem Einschlafen und Aufwachen gezählt werden, atmet er im ganzen Sonnensystem. Das gibt einen weiteren Rhythmus. Der grösste uns bekannte kosmische Rhythmus von etwa 25920 Jahren – das Platonische Jahr, d. h. die Anzahl von Jahren, welche die Sonne infolge der Präzessionsbewegung der Erde braucht, um

einmal rückläufig durch den ganzen Tierkreis zu wandern, stimmt mit dem Atemrhythmus des gesunden Menschen überein: Der Mensch atmet etwa 18-mal in der Minute. Das ergibt 25920 Atemzüge am Tag. Untersuchungen ergaben sogar, dass tagesbedingte Atembeschleunigungen während des Schlafes ausgeglichen werden.

Auch das Weltall atmet uns ein und atmet uns wieder aus, in diesem Rhythmus, der durch den Umlauf der Sonne um den Tierkreis bestimmt ist, die nach 25920 Jahren wiederum zurückkehrt zu demselben Sternbild. Wird ein durchschnittliches Lebensalter des Menschen von 72 Jahren angenommen, so entspricht das in etwa einem Tag in diesem kosmischen Weltenjahr (sofern man dabei vereinfachend mit 360 Tagen pro Jahr rechnet: $72 \times 360 = 25920$). So ist das Menschenleben ein Atemzug des Kosmos, der genau dem kosmischen Werden im Umlauf der Sonne im Tierkreis entspricht. Der Atemzug im Tagesleben ist ein verkleinertes Abbild des grossen kosmischen Rhythmus. So sind wir ein Ganzes eines noch umfassenderen Ganzen des sichtbaren Kosmos, in dem der noch unsichtbare, jedoch ahnbare Kosmos wirkt.

ATEM UND SCHWINGUNG

Jedes Atom besteht aus vibrierenden subatomaren Energiefäden. Diese unterscheiden sich in der Art und Weise ihrer Vibration von anderen Atomen. Die Energiefelder aller Atome bilden im menschlichen Organismus ein in sich geschlossenes, vernetztes Energiesystem. Jedes Atom und Molekül besitzt dabei eine charakteristische Frequenz, bei welcher Strahlung sowohl absorbiert als auch abgegeben wird. Organe sind Schwingungsmuster, die sich aus diesen Bausteinen zusammensetzen. Jede Zelle kann in Resonanz mit den anderen Zellen treten, die auf eine gleichartige Grundfrequenz eingestellt sind. Jeder Sinnesreiz ist eine spezifische Schwingung elektrisch geladener Teilchen. Da sich Vorstellungen, Gedanken, Gefühle aus Sinnesreizen zusammensetzen, können sie als komplexe Schwingungsmuster verstanden werden. Diese werden auch durch den Atem gestaltet. Das geschieht dadurch, dass die von den Sinnesorganen aufgenommenen Schwingungen mit Hilfe der Atemmuskulatur in differenziertere Schwingungsmuster umgesetzt werden, die z. B. bei der Trauer oder beim Lachen den ganzen Körper erfassen können. Das Atemzentrum erzeugt die dafür erforderlichen inneren Druck- und Spannungsmuster.

Der Zusammenhang von Schwingung und Atmung ergibt sich aus der fundamentalen Bedeutung, die der Atemprozess bei der Erhaltung des Lebens hat. Das Schwingungsmodell war bereits in Griechenland im 6. Jahrhundert v. Chr. bei Pythagoras und Hermes Trismegistos bekannt. Sie waren überzeugt, dass alles, was existiert, letztlich eine Schwingung ist. Auch in der Sprache ist das Bild der Schwingung vielfach enthalten. Es ist die Rede vom «sich Einschwingen in eine Atmosphäre». Im Wort «Person» schwingt und klingt das lateinische Wort «personare» mit, was «durchtönen» meint. Das deutet an, dass u. a. Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken und Gefühle sich als Schwingungsmuster überlagern und beeinflussen, indem sie sich wechselseitig in Resonanz bringen.

Schwingung, Resonanz und Atmung sind Grundphänomene des Lebendigen. Der Mensch in seinem Organismus fühlt sich wohl, wenn alle Zellen im eigenen Rhythmus harmonisch schwingen und klingen. Disharmonien äussern sich als Unwohlsein und Verstimmung. Die Redewendung «im Einklang mit sich und der Welt» enthält die Erfahrung dieses Zusammenklangs zwischen Mensch und Natur im Zustand eutonischer Spannung.

Wie physiologische Vorgänge im Rhythmus der Atmung schwingen, sind auch die Leistungen der Sinnesorgane an den Atemrhythmus gekoppelt. Dabei gehen alle aufnehmenden Impulse mit der Einatmung und die abgebenden Impulse mit der Ausatmung einher. So wird eingeatmet beim tastenden Ergreifen von Dingen, beim schnuppernden Riechen von Gerüchen, beim aufmerksamen Vernehmen von Geräuschen oder beim saugenden Trinken bei der Weindegustation. Aufmerksamkeit bewirkt immer eine Einatmung. Bei gespannter Aufmerksamkeit wird der Atem sogar angehalten.

HEXAMETER

*Wie sich die Atemluft einiget - Helligkeit bringend und Leichtigkeit -
rhythmischen, rollenden, rauschenden, wärmenden, kraftvollen Blutstrom.
Also ist weites Schwingen durchdrungen vom vierfachen Taktschlag:
Urharmonie des Hexameters, menschlicher Masszahl entsprungen.
So auch im Gang der Geschichte wohl, Zeiten und Räume verknüpfend,
rauscht in gewaltigem Nachklang heldisches Schicksal im Epos.*

(Aus Sprachgestaltung von W. Peter)

Der Hexameter ist die Kunstform, welche die grossen epischen Dichtungen, z. B. die Homers, kennzeichnen. Diese Dichtungen schildern überpersönliche Ereignisse und berichten von den Taten der Götter und von ihren irdischen Stellvertretern, welche die Geschicke des Volkes bestimmt haben. Der Hexameter ist ganz auf die Gesetzmässigkeiten des rhythmischen Geschehens des Menschen abgestimmt. Im entspannten Zustand kommen auf einen Atemzug ziemlich genau vier Pulsschläge. Die erste Halbzeile des Hexameters enthält drei betonte Silben, die drei Pulsschlägen entsprechen. Mit dem vierten Pulsschlag erfolgt das neuerliche Einatmen. Gestalterisch entsteht dadurch eine Atempause, in der äusserlich zwar kein Laut ertönt, aber innerlich der Pulsrhythmus unverändert weiterläuft. Die Pause wird dadurch zu keiner Unterbrechung, sondern sie wird von kontinuierlichem innerem Erleben erfüllt. In der zweiten Halbzeile des Hexameters folgen dann wieder drei betonte Silben. Und am Ende der Zeile, mit dem vierten Pulsschlag, atmet man ein.

Dieses regelmässige Verhältnis von vier Pulsschlägen auf einen Atemzug wirkt auf den menschlichen Organismus heilend und erfrischend. Normalerweise stellt sich dieses Verhältnis in der Nacht beim Schlafen ein. Der ganze Körper entspannt und entkrampft sich, zugleich aber wird das Bewusstsein herabgedämpft. Tagsüber weichen Atem- und Pulsrhythmus mehr oder weniger von diesem gesunden Verhältnis ab. Nur dadurch können wir überhaupt unser Wachbewusstsein aufrechterhalten.

Der Atemrhythmus wurzelt im Inneren unseren Seins. Er ist weder unbewusst noch kann er über den Willen allein bestimmt werden. Jeder Mensch ist sein eigener Atemrhythmus, der aus der Ganzheit von Körper, Seele und Geist wirkt und die individuelle wesenhafte Ausstrahlung ausdrückt. Atemrhythmus ist auch Lebensrhythmus. Er ist innigst mit uns verwoben und daher so individuell wie unsere leibliche Erscheinung. Der Atemrhythmus variiert und wandelt sich so vielfältig, wie es Menschen gibt, und er weist darauf hin, was in unserem Dasein an Harmonie werden möchte.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird mit der Selbstwahrnehmung der eigene Atemrhythmus ins bewusste Erleben geführt. Dadurch werden Körperbereiche und Lebensschichten erlebt und belebt, und die Seele bekommt Raum. Durch das Geschehenlassen des Atems, ohne willentliche Beeinflussung, kann sich der Atemrhythmus durch seine entspannende Wirkung auf das Vegetativum einstellen. Das Empfinden des Eigenrhythmus stärkt das Gleichgewicht im entrhythmisierten Alltag und macht ihn zur Übung. Ein rhythmusorientiertes Gleichgewicht bildet Zentrierung und Personenmitte. Das ermöglicht eine zwischenmenschliche Bezogenheit mit Austausch und Mitteilung.

*Der Atem ist das Eine.
Wenn wir zu ihm zurückfinden,
sind wir am Ausgangspunkt
aller menschlichen Möglichkeiten.*

Johannes Ludwig Schmitt

DAS NEUGEBORENE, DAS SAUGEN UND DER ATEM

*Der erste Atemzug schliesset,
gleich dem letzten,
eine alte Welt mit einer neuen zu.*

Jean Paul

Das ungeborene Kind wird über den Mutterkuchen von seiner Mutter mit Sauerstoff versorgt. Die Lungen sind nicht entfaltet und regelmässige Atemzüge fehlen. Die Lungen jedoch produzieren im Mutterbauch Fruchtwasser. Die in der Lunge produzierte Flüssigkeit fliesst durch die Atemwege von der Lunge in den Rachen und wird zum grossen Teil geschluckt, um dann über die Nieren als Fruchtwasser ausgeschieden zu werden. Mit dem Abnabeln des Kindes vom Mutterkuchen, muss die Sauerstoffzufuhr innerhalb kürzester Zeit neu organisiert werden. Erstmals wird der lebenswichtige Sauerstoff über die Lunge aufgenommen. Dazu muss sich die Lunge vollständig entfalten, die Lungenflüssigkeit muss verschwinden, und es müssen regelmässige Atemzüge erfolgen. Die kleinsten Lungenbläschen der Lungen, in denen der Gasaustausch stattfindet, müssen sich dabei nicht nur entfalten, sondern sie müssen auch entfaltet bleiben. Der erste Atemzug, der die Lungenbläschen «aufbläst» braucht viel Kraft. Vergleichbar ist dies mit dem Aufblasen einer Kaugummiblaste. Zieht man die Luft aus der Kaugummiblaste wieder in den Mund zurück, fällt der Kaugummi in sich zusammen. Dasselbe würde beim Ausatmen auch mit den Lungenbläschen passieren, wenn die Alveolen beim Ausatmen nicht offen blieben. Die Lungenbläschen sind mit einer Substanz (*Surfactant*) ausgekleidet, die das Zusammenfallen der Bläschen bei einer Veränderung der Oberflächenspannung verhindert. Ein Mangel dieser Substanz ist für die klassischen Atemprobleme der Frühgeborenen verantwortlich. Die Haut eines Frühgeborenen mit Atemnotsyndrom ist, als Ausdruck des ungenügenden Sauerstoffgehaltes des Blutes, blau gefärbt. Die vermehrte Atemarbeit zeigt sich in der beschleunigten Atmung

sowie im Einziehen des Brustkorbes, und das umso mehr, weil der Brustkorb des Neugeborenen noch sehr weich ist. Diese Kinder zeigen aber noch ein weiteres typisches Zeichen ihrer Atemnot: Sie stöhnen. Dies ist nichts anderes als der Versuch des Kindes, sein Atemproblem selber zu lösen. Denn das Stöhnen entsteht durch das Bremsen der Luft beim Ausatmen. So versucht das Kind einen Gegendruck aufrechtzuerhalten, damit die Lungenbläschen nicht in sich zusammenfallen.

Berühren und berührt werden gehören zu den elementarsten Kontakt-, Beziehungs- und Lebenserfahrungen. Berührung ist die Wurzel der zu entwickelnden Körper- und Welterfahrung. Für die Gestaltung der Atmung und des Atems ist die Erfahrung von Berührung eine prägende Voraussetzung. Der Atem wird durch Berührung belebt. In den Anfängen des menschlichen Erdendaseins ist jeder Kontakt mit Berührung verbunden. Sie bewirkt eine Kraft des Trauens, in der Lebensängste gelöst werden. Im Volksmund wird von «Be-geist-erung» gesprochen, wenn man von etwas intensiv berührt wird. Geist und Atem beleben und bedingen sich. Eine Belebung des Atems ist gegeben, wenn dem Neugeborenen von der Mitwelt ein lebendiger (begeisterter) Wunsch und ein waches Interesse entgegengebracht wird. Beim Neugeborenen sind die Berührungen während des Stillens die ersten Erfahrungen der eigenen körperlichen, seelischen Wirklichkeit und der emotionalen Bedürfnisse. Für den Säugling ist das Saugen mehr als nur Nahrungsaufnahme. Nicht das Ergebnis der Sättigung, sondern der Vorgang bis hin zur Sättigung ist Lebensprozess. Das Gedeihen geschieht in der Stille des Stillens. Es ist gleichzeitig Ausdruck des grundmenschlichen Bedürfnisses nach Nähe und Geborgenheit. Durch das Erleben des Mutteratems, des Geruches, der Hautwärme und durch gute Gedanken der Mutter kann über das Stillen dieses Bedürfnis gestillt, das heisst genährt werden. Dadurch erlebt der Säugling ein Mitschwingen im Lebensrhythmus mit der Mutter und somit mit der Umwelt. Der geförderte Saugreflex bestimmt nachhaltig die Atmung und die seelische Qualität des Atems. Atmung, Atem und Saugen sind eng miteinander verbunden. Atmen, Saugen und Schlucken sind aufeinander fein abgestimmte und voneinander abhängige Bewegungen. Tröpfchenweise lernt das Kind, mit den kleinen Mengen der Muttermilch, das Saugen und Schlucken mit der Atmung zu koordinieren. Beim Saugen der Milch wird gleichzeitig die Luft in die Lunge aufge-

nommen. Wird das Saugen beeinträchtigt, verliert auch die Atmung an Kraft. Tiefes Atmen wird nur dann zur selbstverständlichen Verinnerlichung, wenn die frühen Saugerlebnisse nahrungsmässig und emotional befriedigend waren. Der Saugreflex enthält eine innere Bewegung, die den Atem zu einem lustvollen Erlebnis werden lässt. Der Lebensdurst wird gestillt. Die Stille nährt. Beim gestörten Stillen und Saugen oder bei schlechter Atmung fehlen die Saugbewegungen. Die Atmung wird durch das Fehlen des gefühlvollen Verlangens zu einem mechanischen Vorgang. In dieser Situation atmet das Kind nicht, weil es lebensdurstig ist, sondern weil es physiologisch muss. Ohne den Saugreflex wird das Atmen zu einer mechanischen Funktion von Ausdehnen und Zusammenziehen der Atemmuskulatur. Der empathische saugende Atem stützt sich jedoch auf die entspannte Mundhöhle, die sich weit und offen anfühlt, und auf den kräftig stimulierten Zwerchfellmuskel. Auch das mit dem Stillen verbundene Schaukeln und Wiegen führen zu einer besseren Durchatmung und zu einem ausgeglichenen Muskeltonus.

Vorenthaltenes Stillen und ungenügende Saugbewegungen können die Mundmuskeln schwächen und zum Beispiel den Vorschub des Unterkiefers und den Lippenkontakt behindern. Das wiederum kann zu einer Mundatmung führen.

Chronische Mundatmung und offene Mundhaltung bewirken im Weiteren oft Schwächung, Form- und Lageveränderungen der Lippen-, Zungen- und Kaumuskulatur. In der Folge kann das alle Mundfunktionen wie Atmen, Schlucken und Sprechen beeinträchtigen. Der Atem wird dadurch passiv und flach.

Die Aufnahme der eigenen Atmung und des Atmens nach der Geburt ist die erste selbständige Tätigkeit des Menschen. Die Einleitung des neuen Lebens bei der Geburt ist nicht nur ein atemberaubendes Erlebnis, sondern auch ein atemerweckendes. Beim ersten Atemzug zieht sich das Zwerchfell zusammen. Die luftleeren Lungenbläschen entfalten sich. Es entsteht ein starker Sog, aufgrund dessen der Säugling die Lungen füllt und aufatmet und auch alle Beteiligten. Die Zwerchfelleistung und die Lungenentfaltung entwickeln sich miteinander. Durch das Schreien, Bewegen und vor allem durch das Aufrichten entwickelt sich ein schwingungsfähiges Zwerchfell, das sich einatmend abwärts entfalten kann. In seinem Muskeltonus finden sich wichtige mechanisch-reflektorische Steuerungsvorgänge, die auf die inneren und äusseren Einflüsse reagieren. Die Bauchatmung muss die Koordination zur Lungenatmung und das Zu-

sammenspiel der Atemtechnik erwerben. Mit dem Atmen beginnt auch das Ringen um den eigenen Atemrhythmus.

Mit dem selbständigen Atmen distanziert sich das Neugeborene erstmals von seiner Mutter einerseits, und anderseits verbindet es sich durch die uns alle verbindende und umgebende Luft mit der Mitwelt. Seine Stimmbänder werden dabei gespannt. Während die Zwerchfellspannung nachlässt und damit die erste Ausatmung beginnt, setzen die Stimmbänder der sich zusammenziehenden Lunge Widerstand entgegen. So entsteht der erste Schrei, in dem und durch den sich der Säugling verkörpert. Das Leben gibt immer wieder Anlass zum Schreien. Auch der werdende Mensch drückt sich immer wieder durch Schreien aus. Darin bekundet er sein Leben, seinen Atem und seinen Lebenswillen. Mit dem ersten Atemzug in der äusseren Welt verbindet sich das Erlebnis, wie das Kind von der Mitwelt aufgenommen wird, mit demjenigen wie das Kind die Welt aufnimmt. Der Atem kann prägend erlebt werden durch das zu frühe Abnabeln, bevor sich die Atmung stabilisieren konnte. Die Konstellationen der Atmung bei der Geburt entscheiden über die Intensität der Bezogenheit des Säuglings zur Mitwelt. Durch die Möglichkeit, sich gegenüber der eigenen Atmung bewusst zu verhalten, kann der Kontakt zur Mitwelt dazu genutzt werden, die eigenen Begabungen und Gestaltungsmöglichkeiten kreativ zu entwickeln und schöpferisch zu erleben. Das Leben wird zum Erlebnis, und die Sinne sind die Wecker der Seele. Auf alle Sinneseindrücke reagiert der Atem. Wenn jedoch der Atem eingeschränkt und der Kontakt zur Mitwelt dadurch vermieden wird, entwickelt sich eine Dynamik der verneinenden Lebenshaltung.

Der natürliche Atemrhythmus beginnt nicht mit der Einatmung, sondern mit der Ausatmung. Darauf deutet hin, dass der Säugling sein Erdendasein mit dem Schrei, also der Ausatmung, beginnt. Der durch die verlängerte Ausatmung verursachte Sauerstoffbedarf des Blutes soll die Einatmung auslösen, wobei der Zwerchfellimpuls vom Atemzentrum innerviert wird. Insofern gewinnt die der Ausatmung folgende Ruhepause eine besondere Bedeutung. Der Atemrhythmus ist daher von Natur aus nicht nur Ein- und Ausatmung, sondern auch Atempause. Dabei vollzieht sich zwischen Lunge und Zwerchfell ein wichtiger Antagonismus von Spannung, Entspannung und Ruhe.

Die Lunge des Säuglings ist keine Miniaturversion der Lunge eines Erwachsenen. Sie weist spezifische Besonderheiten auf und unterscheidet sich in vielen Aspekten von derjenigen des Erwachsenen. Im Gegensatz zu vielen anderen Körperorganen ist die Lunge des Neugeborenen nicht fertig ausgebildet; mehr als 80 Prozent der Lungenbläschen werden erst bis etwa zum 5. Lebensjahr gebildet.

Der Säugling muss lernen, sein Geistiges mit dem Physischen zu verbinden. Einer der ersten Schritte besteht darin, beim Trinken ein rhythmisches Verhältnis zum Atmen zu entwickeln. Dabei muss die Mutter den Säugling oft ganz elementar zum richtigen Atmen beim Trinken erziehen, indem sie Regelmässigkeit und Pausen beim Trinken einführt. Pausen zu setzen ist eine Fähigkeit des Bewusstseins. Pausen können als Anlage in der Atmung zwischen den beiden Atembewegungen entdeckt werden. Im kurzen Innehalten zwischen den Atemzügen wird das Leben für einen Augenblick zur Seite gedrängt, und es entsteht Bewusstsein.

*Mit dem ersten Atemzug unseres Daseins
tun wir auch den ersten Schritt
in die Aussenwelt,
in die Kommunikation,
in die Freiheit,
alte Schulden abzutragen.*

Thorwald Dethlefsen

AUFRECHTER GANG, STIMME, SPRACHE UND ATEM

*Der Atem ist eine Leuchte des Herrn,
sie durchspäht alle Kammern des Leibes.*

Martin Luther

Die Lautsprache und der aufrechte Gang unterscheiden den Menschen grundlegend vom Tier. Diese Fähigkeiten hängen eng mit dem Seelenleben des Menschen zusammen. Denken, Fühlen und Wollen sind die drei wesentlichen Seelentätigkeiten des Menschen. In der Aufrichtekraft finden das Wollen, die Sinneshaltung und die Würde des Menschen ihren unmittelbaren äusseren Ausdruck. Mit seiner Sprache offenbart er seine Gedanken und seine Gefühle. Hinter diesen Ausdrucksweisen steht der geistige Kern des Menschen. Alle diese Fähigkeiten stehen in einem wechselseitigen Bezug zum Atem. In ihnen ist der Atem eingewoben und hat eine Schlüsselfunktion. Sie sind ohne Atem nicht möglich. Er fügt sich in die jeweiligen Lebenssituationen ein und wird von diesen wiederum geprägt.

STIMME UND SPRACHE

Die aufrechte Haltung durch die Ausgestaltung der Wirbelsäule ist Voraussetzung für die artikulierte Lautsprache des Menschen. Diese vertikale, den Horizont erweiternde Entwicklung befreite die Sprachorgane von ihrer erdbezogenen Haltung. Die Sprache ist nicht nur eine Weiterentwicklung der tierischen Laute. Vielmehr ist sie eine Gabe aus höheren Welten. Die Sprache ist Ausdruck des in der Welt wirksamen Schöpfungsprinzips. Wenn der Mensch an einer würdigen, aufrechten Haltung gehindert ist, fällt es ihm schwer, sich in einer klaren und artikulierten Sprache auszudrücken. Ist das Wort nicht begeistert gesprochen, verkommt es zur leeren Worthölse, zu Lippenbekenntnissen, zur blossen Information. Durch die Sprache ist

der Mensch nicht nur Körperwesen, sondern auch Geistwesen, nicht nur Geschöpf, sondern zugleich auch Schöpfer.

Der Mensch ist Mensch geworden durch das Wort. Schon der Erwerb der Muttersprache im Kindesalter lässt staunen. Während andere intellektuelle Fähigkeiten noch schlummern, lernt das Kleinkind unabhängig von Intelligenz und sozialem Umfeld seine Muttersprache in kurzer Zeit, oft im Gegensatz zum Erlernen weiterer Sprachen.

Das Sprechen mit der Stimme ist eine Kreation des Atems, die sich auf einer höheren Entwicklungsebene mittels Konsonanten und Vokalen manifestiert. Sprache verbindet physikalische Klangschwingungen mit einem geistigen Inhalt und bringt Gedanken zum Ausdruck. Jeder einzelne Vokal und Konsonant hat eine spezifische Atemschwingung. Worte sind somit komplexe Schwingungsmuster, die durch den Atem geformt werden. Die körperlichen wie die seelischen Schwingungen, die Gefühle, die Gedanken und das Denken im Menschen bestimmen den Ton und den Klang der Stimme.

Die Stimme ist eingebettet in die Ausatmung und wird mitgestaltet von der Zunge, dem Zwerchfell, der weiteren Atemmuskulatur sowie den Stimmbändern. Der Körper gibt der Stimme den Resonanzraum, den sie braucht, um als Klang gehört zu werden. Was als Klang wahrgenommen wird, ist schwingende Luft. Atem und Stimme sind das Tor zum Wesen des Menschen und somit Ausdruck seiner Eigenheit. Jeder Mensch lebt durch seinen eigenen Atem und hat dadurch seinen eigenen Grundton in der Stimme als Ausdruck seiner Harmonie und Disharmonie. Mit der Stimme schafft sich der Mensch Gehör. Damit lässt er das Gegenüber aufhorchen oder sich gelangweilt abwenden. Der richtige oder falsche Ton der Stimme öffnet oder verschliesst Herzen. Der Ton der Stimme prägt die Stimmung. Die Stimme bringt in ihrer Art auch zum Ausdruck, wie der Mensch in der zwischenmenschlichen Beziehung gestimmt ist. So kann eine Piepsstimme mangelndes Selbstvertrauen ausdrücken oder ein Unvermögen, den Körper mitzuschwingen zu lassen. Eine tonlose Stimme kann Ausdruck von fehlender Kraft sein. Eine leise Stimme kann das Fehlen eines sicheren Standpunktes bedeuten. Eine schrille Stimme kann Beachtung erzwingen wollen, weil die Person von der Umwelt nicht beachtet wird.

Mit Hilfe der Stimme und Sprechweise wirken wir auf unsere Mitmenschen. Die Stimme weist auf die Stimmungslage hin und der Ton in ihr «macht die Musik», das heisst, schafft die zwi-

schenmenschliche Atmosphäre.

Der Atem bildet das Wort. Aus dem Wort (Logos) wurde die Schöpfung geschaffen. Das Wort liegt als formbildende Kraft der Schöpfung zugrunde. Im sinnlich vernehmbaren Wort schwingt diese Schöpferkraft mit. Nur der aufgerichtete Körper ist das feingestimmte Instrument, wodurch sich die Sprache so entfalten kann, dass sich durch ihren Klang das innerste Seelische und der geistige Kern des Menschen offenbaren.

Die Leistungsfähigkeit von Stimme und Sprache sowie ihre Wirkung entstehen aufgrund eines komplexen Zusammenspiels von physischen und psychischen Faktoren. Alle Atemmuskeln, mit Ausnahme des Zwerchfells, sind auch Körperhaltungsmuskeln. Die Beschaffenheit und der Tonus dieser Muskeln beeinflussen sowohl die Haltung und die Stimme wie auch den Atem. Von besonderer Bedeutung für Atem, Stimme und Ton sind das Zwerchfell und der Kehlkopf. Das Zwerchfell ist das Zentrum der Wortbildung. Dieser bewegungsfähige Muskel kann seinen Bewegungsablauf so steuern, dass der Klang der Stimme eine bestimmte Färbung oder Melodie bekommt. Der Kehlkopf ist direkt mit der Zwerchfellbewegung gekoppelt. Viele Bewegungsvariationen stehen ihm zur Stimmbildung zur Verfügung. Mit jeder einzelnen kann er durch die Stimmritze den Atemstrom nuancieren und Laute äussern. Die Kehle scheint auch das Organ zu sein, in dem es einem die Stimme verschlägt. In der Kehle drückt sich die Not aus, die durch den fehlenden Dialog nicht ins Wort gebracht werden kann.

Ebenso drücken sich durch sie Ängste und erwürgende Gedanken aus. Dabei gibt es das Würgen von innen und das Würgen von aussen. Wenn einerseits dem Wort nicht die innewohnende Kraft zugetraut wird, wirkt das Wort nicht beseelt, und die Kehle verschliesst sich. Andererseits kann dennoch die Dynamik des Wortes wahrgenommen werden, selbst wenn die Kehle bedrückt und belegt ist. Denn auch die Ausstrahlung und Körperhaltung eines Menschen zeigt, ob das Wort beseelt ist oder nicht.

Für die Formung der Laute haben die Bewegungen der Lippen, des Unterkiefers und der Zunge eine wichtige Aufgabe. Kraft und Wohllaut der Stimme werden durch freie, gehemmte oder gehinderte Atembewegungen und Atemführung beeinflusst.

Für jedes Wort wird in der Atemmuskulatur ein spezifisches körperliches Bewegungs- und Spannungsgeschehen gebildet. Die dazu benötigten kleinsten Spannungsveränderungen der

Atemmuskulatur überlagern die Grundspannung der Atmung. Diese ergibt sich aus der gefühlsmässigen und gedanklichen Gestimmtheit des Körpers und schafft den inneren Gehalt des Wortes. Das Wort kann sich der emotionalen Dynamik und der Gedankenkräfte nicht entziehen. «Sprache» kommt von «Sprechen». Sprache ist also ein mündliches Phänomen, das erst im Sprechen der Wörter Form und Gestalt annimmt. Sprechen erfolgt durch die Reproduktion von spezifischen Atemmustern, die in den Klangbildern der Wörter als komplizierte feinmotorische Bewegungsmuster eingeprägt werden. Jedes Wort ist körperlich gesehen eine besondere Abfolge von Vokalen und Konsonanten, die mit Hilfe spezifischer Bewegungen der Atemmuskulatur und der Sprachorgane gebildet werden. Jedes Wort, jeder Laut kann gespürt werden, bevor er hörbar wird. Das nur geistig Hörbare geht dem sinnlich Hör- und Sichtbaren und physisch Tastbaren voran. Beim Sprechen sind zwei Vorgänge parallel bzw. kurz hintereinander wirksam. Zunächst müssen Gedanken, Wahrnehmungen und Empfindungen, auf die sich die Sprache bezieht, bereitgehalten werden. Daraufhin müssen die entsprechenden Wörter gefunden und artikuliert werden. So wird nicht zufällig erst in der Ausatmung gesprochen, nachdem zuvor durch den Einatem die Situation aufgenommen worden ist. Während in der Einatmung die rechte Gehirnhälfte die Situation ganzheitlich wahrnimmt, ist das linke Gehirn in der Ausatmung damit beschäftigt, dafür den angemessenen sprachlichen Ausdruck zu finden. Mit dem Sprechen entwickelt sich das Denken. Nicht zufällig leitet sich das Wort «Logik» von «Logos» (Wort) ab. Im Logos wohnt die Weisheit, welche die Welt geschaffen hat. Erst lange nachdem wir zu sprechen gelernt haben, bricht diese Weisheit als eigenständige bewirkende Kraft hervor. Im Wort selbst schlummern noch viel tiefere und umfangreichere Weisheiten, als die, die wir schon begreifen können.

Die Wirkung des Singens geht über das gesprochene Wort hinaus. Im Gesang vereinen sich Rhythmen und Klänge zu einem himmlischen Lobgesang, der auch nach dem irdischen Leben in der Seele zeitlos wirkt. Alles, was Odem hat, lobe die Schöpfung und den Herrn. Die Sprache des Körpers und der Organe ist Ausdruck eines inneren Dialoges. Wird die Sprache des Körpers und der Organe nicht mehr verstanden und der Atem nicht mehr wahrgenommen, bricht der Dialog mit dem Inneren ab. Dies führt zur Abtrennung von der inneren Stimme und Bezogenheit zum Selbst und so zu körperlichen und seelischen Disharmonien. Um diesen Bruch des

nach aussen orientierten Bewusstseins mit der inneren Ordnung zu heilen, sind das Wiedererlangen des Atembewusstseins und die Odemempfindung erforderlich.

Der empfundene und nach innen geführte Atem erschliesst den Odem. Dieser lässt die Seele erklingen. Denn das Leben ist aus Ton(-Erde/Klang) geschaffen und wird durch das Erleben zum Klang. Der Mensch ist aufgefordert, diesen Klang wahrzunehmen, ihn zu hören, auf seine eigene innere Stimme zu horchen, um ihr im Weiteren zu gehorchen. Die Erfahrung des Lebens wird so durch das Wort in der Stimme weitererzählt. Der Atem lässt die Stimme erklingen. Sie ist Klang, sie ist Rhythmus, Rhythmus ist Bewegung, Bewegung ist Leben. Der zugelassene Odem bewirkt geistiges Leben. Das Wort «Odem» beginnt mit dem Zeichen für Kreis: dem Vokal «O», mit dem ebenso die Zahl «0» (Null) geschrieben wird. Das heisst, es enthält nichts und enthält all-es. Aus diesem Zeichen «0» schöpfen sich die Zahlen, die durch das Wort vom Leben erzählen. Die Idee der Schöpfung ist aus Ton und Zahlen zusammengefügt. Die Schöpfungsgeschichte wird in Tagen gezählt und erzählt, und der Atem belebt das kohärente Zusammenfügen der folgerichtigen Tageswerke. Der zugelassene Odem be-geistert zudem den innewohnenden Schöpfungsgedanken. Er ist Immanenz und Kohärenz zugleich. Zur Sprache gehört auch die Gestik. Der Atem, die Stimme, das Wort, der Ton und die Geste bilden immer ein Ganzes. Die Art und Weise, wie sich der Mensch in der Aufrichtung hält und in seiner Gestik bewegt, entspricht seiner Persönlichkeit. Ist der Atem eingeschränkt, werden Wort und Gestik flach, ausdruckslos und stimmlos. Das lateinische Wort «persona» von «per-sonare» bedeutet «durchtönen» und meint damit das Wesen des Menschen, das aus ihm heraus ertönt. Es kann erheitern oder verletzen, das Gemüt motivieren oder lähmen. Die Art und Weise des Atems, der Stimme, der Aussprache sowie der Gestik offenbaren die persönliche Substanz und die menschlichen Qualitäten sowie Einseitigkeiten und Ausgeschlossenes des Wesens und somit auch Harmonie- und Gesundheitszustände.

Die therapeutische Sprachgestaltung arbeitet mit dem Atem-, Stimm- und Sprechvorgang als Individualausdruck der menschlichen Persönlichkeit. Durch den bewussten Umgang mit den Sprachelementen werden rückwirkend physiologische und seelische Gestaltprozesse angeregt. Neben Atem-, Sprach-, Bewegungs- und Gebärdeübungen kann man ausserdem verschiedene

dichterische Elemente, wie Lyrik, Epik oder Dramatik, therapeutisch einsetzen. In der traditionellen chinesischen Medizin ist die Laute-Methode eine Technik zur Beseitigung von Krankheit. Sie gehört zur Disziplin des Qigong. Sie verbindet Atmung und Vokaltechniken. Ebenso kennt diese Medizin Wirkungen und Zuordnungen von Lauten zu den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Die Vokalarbeit wird ausserdem als Schlüssel zur Entfaltung spiritueller Kräfte erlebt.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird versucht, Verspannungen und Hemmnisse im Bereich der Atmung, Stimmbildung, Lautstärke und Artikulation abzubauen, indem die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung in diesen Bereichen erweitert und vertieft wird. Durch die Entspannung des Körpers und die seelische Substanzstärkung wird auch die Stimme von Engungen und Hemmnissen befreit. Sie kann sich freier entfalten, denn das unausgesprochene Wort aus der Seele zieht die Brust und die Muskeln zusammen und beenzt die Organe. Das Wort entzieht sich dem Aussen und bleibt innen in der Seele dennoch wirksam.

Zur Schulung der Sprache gehört, dass der Mensch die Vokale in ihrem eigentlichen Klang unterscheiden kann und Konsonanten sprechen lernt. Die Tongebung mit Vokalen oder Konsonanten ist eine tief bewegende Übungsarbeit und Selbsterfahrung. Wird die Rachenraumform bei der Vokalbildung verändert, werden auch im Körper verschiedene Räume und Bereiche bevorzugt in ihrer Tonresonanz angesprochen. Jede Vokalschwingung zeigt sich in ihrem Atemresonanzraum in den Körperräumen und den einzelnen Organen. Diese Arbeit kann schweigend imaginativ oder tönend ausgeführt werden.

Vokale sind die Träger des Klanges. Durch sie erklingt das innere Seelenleben, und in ihnen drückt sich unmittelbar das Gefühl aus. Einige Beispiele für die Wirkung der Vokalarbeit:

Der Vokal «A» wirkt vor allem in der Brustgegend. Er sitzt physiologisch ganz weit hinten im Rachen. Seelisch verbinden wir uns durch das «A» staunend mit der Mitwelt. «A» bedeutet, sich zu öffnen. «A» gilt als Beginn des Lebens. Der Mund muss sich für das «A» weit und lang nach unten öffnen, ohne sich aber dabei zu verkrampfen. Im Gegenteil, gerade im «A» werden innere Verspannungen gelöst. Die Resonanz wird vorwiegend im oberen Bereich des Rumpfes erlebt. Der Vokal «E» wirkt vor allem im Hals, mit dem Zungengrund und dem Kehlkopf, beiderseits

der Achselhöhe und dehnt sich horizontal aus. Der Mund wird breit und öffnet sich nur wenig. Eine helle Kopfresonanz kann sich durch das Aussprechen des «E» ergeben.

Der Vokal «I» bewirkt Atemraum im Gaumen bis zum Schädel. Er schwingt zylindrisch im oberen Raum. Mit seiner vertikalen Atemrichtung verbindet er die Erde mit dem Himmel sowie den Himmel mit der Erde. Die ganze Gestalt will sich im «I» strecken und straffen. Es hat etwas Zielstrebiges, Bestimmtes und Hinweisendes an sich spürbar durch das «I» ist eine helle Kopfresonanz.

Der Vokal «U» füllt den Unterleib, das Becken und begründet seinen Boden und dadurch die Ur-Kraft und das Ur-Trauen, als innere Bewusstheit, in die Gewissheit des Transparent-Seins. Die Resonanz erfolgt tief im Becken, in den Füßen und im Haupt als erfahrbare Einheit der irdischen und kosmischen Realität. Das «U» sitzt im Mund weit vorne und wird mit vorgespitzten Lippen gebildet. Es führt den Menschen ganz in seinen Urgrund zurück und lässt ihn ins irdische und geistige Leben entfalten. Die Erweiterung des Wortes «Ur» mit dem Konsonanten «h», Uhr, ergibt den Bezug zur Zeit.

Der Vokal «O» wird in der Oberbauchgegend oberhalb des Nabels empfunden. Er umkreist die Rumpfmittle und wirkt zwischen «A» und «U». Er zeichnet sich durch seinen warmen vollen Klang aus. Der Mund muss sich dafür runden. Das «O» erklingt im Zentrum der Brust. Der O-Vokalatemraum ist sehr dicht und in sich eingerundet.

«O» (OM) ist bei den Indern und Tibetanern der göttliche Ton. Als Mantra rezitiert, beschwingt er die Mitte und verstärkt die Gewissheit der Allverbundenheit. Mantras sind Klangschwingungen, die vom Atem getragen eine verwandelnde Kraft auf das Bewusstsein von Körper und Seele ausüben. Sie werden zur Meditation rezitiert und gesungen. Die Sprache der Mantras ist das Sanskrit. Es heisst, das Sanskrit sei aus den Mantras gewachsen. Es ist die Sprache und der Klang der Götter. Das Wort und der Klang des Sanskrits sind so kraftvoll und rein, dass sie den Urschwingungen der Welt nahe kommen.

Auch die Konsonanten zeigen eine ganzheitliche Wirksamkeit. Sie bilden jedoch keine ausgesprochenen Resonanzräume, sondern sind Impulsgeber. Sie zentrieren, verbinden, lösen oder regen an. Sie sind formbildende Kräfte, die überall in der makrokosmischen Natur gestaltend wirken und die in konzentrierter mikrokosmischer Form den äusseren Körper des Menschen ge-

stalten. Je stärker sie gestaltet werden, desto mehr Atemluft verbrauchen sie. An der Gestaltung der Konsonanten wirken weniger die Stimmbänder mit als vielmehr der ganze Rachenraum, mit Gaumen, Zunge, Zähnen, Ober- und Unterkiefer. Konsonanten werden als Klinger, Halbklinger oder als stimmlos bezeichnet.

Das Bewirkende der Vokal- und Konsonantenarbeit durch den Atem basiert auf der Annahme, dass mit den Tönen Vibrationen im Leib erzeugt werden, die sich durch physikalische Resonanz auf die Organe und Energiezentren des Körpers auswirken. Diese Resonanz benötigt den Atem als Medium. Gleichzeitig erfolgen dabei Reizungen von Hirnarealen, deren neurologische und biochemische Beziehungen zu den Organsystemen verstärkt werden.

DER AUFRECHTE GANG

Auch der aufrechte Gang, der dem Menschen die leibhafte Gestalt gibt und damit seinen sozialen Platz in seiner Mitwelt, ist in der Schöpfung und Evolution einzigartig dem Menschen vorbehalten. Die aufrechte Haltung ist etwas ausschliesslich Menschliches und das herausragendste Kennzeichen. Mit dem aufrechten Gang hat der Mensch die Möglichkeit erhalten, die Hände als Arbeitsinstrument gestaltend einzusetzen. Der Gebrauch der Hand für differenzierte Tätigkeiten hat zum Wachstum des menschlichen Gehirns beigetragen. Auch konnte sich der Mensch mit dem Privileg der Aufrichtung von der beschränkenden Erdverhaftetheit lösen und dem Himmel näher kommen. Noch heute durchläuft ein Heranwachsender in verkürzter Form wesentliche Schritte dieser menschlichen Entwicklung. Die anfänglich dominierenden, reflexhaften Bewegungen des liegenden Säuglings entwickeln sich zu einem Krabbeln auf allen Vieren, zu einem Stehen auf zwei Beinen, hin zu einem Gehen und Laufen. Diese Entwicklungsphasen lassen sich nur durch den dichten Ausbau von neuralen und bindegewebeartigen Netzen im Gehirn erreichen. Die Aufrichtung entwickelt sich immer in Abhängigkeit zur irdischen Schwerkraft. Wir lernen uns aufzurichten, indem wir nach einem Gleichgewicht im Gravitationsfeld suchen.

Die Aufrichtung und das Aufgerichtetsein wird wie die Sprache vom Atem getragen. Es ist der Atem, der den Mensch aufrichtet. Auch wurde die Atmung durch die Aufrichtung von anatomischen Behinderungen befreit, was die Energieproduktion erleichterte und auch den Energiever-

brauch für die Körperhaltung reduzierte. Die Atembewegung mit ihrer Beziehung zur gesamten Atemanatomie und ihren beweglichen und elastischen Verbindungen bildet die Grundlage unserer Aufrichtung und Haltung. Das Skelett des Menschen mit seinen Gelenkverbindungen bildet das körperliche Gerüst und Stativ der Haltung. Die aufrechte Wirbelsäule ist das Zentrum der menschlichen Beweglichkeit. Sie ist nicht nur Trägerin der grobmotorischen Bewegungen, sondern auch der feinmotorischen Bewegungen der Gefühle. Mit der freigesetzten Beweglichkeit der Atemorgane können differenzierte Sinnesregungen gestaltet werden. Diese sind wiederum von der Flexibilität und Durchlässigkeit der Wirbelsäule abhängig. Diese Beweglichkeit der Wirbelsäule ist nur gegeben, wenn der Atem Raum bekommt und sich in ihm entfalten kann. Eingeschränkter Atem führt zur Versteifung der Wirbelsäule und damit zu einer eingeschränkten Bewegungs- und Handlungsfähigkeit. Auch die inneren Organe sind mit der Wirbelsäule verbunden, so dass ihre Funktionsfähigkeit ebenso von einer beweglichen Wirbelsäule abhängig ist wie auch alle Nervenbahnen, die in und um die Wirbelsäule ihren Aufgaben nachkommen. In der aufgerichteten Haltung kann die Wirbelsäule im Atemrhythmus schwingen. Bei der Einatmung flachen sich die Rundungen der s-förmig gestalteten Wirbelsäule ab, so dass sie sich insgesamt aufrichtet. In der Ausatmung wird die Wirbelsäule wieder in ihre Grundgestaltung zurückgeführt. In dieser Bewegung werden auch der Kopf und das Becken mitbewegt. Die Wirbelsäule erlebt durch die Atembewegungen eine wellenförmige Bewegung. Deshalb spricht man auch von einer Atemwelle, die vom Scheitel durch den ganzen Körper bis in die Sohle schwingt. So ist der Atem an der Körperhaltung jedes Menschen von aussen sichtbar. Dieses Äussere ist das sich offenbarende Innere. Ein freies Gemüt setzt einerseits eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule voraus und diese bewirkt andererseits ein freies Gemüt. Diese Balance oder Dysbalance widerspiegelt die Lebensgeschichte des Menschen.

In der aufrichtigen oder unaufrichtigen Haltung drückt sich das körperliche wie auch das seelische Gleichgewicht oder Ungleichgewicht im Hier und Jetzt des Gegenwärtigen aus. Die Aufrechterhaltung wie auch das Aufrichtig-Sein und die Aufrechthaltung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes ist das menschliche Grundthema. Das Gleichgewicht vereint das Gestern und das Morgen. Es pendelt in der Gegenwart zwischen Vergangenheit und Zukunft. Gefühlsmässiges, situationsadäquates Verhalten ist auf eine bewegliche Wirbelsäule angewiesen.

Eine minimale und andauernde Abweichung vom Lot benötigt einen grösseren Energieaufwand, damit die aufrechte Haltung bewahrt werden kann. Es gibt ein labiles oder stabiles Gleichgewicht und auch ein seelisches Unausgeglichensein. Das Ungleichgewicht hat ein Gefühl von Schwindel zur Folge: «Mir ist schwindelig.» «Ich habe keinen Halt.» «Das Gleichgewicht fehlt mir.» «Ich bin aus dem Gleichgewicht, aus dem Lot.» Zudem meint «Schwindel» auch betrügen, sich und andern etwas vorlügen. Rein organisch hat der Schwindel mit dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr zu tun. Ist das nach aussen Gesprochene nicht in Übereinstimmung mit dem, was die innere Stimme ausdrückt, oder unehrlich, kann es zum Gefühl oder Eindruck von Schwindel kommen.

Durch die Atmung werden der Atem und alles, was er an Vergangenen und Zukünftigem manifestiert, Gegenwart. Durch seinen atmenden Leib und seine Aufrichtung entwickelt der Mensch sich zu seiner Gestalt, zu einer autonomen Person, hin zu sich selbst. Der aufrichtige und aufgerichtete Mensch ist herausgefordert, das Gewordene und das noch Entstehende anzunehmen, dafür aufrichtig einzustehen und eine freigebende Haltung, welche die Gegensätze von gestern und morgen gleichwertig umschliesst, anzunehmen. Die Aufrichtung des Menschen ist ein lebenslanger Prozess der Gleichgewichtssuche. Diese Suche geschieht in einer Wechselbeziehung zwischen der physiologischen Homöostase, die den beständigen erhaltenden Ausgleich sucht, dem menschlichen Drang nach Veränderung und dem schöpferischen Prinzip der Wandlung. Alle Erfahrungen und Erlebnisse, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, gestalten unsere aufgerichtete oder niedergedrückte Lebenshaltung.

Aufrichtigkeit bekommen wir nicht nur als Geschenk. Der Mensch bezahlt für seine Aufrichtung mit einer Anfälligkeit gegenüber den Kräften der Erdanziehung. Dies zeigt sich nicht nur in Form von Zivilisationskrankheiten, wie Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sondern auch in der Störanfälligkeit unserer Beziehungen zur Mitwelt. Mit dem aufrechten Leben, mit dem Erheben unseres Kopfes, strömt von aussen eine Flut von Forderungen auf uns ein, die uns bedrücken und auch verrücken können. Neben der körperlichen Aufrichtung muss deshalb auch ein seelisches Aufrichten erlernt werden. Denn eine Haltung, die nur aus Skelett und Muskulatur besteht, ist hohl und leer. Entseelt degradiert sie den Menschen in seiner schöpferischen Würde. Haltung, Aufrichtung, Aufrichtigkeit meinen den ganzen Menschen

in seiner körperlichen Haltung, seelischen Aufrichtung und geistigen Aufrichtigkeit. Haltung, Aufrichtung und Aufrichtigkeit zu lernen setzt voraus, auf seine innere Stimme zu hören. Das Hören auf die innere Stimme ist ein Lauschen auf das schöpferische oder höhere Selbst im Menschen. Auf diese Weise öffnet sich die Intuition. Der Weg des Hörens ist auch ein Weg des Horchens auf den rhythmischen Weltenklang, der sich mit und durch den Atem zum lebendigen Ausdruck bringt.

Aufrichtung beginnt mit einer aufrechten Haltung des Kopfes. Der Vestibularapparat dient dazu, Aufrichtung und Gleichgewicht zu finden. Er ist mit den Hauptmuskeln von Bauch und Rücken verbunden. Deren Hauptaufgabe besteht darin, den Kopf anzuheben. Dies ist ein erster Schritt zu mehr Freiheit und Aufrichtung und ermöglicht neben dem aufrechten Gang auch den aufrichtigen Blick. Mit dem Aufrichten der Halswirbelsäule wird der Blick offen und klar. Wie wir die Mitwelt wahrnehmen und als Wahrheit annehmen, hängt davon ab, aus welchem Blickwinkel wir den Menschen begegnen. Ein hängender Kopf mit einem trüben Blick verrät Resignation und Rückzug.

Die Aufrichtung des Menschen bildete auch seinen Rücken aus. Bekannt ist, dass sich der Rücken bei Sorgen, Ärger oder Belastungen verspannt. Durch die Verspannung werden die inneren Impulse blockiert und daran gehindert, sich in Handeln umzusetzen. Der Volksmund spricht, dass der Zustand des Rückens für einen guten Kontakt von wichtiger Bedeutung sei. Wer hartnäckig seine Ziele verfolgt, isoliert sich von anderen. Wer hingegen aufrichtig ist, findet Sympathie. Mutlosen Menschen wird nachgesagt, dass sie kein Rückgrat haben. Dagegen halten Menschen mit breitem Rücken viel aus. Wenn jemandem der Wille gebrochen wird, spricht man auch davon, dass sein Rückgrat gebrochen wurde. Wer leidet, unglücklich und unterdrückt ist, hat in der Wirbelsäule wie auch in seiner Persönlichkeit einen Knick.

Das aufrichtige Dasein fordert den Menschen ausserdem heraus, Verantwortung zu übernehmen für sein Leben und seine Gesundheit. Der Prozess des «Aufgerichtet-Werdens» hat in der Menschheitsgeschichte eine ebenso lange Tradition wie die Suche nach der Wahrheit in uns oder in den Dingen um uns herum.

Wie die Befähigung zur Sprache auf dem Atem basiert, so befähigt auch der Atem den Men-

schen zur kreativen Gestaltung seiner Lebenshaltungen. Der Atem richtet den Menschen in seiner Haltung und Gestaltung aus. Jeder Atemzug bringt den ganzen Körper in Bewegung. Mit Ausnahme des Zwerchfells sind sämtliche Atemmuskeln gleichzeitig auch Körperhaltungsmuskeln. Die Lage und Bewegung des Zwerchfelles werden von den Muskeln von Bauch und Brustkorb beeinflusst. Zudem sind die meisten Muskeln des Atemsystems mit der Halswirbelsäule und den Lendenwirbeln verbunden. Damit das Gleichgewicht kontrolliert werden kann, muss die geringste durch den Atem ausgelöste Körperveränderung registriert werden. So wirkt sich die Atmung auf die Stabilität und Haltung der Wirbelsäule aus, wie auch umgekehrt die Stellung der Wirbelsäule die Atmungsweise beeinflusst. Verspannungen in der Wirbelsäule bewirken auch Verspannungen im Zwerchfell. Das Zwerchfell steht dann nicht mehr allein für die Atmung zur Verfügung, sondern es muss sich um die geschwächte Aufrichtung des Körpers sorgen und zusätzlich die starre Wirbelsäule stützen. Im Weiteren steht die Atmung in einer dynamischen Wechselwirkung mit den oberen und unteren Extremitäten bis hin zum Fussgewölbe.

Beeinflusst werden Haltung und Atemgeschehen ebenfalls durch Emotionen, Gefühlsregungen und Stimmungen. Diese verändern den Spannungszustand der Muskulatur wie auch den Atemrhythmus. Die Haltung ist also immer eine Erwiderung auf das vom Leben Zugelassene. Haltung und Atem sind Ausdruck des menschlichen Wirkens im Dasein. Wesentlich für eine freie Atemtätigkeit ist eine gerade Haltung, die für freie Beweglichkeit aller beteiligten Organe sorgt. Gleichzeitig wirkt sich die Atmung auf die Haltung aus und diese wiederum beeinflusst die Aufrichtigkeit in einer Aussprache oder in einem Dialog.

Eine Vielfalt von Ausdrücken zeugt von der engen Beziehung zwischen körperlicher und seelisch-geistiger Haltung: Haltung bewahren, haltlos sein, das Gleichgewicht bewahren oder verlieren, aufrichtig sein, das Wort einhalten, innehalten, aushalten, von der Last des Lebens gebeugt sein, von Gram gebeugt am Boden liegen, am Boden zerstört sein, einen schweren Stand haben. Oder: Ein kraftloser Rücken ist haltlos. Am Verhalten eines Menschen lässt sich seine Haltung erkennen, Das steht auf wackeligen Beinen.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem bietet zahlreiche Möglichkeiten, eine bewegliche und starke Wirbelsäule sowie eine aufrechte Haltung von innen her zu gestalten. Der Mensch

kann durch diese Arbeit die für ihn auf die Situation bezogene stimmige Haltung erleben lernen. Haltung wird nicht nach einer vorgegebenen äusseren Vorstellung gemacht, sondern aus der inneren Stimmigkeit heraus entwickelt. Haltung ist das Streben, eine Antwort zu finden auf die Anziehungskraft der Erde und auf die Sehnsucht nach der geistigen Heimat. Haltung ist eine Antwort auf die Weltlichkeit des Menschen in seinen körperlichen und seelischen Stärken und Schwächen.

*Der Mensch ist in vollkommen aufrechter Stellung
der direkte Ausdruck des Gedankens Gottes
und indem er den Atem des Lebens durch die Nasenlöcher atmet,
wird er eine lebendige bewusste Seele.*

Hanish

Die Einsicht, dass sich alle seelischen Regungen im Körper ausdrücken und nicht vom Körper trennen lassen, kann mit dem Begriff des Leibes ausgedrückt werden. Leib kann die Gesamtheit der Persönlichkeit bedeuten mit ihren geistigen und seelischen Dimensionen, die ihre Gestalt, ihr Aufgerichtetsein ausmachen und die sich durch den Körper leibhaft darstellen. In der Umgangssprache heisst es: «Man kann sich etwas leibhaft vorstellen». In diesem schöpferischen Geschehen ist der Atem das Medium, in dem in Zeit und Raum, in der Lebenszeit also, all das geschieht, was dem Menschen zu seiner Menschwerdung dient. Im schöpferischen Prinzip gibt es keine Trennungslinien. Alles ist ineinander gewoben, ist Teil eines Ganzen. Eine Trennung in «rein geistig» und «rein körperlich» gibt es somit nicht.

*Atem ist eine verbindende Kraft.
Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns,
die Eindrücke von innen und aussen wandelbar zu machen.
Sie verbindet den Menschen mit der Aussenwelt und das Aussen mit seiner Innenwelt.
Atem ist Urbewegung und damit unmittelbares Leben.*

Ilse Middendorf

DENKEN, GEFÜHLE UND ATEM

*Der Geist spiegelt unseren Atem wider.
Wenn der Atem gleichmässig geht,
ist der Geist still.
Wird der Atem unstet,
zittert der Geist wie Blätter im Wind.*

Yaqui-Indianer

Das Menschenbild der griechischen Antike hat das europäische Denken stark geprägt. Atem bedeutete für die Griechen zur Zeit Homers in erster Linie Bewusstsein: Der Begriff «Bewusstsein» beinhaltet gleichermassen Denken, Fühlen, Wahrnehmen, wie auch die Vorbereitung zum Handeln. Das Denken wurde unmittelbar mit dem Vorgang des Atmens verbunden. Der Atem diente dem sprachlichen Ausdruck von Gedanken und Gefühlen. In der Zeit der Römer, der Nachfolger der Griechen, verlor die Bedeutung des Atems als Träger des Bewusstseins allmählich seinen früheren Sinn. Über den reduktionistischen Dualismus von Körper und Geist und durch die Rückbesinnung auf die Wurzeln entwickelte sich der Trialismus von Körper, Seele und Geist.

Die dualistische Trennung des Menschen in Körper und Geist hatte sich auch auf die Bedeutung des Atems ausgewirkt. In den naturwissenschaftlichen Atemlehren wird das mechanistische Weltbild und in den esoterischen Atemlehren wird ein idealistisch-esoterisches-spirituelles Weltbild auf den Atem übertragen. Diese Trennung ist auch in der physiologischen Doppelnatur (willkürlich – unwillkürlich) des Atems angelegt, indem er Teil des Körpers und des Seelisch-Geistigen ist. Gleichzeitig scheint der Atem die Brücke dazwischen zu sein, was seine Fähigkeit begründet, körperliche, seelische und geistige Funktionen beeinflussen zu können. So erschliesst sich das Verständnis der Körper-Seele-Geist-Wirklichkeit des Menschen. Auch kann der Atem als Schlüssel zum Verständnis der physiologischen Bedingungen des Denkens und des Fühlens angesehen werden und damit auch deren krank und gesund machenden Wirkungen.

DENKEN

Das Denken ist direkt mit dem Atem verbunden und kann nicht vom Atem losgelöst werden. Eine Voraussetzung des begrifflichen Denkens sind die Konsonanten und Vokale. Diese werden durch die Modulation des Atems im Zwerchfell-Kehlkopf-Rachen-Bereich gebildet. Jeder Vokal und jeder Konsonant hat ein spezifisches Schwingungsmuster, einen körperlichen Entstehungs-ort oder einen organischen Resonanzkörper. So gehen Worte auf die Nerven, treffen in das Herz oder schlagen auf den Magen. Für die Bildung der Vokale und Konsonanten ist also nicht nur der Kehlkopf-Rachen-Raum, sondern auch der ganze Brust- und Bauchraum bedeutsam. Deren Muskeltonus ist mitbestimmend für die Bewegungen des Zwerchfells, welche für die Kraft der Stimme Voraussetzung sind. Wenn Sprechen nur im Inneren des Menschen als inneres Sprechen geschieht und im Aussen nicht gehört wird, kann das im Sinne von Platon als Denken bezeichnet werden. Denken als ein permanentes Selbstgespräch. Ein Gespräch der Seele oder des Geistes mit sich selbst. So entstehen auch beim Denken, beim inneren Sprechen, filigrane Schwingungen im Kehlkopf oder Mikrobewegungen in der Zunge.

Denken ist ein ganzheitlicher Vorgang von Körper und Seele. Sprache und Denken wirken über die feinmotorischen Muskeln und feinsensorischen Nerven auf die Atmung und den Atem. So lassen z. B. schwere Gedanken auch den Atem schwer werden oder schöne Gedanken erweitern die Lungen, beschwingen und beflügeln. Denken ist also ein fein abgestimmtes Zusammenwirken von Atem- und Nervensystem und setzt zudem voraus, dass sich der Atem zur Sprache ausdifferenziert. Dadurch werden neue kreative Möglichkeiten der Denkinhalte und Wandlung von inneren Vorstellungen möglich. Das selbstbewusste Denken ist erst eine Folge der Sprachentwicklung. Nicht zufällig leitet sich das Wort «Logik» von «Logos» (Wort) ab. Im Logos lebt die Weisheit, welche die Welt geschaffen hat. Erst nachdem der Mensch das Sprechen gelernt hat, erscheint die Weisheit im Wort als eigenständige und bewirkende Kraft. Im Wort selbst schlummert eine viel tiefere Weisheit, als man mit dem blossen Intellekt je erfassen könnte.

Das Denken ist das Ergebnis eines differenzierten Zusammenwirkens von Atmung und den Sinnesorganen. Der Atem differenziert das Denken zur Sprache aus. Dies ist ein ganzheitliches Geschehen, an dem auch die ganze Atemanatomie und -physiologie mitbeteiligt ist. Es ist ein komplexes, wechselseitiges Zusammenwirken mit den anderen Sinnesorganen. Es lässt sich kein

Zentrum bestimmen, welches das Denken organisiert. Das ins Wort gebrachte Denken ist erst durch die Schwingungen der Atemmuskeln möglich. Worte sind also Ausdruck von komplexen Schwingungsmustern des Atems. Demnach basiert das Denken auf sehr differenzierten und subtilen Bewegungsvorgängen, die auch über den Atem geordnet werden. So kann der denkerische Ort nicht mehr ausschliesslich im Kopf lokalisiert werden, sondern er befindet sich im ganzen Körper. Darauf weisen schon alte Spruchweisheiten in den Traditionen vieler Kulturen hin, die den Sitz des Denkens im Zwerchfell (Homer), im Sonnengeflecht (Indien) oder im Herzen (Taoismus) gesehen haben. In diesen Aussagen steckt sicherlich in verschlüsselter Form die Einsicht, dass die Atmung und damit insbesondere das Zwerchfell, eine zentrale Rolle für das Denken einnimmt. Diese Bewegungen werden wiederum beim Sprechen als Laute artikuliert, respektive kommen auch als lautloses, inneres Sprechen zum Ausdruck. In diesem Sinne kann die alte Weisheit, dass alles Leben Bewegung und alle Bewegung Klang ist, neu verstanden werden. Durch diese Bewegungen verdichtet sich der Gedanke zu einem Wort und wird durch das Wort bewirkend. Wir sind alle Antennen und Sender und nehmen die Gedanken im Wort auf und geben es auch weiter. Der Gedanke ist das Erste, was uns vom Göttlichen und von der Mitwelt trennen möchte, und ist das Erste, das zur Folge die Tat hat. Durch seine Gedanken lernt sich der Mensch erkennen und wird durch sie erkannt. Wir können also keinen Gedanken denken, der nicht folgerichtig im Alltag seine Auswirkung hat. Gedanken sind Kräfte. Gedankenkräfte können laut dem Volksmund Berge versetzen. Sie können sich auch verselbständigen. Jemand wird krank, weil er der Gedankenwelt nicht mehr Herr war. Die Gedanken werden übermächtig und chaotisch. Das Wirre ist dann letztlich die Folge von verirrtten Gedanken. Der Atem reagiert wie ein Seismograph auf unsere Gedanken und Gefühle. Wenn der Atem also auf unsere Gedanken und Gefühle reagiert, muss umgekehrt unser Atem auch einen Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle haben. Aufgrund des Wissens um die Verbindung von Körper, Atem und Gedanken und dem Bewirkenden im Atem werden in der Atemmeditation und in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem die Achtsamkeit auf die Gedankenkräfte, das Prüfen der Gedanken, die Gedankenkontrolle und das Einbetten der Gedankeninhalte in die Kraft des Atems geübt. Dieses Integrieren der Gedankenkräfte (Gedankenhygiene) in das schöpferische Ordnungsprinzip bewirkt ein In-Verbindung-Bleiben mit der inneren Ordnung

und somit auch eine Gesunderhaltung der menschlichen Kräfte.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem kann der Begriff des Denkens in Anlehnung an die allgemeinpsychologische Auffassung als Ordnung stiftendes und interpretierendes Verarbeiten von Information sowie als das Einbringen von Wissen für die Lösung von Problemen verstanden werden. Mit dem Denken kann man das durch die Atemarbeit körperlich oder seelisch Empfundene und Erlebte auf einer intellektuellen Ebene einsichtig erarbeiten. Dadurch können sich die durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem injizierten Entwicklungsprozesse stabilisieren und zudem gewinnen sie mit ihrer Bewusstwerdung an Nachhaltigkeit. Das Bewusstwerden des Eigenen und dessen Erschliessen in den körperlich-seelisch-geistigen Lebenswirklichkeiten ist in der Atemarbeit zentral. Dadurch findet der Mensch ein Selbst-Bewusstsein, welches das Geworden-Sein und das noch Werdende in seine individuelle Lebensgeschichte integriert.

Der Kontakt des Mit-Sich-Selbst-Seins, das die Atemarbeit fördert, erschliesst ferner ein kontemplatives Denken. Das Im-Atem-Sein und das Bewusstwerden des Ordnungsprinzips des menschlichen Daseins berühren Göttliches im Mensch.

Für viele Menschen ist Denken jedoch mit wesentlich weniger Lust verbunden als beispielsweise körperliche Bewegungen. Was Lust am Denken bringt, sind Einsichten in neue Zusammenhänge, Fragestellungen oder Problemlösungen. Das bewirkt ein als befreiend und entspannend erlebtes Aufatmen, ein Aha-Erlebnis. Aufgrund von Einsichten entspannt sich der Körper, und der Atem wird von Blockierungen befreit. So ist das Atemgeschehen auch immer ein gestalterisches, kreatives Geschehen, somit ein schöpferisches und künstlerisches Tun, wenn der Mensch aus der Tiefe der Intuition einer noch ungeformten Wirklichkeit Wesen und Gestalt gibt.

GEFÜHLE

Das Gefühl ist als seelische Qualität im Physikalischen verhaftet und dadurch schwankend. Es beinhaltet immer eine Wertung von Sympathie und Antipathie. Empfindung dagegen ist eine geistige Qualität und daher Gewissheit und bewirkt dadurch Stabilität. Gefühl ist eine offenbarende Reaktion von innen, die Empfindung ist ein stilles Wirken, das sich in der Tiefe vollzieht.

Das Gefühl ist in jeder Zelle vorhanden und je nach dem Gedanken, der in einer Zelle angekippt wird, löst er z. B. das Gefühl von Freude oder Leid aus. Es gibt jedoch kein anderes Organ, das so sehr gefühlorientiert ist wie das Herz. Das Herz ist ein Rhythmusorgan und die Gefühle äussern sich alle im Herzschlag. Schlägt das Herz langsam, bewirkt das ganz andere Gefühle als ein schnell schlagendes Herz. Das Herz reagiert hochsensibel auf Rhythmusveränderungen und diese wirken durch die unmittelbare Nähe des Herzens zum Zwerchfell auf den Atemrhythmus. So hat das Fühlen wie das Denken auch einen wechselseitigen Bezug zu den Atemschwingungen. Das erklärt, warum Denken und Fühlen so eng miteinander verbunden sind und sich die Schwingungen des Denkens und der Gefühle beeinflussen. Gefühle werden dem Bewusstsein zugänglich, wenn sie als körperliches Bewegungsmuster erscheinen. Jedes Gefühl ist mit einem bestimmten Atemmuster verbunden. Wird es unterdrückt, wirkt sich das direkt auf die Atmung aus. Um ein Gefühl zu unterdrücken, aktiviert ein unbewusster Atemvorgang ein Atemmuster, das den Ausdruck des zu unterdrückenden Gefühls behindert. So werden z. B. bei einer Unterdrückung von Wut durch nervale Impulse die Bauchmuskeln angespannt. Dies verhindert ein tiefes Einatmen. Durch andauernde verspannte Bauchmuskeln können zwar weitere Wutgefühle vermieden werden. Aber diese Körperbereiche können sich nun nicht mehr mit Energie aufladen, die Stoffwechselfunktionen werden eingeschränkt und die Zellen verfallen in einen Zustand von Depression. Dadurch verliert das lebensbezogene Handeln an Lebendigkeit. Ein anderes Beispiel: Andauerndes Gefühl von Stress kann die Atmung behindern. Das bedingt eine Abflachung des Atems und kann durch eine Kontraktion der kapillaren Blutgefässe chronisch werden. Durch diese Hemmung des Atemgeschehens wird das ganze Energieniveau insgesamt reduziert. Dieses Abwehr- und Anpassungsverhalten ist möglicherweise mit dem Totstellreflex bei Tieren zu vergleichen.

Die Art und Weise wie man sich in seinen Gefühlen in der Mitwelt verhält, schafft eine Atmosphäre und spiegelt sich auch im Atem. Der Atem wird dafür benutzt, um Gefühle darzustellen, so dass man mit Gefühlen berühren und ansprechen kann. Starken Gefühlen kann man sich kaum entziehen oder sie werden unbewusst aufgenommen. Dieses Phänomen der Gefühlsansteckung beruht auf dem Gesetz der Resonanz. Das heisst, dass ein schwingender Körper gleichartige Schwingungen in einem anderen Menschen auslösen kann.

Gefühle werden häufig mit körperbezogenen Redewendungen aus dem Bereich der Atmung ausgedrückt. Beispiele sind: «Angst lässt den Atem stocken.» Oder: «Vor lauter Freude kommt man aus dem Atem». Schon Kant stellte fest, dass viele Gefühle ihre Grundkraft im Zwerchfell, also im Bauch, haben. Bei Freude oder Erregung hebt sich das Zwerchfell an, beim Lachen vibriert es und beim Seufzen und Weinen entspannt es sich rhythmisch. Auch wird gesagt: «Ich habe eine Wut im Bauch». Viele Gefühle werden unterdrückt, indem der Atemfluss gehemmt oder zurückgehalten wird. Die Gefühle werden auf Kosten der Atmung unterdrückt. Diese abgeschwächte Atmung verliert in der Folge ihre Reaktionsbereitschaft gegenüber den Lebensumständen. Der freie Ausdruck von Gefühlen ist demnach Ausdruck eines gelösten Atems. Das Atemanhalten nach der Einatmung ist eine Fähigkeit, die in vielen Alltagssituationen kurzfristig und spontan eingesetzt wird. Es ist eines der wichtigen Mittel, um Angstgefühle zu unterdrücken. Dieser Reflex kann sich vorteilhaft auf die Funktionstüchtigkeit des menschlichen Organismus auswirken. Eine spannungsvolle Erregung kann sich durch das Anhalten des Atems nicht über den ganzen Körper ausbreiten, indem die Erregung festgehalten und die Energie auf ein bestimmtes Ziel konzentriert wird. Dieses grundsätzlich schützende Atemanhalten kann sich allerdings als chronische Abwehrhaltung gesundheitsschädigend auswirken.

Der Atem passt sich also spontan der jeweiligen Lebenssituation an und wird durch innere und äussere Kräfte nachhaltig beeinflusst. So kann man das Gefühl von Lebensfreude an einem vollen, tiefen und regelmässigen Atem erkennen. Ist er eingeschränkt und gehemmt, verringert sich das Selbstwertgefühl, das psychische Ungleichgewicht verstärkt sich und die Lebensqualität nimmt ab. Unterdrückung von Gefühlen oder des eigenen Wesens führt zu muskulären Verspannungen. Dadurch wird der Atem aus dem bewussten Erleben ausgeschlossen. Nur wenn man die Eigenständigkeit der Atmung respektiert, kann der Atem seine vegetative Eigendynamik entfalten. Zu Recht wird deshalb empfohlen, den Atem geschehen zu lassen. Gelassenheit zeigt sich darin, dass der Atem als selbstverständlicher Teil des Bewusstseins präsent ist und seine unterschiedlichen Erscheinungen als Hinweise auf die Qualität des aktuellen Denkens oder Fühlens gewertet werden können. Eine wohlwollende Bezogenheit zum Atem führt immer zu einer Veränderung des Verhältnisses zu sich selbst und zu anderen Menschen. Der Atem ist ein Spiegelbild der Körperlichkeit, der Gedanken und der Gefühle.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem bringt uns in Kontakt mit unseren Gedanken und Gefühlen. Sie stellt die Bezogenheit zu unserem innersten Wesen her und führt uns im Laufe der Zeit in immer tiefere Schichten des Bewusstseins. Das Im-Atem-Sein bei gleichzeitiger wertfreier Beobachtung unserer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewirkt, dass wir uns selbst besser kennen und in unserer Einzigartigkeit schätzen lernen.

*Wir sollen bewusstes Atmen üben,
damit wir lernen,
in schwierigen Momenten
mit heftigen Emotionen umzugehen.*

Thich Nhat Hanh

MEDITATION, ACHTSAMKEIT UND ATEM

*Die Meditation entfaltet durch den Atem systematisch die ganze Psyche des Menschen,
stellt den Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Unbewusstem her,
hebt die Inhalte des Letzteren ins Licht des Ersteren und gestaltet eine neue ganzheitliche Persönlichkeit,
die mit allem in sich, in den Menschen und dem Kosmos verbunden ist.*

Erwin Rousselle

MEDITATION

Das Wort Meditation leitet sich vom lateinischen «meditatio» ab, was, «etwas aufmerksam betrachten, das Nachdenken über» bedeutet. Darin ist das Wort «medius» (Mitte) enthalten.

Meditieren heisst, ganz anwesend zu sein, unerschütterlich in Körper und Geist vereint. Meditieren bedeutet, ganz und gar im gegenwärtigen Augenblick zu ruhen, wobei Körper und Geist eins sind und das Selbst Zeit hat, die eigene Situation zu beobachten. Es bedeutet, am Ufer seiner Gefühle zu sitzen und zu beobachten, wie sie aufkommen und vorbeiziehen, und so tief in ihre Natur zu schauen. Es wird somit ein tiefes Schauen geübt, das falschen oder wertenden Wahrnehmungen entgegenwirkt.

Für den sich bewussten Menschen ist alles Tun zugleich Meditation. Meditation bedeutet die Einstellung, sich stets im Alltag ins eigene Tun und Wirken einzulassen. Meditation ist keine Technik sondern eine Lebenshaltung. Die Meditation wird häufig als Weg zur Selbstfindung angepriesen. Es wird ihr die Kraft zugeschrieben, die persönlichen Bedürfnisse zu erkennen. Dies ist eine missverständliche Auslegung der Meditation. Die Mystiker meinten mit dem Selbst nie das individuelle egobezogene Ich, sondern den immanenten Schöpfungsgedanken unabhängig von der eigenen Entwicklung. So ging es nicht darum, in der Meditation eine Lösung für konkrete seelische Probleme zu finden, sondern die Seele sollte in ihren Ursprung zurückkehren

und sich aus der Erfahrung der schöpferischen Einheit stärken. Meditation sollte deshalb nicht absichtsbezogen als Methode zur Alltagsbewältigung eingesetzt werden. Ob die Meditation zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt, hängt von der Bereitschaft ab, einschränkende Vorstellungen, Wertungen und Glaubenssätze aufzugeben und sich durch das Alltagsgeschehen erschliessen zu lassen.

Atemübungen sind nicht eine von vielen Meditationstechniken oder -formen. Sie sind der eigentliche Schlüssel zur Aufhebung der Trennung des Körpers in Materie, Körper, Seele und Geist und zu der Wahrnehmung einer umfassenden Einheit. Bei der klassischen Atemmeditation begleitet das Bewusstsein, ohne einzugreifen oder verändern zu wollen, den ein- und ausströmenden Atem. Das Bewusstsein wird zum Beobachter. Es sensibilisiert sich, indem es zunächst den Atem wahrnimmt, um daraufhin den Atem sich selbst zu überlassen. Es ist ein Tun im «Nicht-Tun», ein «Sich-Üben» ohne Übungen. Die Atemmeditation bewirkt Identität in dem von selbst ablaufenden Atemgeschehen. Dadurch wächst ein Vertrauen ins Wirken des Atems aus sich selbst, indem das Kopfbewusstsein nicht eingreift, sondern am Atemgeschehen teilhat. Wo die Empfindung ist, ist auch der Atem.

In den östlichen Meditationsritualen nimmt der Atem eine wichtige Stellung ein. Das beruht auf der Erfahrung, dass der Atem auf das freiflutende Denken wirkt. Wer den Atem bewusst in die Aufmerksamkeit lenkt, dem wird die Gegenwärtigkeit des Momentes bewusst. Daraus ergibt sich ein schöpferisches Gegenwartsbewusstsein. Der Atem im Gegenwartsbewusstsein ist dafür geeignet, weil er dem Denken keine neue Nahrung gibt, es wird nicht von Vergangenem oder Zukünftigem abgelenkt. Das Denken geht in der Wahrnehmung des Atems völlig auf und lässt keine Gedanken zu, die nichts mit der augenblicklichen Aufgabe zu tun haben. Das einzig Wirkliche ist der Atem. So ist der Atem das wirksamste Meditationsmedium. Der Atem steht unmittelbar zur Verfügung. Atemübungen setzen keine idealen Übungsräume und Zeiterfordernisse voraus. Letztlich kommt es darauf an, dass alle alltäglichen Aufgaben mit mehr Bewusstsein und Achtsamkeit ausgeübt werden.

DAS ACHTSAME ATMEN

Die Achtsamkeit ist wertvoll für eine bejahende Lebensführung. Achtsamkeit schliesst alles mit ein, was im gegenwärtigen Moment des Hier und Jetzt geschieht, ohne dass darüber geurteilt wird. Achtsamkeit heisst, mit den Sinnen empfindend wahrnehmen. Im Üben des achtsamen Atmens kommen Materie, Körper, Seele und Geist zusammen. Im täglichen Leben sind wir meist nicht sehr konzentriert, nicht richtig bei uns und umso mehr ausser uns. Achtsamkeit bedeutet die Aufmerksamkeit, die der Mensch in jedem Augenblick seinem gesamten Tun, Denken, Fühlen und Empfinden und somit auch seinem Atem entgegenbringen sollte. Durch Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam wahrzunehmen, ohne sie direkt beurteilen, beeinflussen oder verändern zu wollen. Das macht ein tieferes eigenes Verständnis möglich. Man erkennt, dass man auch in stressigen oder kritischen Situationen wach und aufmerksam handeln kann, ohne sich in der Situation zu verlieren und nur noch automatisch zu reagieren. Es ist wichtig, Achtsamkeit als eine den ganzen Tag durchwirkende Bereitschaft und Haltung zu üben. So erst wird die Achtsamkeit ein Weg zur Heilwerdung.

Das Ein- und Ausatmen in Achtsamkeit ist eine zentrale Praxis in der buddhistischen Meditation. Buddha lehrte, dass der Atem dazu dienen kann, zu erhöhter Empfindung und Lebenserschliessung zu gelangen: «Sei achtsam beim Einatmen und achtsam beim Ausatmen und ruhe achtsam in der Atemstille.» «Unser Körper mag hier sein, aber unser Geist ist anderswo. Es gibt aber etwas, was zwischen Körper und Geist eine Brücke herstellen kann, und das ist unser Atem. Wenn es unserem Geist gelingt, achtsam im Atmen anwesend zu sein, bringen wir Körper und Geist wieder zusammen.»

Buddha zeigte auf, wie man durch das Üben der achtsamen Einatmung und Ausatmung die vier Grundlagen der Achtsamkeit pflegen kann. Gemäss seiner Lehrrede wird der Atemvorgang in vier Einteilungen gegliedert:

1. Achtsamkeit auf den Körper:

Lang einatmend weiss er, lang atme ich ein; lang ausatmend weiss er, lang atme ich aus.

Kurz einatmend weiss er, kurz atme ich ein; kurz ausatmend weiss er, kurz atme ich aus.

Den ganzen Atemkörper empfindend will ich einatmen; den ganzen Atemkörper empfindend will ich ausatmen, so übt er sich.

Die Körperfunktionen beruhigend will ich einatmen; die Körperfunktionen beruhigend will ich ausatmen, so übt er sich.

2. Achtsamkeit auf die Gefühle:

Freude empfindend will ich einatmen; Freude empfindend will ich ausatmen, so übt er sich.

Wonne empfindend will ich einatmen; Wonne empfindend will ich ausatmen, so übt er sich.

Die Gemütsregungen empfindend will ich einatmen; die Gemütsregungen empfindend will ich ausatmen, so übt er sich.

Die Gemütsregungen beruhigend will ich einatmen; die Gemütsregungen beruhigend will ich ausatmen, so übt er sich.

3. Achtsamkeit auf den Geist:

Den Geisteszustand empfindend will ich einatmen; den Geisteszustand empfindend will ich ausatmen, so übt er sich.

Den Geist erhebend will ich einatmen; den Geist erhebend will ich ausatmen, so übt er sich.

Den Geist sammelnd will ich einatmen; den Geist sammelnd will ich ausatmen, so übt er sich.

Den Geist befreiend will ich einatmen; den Geist befreiend will ich ausatmen, so übt er sich.

4. Achtsamkeit auf die Geistobjekte:

Die Unbeständigkeit betrachtend, will ich einatmen; die Unbeständigkeit betrachtend, will ich ausatmen, so übt er sich.

Das Hinschwinden betrachtend, will ich einatmen; das Hinschwinden betrachtend, will ich ausatmen, so übt er sich.

Das Erlöschen betrachtend, will ich einatmen; das Erlöschen betrachtend, will ich ausatmen, so übt er sich.

Die Abgelöstheit betrachtend, will ich einatmen; die Abgelöstheit betrachtend, will ich ausatmen, so übt er sich.

*Atmen kann etwas sehr Erfreuliches sein, etwas, was wir geniessen können. Frei zu atmen ist herrlich,
besonders in reiner Luft und wenn wir nicht erkältet sind und frei atmen können.*

*Wir dürfen nicht glauben, dass unser Geist in einer besonderen Verfassung dafür sein müsste.
Wir brauchen nur ganz wir selbst zu sein. Ich atme ein und komme zur Ruhe, ich atme aus und lächele.*

Ich atme ein und weiss: Ich lebe. Ich atme aus und lächele dem Leben zu.

Wir alle können das praktizieren. Es ist wunderbar, lebendig zu sein.

Es ist wirklich ein Wunder, am Leben zu sein.

Thich Nah Hanh

ATEM, MEDITATION UND THERAPIE

Es gibt wenige Behandlungsweisen, die in der Therapie und Meditation so nahe beieinander sind und ineinander gehen wie in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem. In dieser Arbeit werden wesentliche Aspekte der Meditation erlebt. Das sich Einlassen in den Atem und das den Atem in sich Einlassen eröffnen, nähren und beleben das Mysterium und die Kosmologie des Lebens. Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem wirkt wie die Meditation und Kontemplation als Widerspiegelung des konkreten Lebens im menschlichen Körper. Atemarbeit und Meditation haben eine wesentliche Wirkung auf die Biologie, Physiologie und Psychologie des Menschen. Für die Förderung der inneren Entwicklung und die Entfaltung des Eigenen sind die Arbeit am, mit und durch den Atem und die meditative Innenschau heilbringend.

Die Atemtherapie wird eingesetzt, um lebensgeschichtliche Verletzungen zu lindern und ihre Wunden zu heilen. Der Unterschied zwischen einer Meditation und einer Atemtherapie liegt in der Anschauungsweise des Bewusstseins und der Haltung zu einer bedingungslosen Hingabe. Es gibt Ebenen oder Schichten in der Tiefe der Seele, die von einer Therapie mit einer rationalen, materiellen und absichtsvollen Ausrichtung nicht erreicht werden. Diese werden erst über ein meditatives, kontemplatives Bewusstsein durchwirkt. Meditation allein ersetzt jedoch keine Therapieform und Therapie hat alleine noch keine spirituelle Läuterung der Persönlichkeit zur Folge.

Wertfreie oder vorbehaltlose und würdige Haltung den Aufgaben des Lebensschicksals gegenüber wird vor allem in der Meditation geübt. Dies im Gegensatz zur Therapie, in der vor allem

ein gutes Funktionieren im Alltag angestrebt wird. Präzisierbare, seelisch-geistig gehaltvolle Inhalte können bei einer Meditation wach werden, während die prägnanten Empfindungen der Selbsterfahrung einen durch die Atemerfahrung als Erlebnis bleibend erfüllen. In der Meditation entrückt oftmals die Welt und erscheint traumhaft oder unwirklich. Im Gegensatz dazu weist uns der Atem in der therapeutischen Arbeit immer wieder auf das Hier und Jetzt hin. Indem der Atem auf Schwachstellen unseres Energiehaushaltes aufmerksam macht, erhalten wir Hinweise zu unserer Lebenshaltung. Erst durch Meditation und Atembewusstsein gelingt das Anknüpfen an die ursprünglich ordnungsgebende Kraft.

Der Atem kann als ein ganzheitlicher, spiritueller Begriff verstanden werden. Eine spirituelle Seinsdimension kann durch die Atempflege erlebbar werden, wenn der Atem zu einem Bewusstsein von Aufgehoben-, Geborgen- und Eingebundensein in etwas Grösserem führt. Es ist jedoch nicht einfach, die Unterschiede der verschiedenen Erlebnisebenen wahrzunehmen. Nicht immer ist die Eingebung einer inneren Stimme oder Begegnung mit inneren Wesen, die bei einer Atemerfahrung wach werden können, Ausdruck einer geistigen Wesensschau, die etwa einer Meditation dient und einen spirituellen oder religiösen Gehalt hat. Es gilt auch zu unterscheiden zwischen Erfahrungen, welche die Grenzen der Biographie, des Denkens oder des Egos überschreiten. Wenn der Atem zu einer spirituellen Erfahrung führt, ist dies im Sinne des Erschliessens einer individuellen existenziellen Dimension und deren Integration ohne jeweilige dogmatische oder religiöse Interpretation im Alltag zu verstehen.

Wer am, mit dem und durch den Atem arbeitet, arbeitet im ureigensten Sinn mit einer schöpferischen, auch spirituellen Kraft. Diese Beschäftigung ist häufig gleichermassen Beginn einer meditativen Auseinandersetzung oder eines spirituellen Weges. Dafür muss der Atemlehrer offen sein: Es muss ihm gelingen, spirituelle Erfahrungen von halluzinierten oder neurotischen Erlebniswelten zu unterscheiden. Das erfordert viel Empathie und Differenzierungsvermögen.

ATEM, YOGA UND DAS PRANA

In der indischen Yogatradition ist der Atem bei der Schulung von Körper, Seele und Geist zentral: sei es in gesonderten Atemübungen, Pranayama genannt, oder ausdrücklich für Bewe-

gungsübungen und die Körperhaltung. Prana wird übersetzt mit Energie im Sinne der Lebensenergie; Ayama meint Verlängerung, Regulierung, Kontrolle und Nicht-Zerstreuen. Pranayama bedeutet das Ausdehnen, die Entgrenzung und zugleich das Ordnen und Nicht-Zerstreuen von Energie (Prana); darüber hinaus bezeichnet es das freie Energiefließen in unserem Körper und in allem, was sich durch die Schöpfung manifestiert. Bewegungsübungen und Atem sind zwei schöpferisch gegebene Grundelemente, die in gegenseitigem Bezug agieren und reagieren. Die Bewegung lockt den Atem, der Atem füllt die Bewegung. Dadurch entsteht die Atembewegung.

*Wenn der Atem wandert oder ungleichmässig ist,
ist der Geist auch unruhig.
Aber wenn der Atem still ist, ist der Geist es auch,
und der Yogi lebt lange.
Deshalb sollte man den Atem beherrschen.*

Hata-Yoga

Yoga bedeutet Anjochen, Anschirren oder Vereinigung mit dem Selbst, dem Göttlichen oder an die Göttern. Dies im Sinne der Bezogenheit an den kosmischen Urgrund, der die Gottheit oder das Göttliche ist. Yoga zählt zur Entspannungs- und Atem-Meditation und ist besonders vom Hinduismus geprägt geworden. Das genaue Datum der Entstehung ist unbekannt.

Ekstatische, auch schmerzhaft Yogaübungen waren Elemente von Ritualen, um göttliche Mächte zu erleben und deren Kräfte in der Seele zu sammeln. Mit heftigem oder angehaltenem Atmen gelangte man beim Tanzen, Blasen, Keuchen und Brüllen in einen gottähnlichen Seinszustand. Schon damals wurden Bewusstseinsveränderungen als Ergebnis von Atemübungen beschrieben. Bis heute wird diese Form z. B. als dynamische Meditation für eine geistige Reinigung gelehrt.

Yoga hat zum Ziel, die Gedanken, das Denken und die Sinne zu beruhigen, um in Einklang mit sich selbst und zur reinen Schau der Wahrheit zu gelangen. Das bedeutet, mit jeder Zelle des

Körpers zu erfassen, dass alles in diesem Universum eine Einheit ist, und zu erkennen, dass alles mit allem untrennbar verbunden ist. Dieses Läuterungssystem geht in seiner kulturschöpferischen Kraft weit über ein methodisches Entspannungs- und Atemprogramm hinaus.

Im Yoga ist die Atmung in der Ausführung der Körperhaltungen, der Spürhaltungen und in den Entspannungen wesentlich. Bewusstes Atmen führt dahin, dass sich physikalische und energetische Atmung so verbinden, dass sich Körper, Seele und Geist zu einer Einheit zusammenfinden. Die Atmung wird in der Regel mit einer Nasenatmung ausgeführt. Die verschiedenen Yoga-Haltungen im Sitzen, Stehen oder Liegen werden langsam mit einer nach innen gerichteten Konzentration durchgeführt. Die Atmung wird dabei bis tief in den Beckenraum hinein gelenkt. Die Organe erhalten so frische, heilende Energie, werden mit Sauerstoff versorgt, und die Blutzufuhr wird angeregt.

Zudem hilft die Atmung, uns in die jeweilige Haltung auf sanfte Weise weiter hinein zu dehnen und die Atemräume zu vertiefen. Auch löst das bewusste Hineinatmen in eine Körperregion oder in eine Körperdehnung dort vorhandene Verspannungen oder Blockaden und führt zu einem freieren Energiefluss.

In der Entspannung kann sich die Wirkung der Übungen in den Körperzellen und im Körpergedächtnis vertiefen. Der Atem kommt wieder zu seiner natürlichen Ruhe und der Körper erfrischt sich. Die Entspannungsphasen dienen sowohl als Übergang zwischen den einzelnen Yoga-Haltungen, als auch der Erholung zum Abschluss des Bewegungsablaufs.

Bereits in den vedischen Schriften wird eine Dreiteilung des Atems beschrieben, die den Einatem, den Ausatem und das Atemanhalten umfasst. Die Basis und der Ausgangspunkt aller Atemübungen sind der so genannte volle Yogi-Atem. Er besteht aus der Vereinigung der drei Atmungsformen in den drei grossen Atemräumen des menschlichen Körpers:

unteres Atmen	unterer Atemraum
mittleres Atmen	mittlerer Atemraum
oberes Atmen	oberer Atemraum

Der untere Atemraum umfasst den Beckenraum mit Kreuz- und Steissbein, Beckenboden und Beckenschaufeln bis zu den Füßen. Er ist der Raum der Lebenskraft, des Wurzelhaften und lebt aus der Erdkraft des Schöpferischen. Er ist die Grundlage für das In-Erscheinung-Treten des Eigenen, des Selbst, der Persönlichkeit.

Der mittlere Atemraum umfasst die Region vom Nabel (Sonnengeflecht, Hara Tan-t'ien-Punkt) bis zur Mitte des Brustkorbes, wo auch das Zwerchfell liegt, das die zwei Körperpole oben und unten verbindet. Er verdeutlicht somit die innere Bezogenheit von Hirn, Herz und Zwerchfell. Er steht für den Sammelpunkt unserer Wesenskräfte. Er ist der Raum verschiedenster Emotionen und Verhaltensweisen. So reagiert der Mensch oft aus dem Bauch heraus und er schöpft Ruhe, Kraft und Gelassenheit aus diesem Raum. Seine eigentliche Kraft entfaltet der mittlere Raum in der absteigenden Atemkraft. Der Ausatem lässt sich in den Körperbauch nieder. In der Ausatmung schwingt die Raumkraft dem Körperinnenraum zu. Er bewegt und beschwingt die dortigen Organe.

Aus der Lendenwirbelsäule, dem Kreuz, kommt die Kraft zur Lebenshaltung und Aufrichtung. Dieser mittlere Raum bringt ins Lot, was aus dem Gleichgewicht geraten ist. In der Mitte findet sich das haltende Bindeglied zwischen Himmel und Erde und die feste Grundlage für unser Tun und Sein.

Der obere Atemraum umfasst Schultergürtel, Schlüsselbeine, Arme, Hals und Kopf. Weil hier die meisten Sinnesorgane und Bewusstseinskräfte sind, besitzt er eine grosse Bedeutung für alle menschlichen Sinne. Ist ein Mensch stark von Willen, Ehrgeiz, Geltungstrieb oder Leistungsdruck bestimmt, bläht sich der obere Atemraum bei gleichzeitig flacher Atmung auf. Seine eigentliche Kraft schöpft der obere Raum aus der Einatmung. Dabei weitet sich der Brustkorb mit dem Brustbein und dem Schlüsselbein und die horizontalen werden mittels der vertikalen Gestaltungskräfte erschlossen. Im folgenden Ausatem flutet die Atemkraft wiederum in die unteren Körperräume.

Die volle Yogi-Atmung tankt den Körper und das Gemüt mit frischem Sauerstoff und mit Prana auf, welches das ganze Wesen mit Kraft füllt. Die Seele gewinnt dadurch Ruhe, Selbstvertrauen und Sicherheit. Mit der Yogi-Atmung werden ferner aus dem Blut die Schlacken ausgesondert. Das belebt den Stoffwechsel und stärkt die Widerstandskraft.

Mit den Atemübungen des Yoga sind auch Bewegungsübungen verbunden. Diese hatten das Ziel, den Gott Indra herbeizubringen. Mit zusätzlichen Mitteln wie Schweigeritualen, Fasten, Gesang und Rauschmitteln erfuhr die Verbindung von Atem und Bewegung eine Intensivierung.

ATEM, QIGONG UND DAS QI

Das aus China stammende Taijiquan ist eine Bewegungskunst, die zur Tradition der Techniken der Lebens- und Gesundheitspflege gehört. Diese galten vorwiegend als erzieherische Massnahmen für die geistige und körperliche Hygiene. Heute wird Taijiquan in China vermehrt als Therapieform angewendet. Die Überlieferung von Atemübungen erfolgte in China mündlich an Auserwählte. Anhänger des Taijiquan begannen erst Anfang des 20. Jahrhunderts die Prinzipien und Erfahrungen dieser über 2000-jährigen Bewegungskunst schriftlich festzuhalten. In China ist das Taijiquan heute weit verbreitet und wird während des Tages im öffentlichen Leben ausgeführt. Es setzt sich unter dem Oberbegriff Qigong aus Kampfkünsten und Qiübungen zusammen. Das Qi umfasst nicht nur den Atem, sondern hat einen weiteren Sinn: Dampf, Wolke, Atem, Nahrung, Kommunikation mit den im Kosmos immanenten Kräften. Der Atem ist der erste Impuls, der das Qi in Bewegung bringt und es in seinen körperlichen Leitbahnen bewegt.

Aus dem 4. Jahrhundert v. Chr. stammt eine Schrift, die das Führen des Qi durch Rumpf und Kopf beschreibt:

Beim Atmen muss man so vorgehen: Man behält ihn und er sammelt sich. Wenn er sich gesammelt hat, dehnt er sich aus. Wenn er sich ausdehnt, geht er nach unten. Wenn er nach unten geht, wird er ruhig. Wenn er ruhig geworden ist, wird er fest. Wenn er fest geworden ist, beginnt er zu keimen. Wenn er ausgekeimt ist, wächst er. Wenn er gewachsen ist, muss man ihn wieder zurückdrücken. Wenn er zurückgedrückt ist, erreicht er den Scheitel. Oben drückt er dann gegen den Scheitel, unten drückt er abwärts. Wer befolgt, lebt; wer das Gegenteil davon tut, stirbt.

Die chinesische Atemarbeit ist heute in drei einzelne, jedoch eng miteinander zusammenhängende Übungsbereiche eingeteilt:

Die inneren erhaltenden Übungen. Diese werden ausgeführt, während die Übenden in entspannter sitzender Haltung an ein vorgegebenes Wort oder an einen Gegenstand denken. Wenn die körperliche oder seelische Befindlichkeit zur Ruhe kommt, wird das aktive Üben beendet und man verweilt in einem gelockerten Zustand.

Die inneren Stärkungsübungen. Diese werden in sitzender Haltung ausgeführt. Die verwendeten Atemübungen sind die stille Atmung, die tiefe Atmung und die gegensätzliche Atmung. Während dieser Atemübungen wird die Aufmerksamkeit ruhend auf einen Körperpunkt gerichtet, ohne dass man an einen Gegenstand oder an ein Wort denkt.

Die (äusseren) Kräftigungsübungen oder die Gesundheit schützenden Übungen bestehen aus langsamen Bewegungen. Diese werden mit ruhigem und fließendem Atmen ausgeführt.

Für ein gelingendes Üben werden drei Forderungen zusammengefasst:

- Die erste Forderung verlangt das Erlernen des Entspannens und des Stillwerdens.
- Die zweite Forderung betrifft das Erlernen der Vereinigung von Aufmerksamkeit und Atmung.
- Die dritte Forderung verlangt die Wechselseitigkeit von Übung und Ruhe.

In der traditionellen chinesischen Heilkunst stellt sich die Besonderheit der Atemarbeit wie folgt dar:

Die Heilung erfolgt im Menschen aus sich selbst heraus. Das sich Erleben in den Übungen stärkt die Zuversicht.

Für die Atemarbeit sollen Mentalität, Ernährung und die Mitwelt berücksichtigt werden. Auch sollen für die Atemarbeit im Sinne der Therapie weitere Heilmethoden miteinbezogen werden. Ausserordentliche Sinneserlebnisse, wie z. B. Entzückungsgefühle, sind zu vermeiden.

Das Üben muss auf natürliche und ungezwungene geduldige Weise erfolgen.

Wichtig ist eine ruhige Umgebung, die zur Entspannung beiträgt. Auch sollen Hunger- oder Sättigungsgefühle das Üben nicht behindern und das Verhältnis von Bewegung und Ruhe soll eingehalten werden. Ganztägiges Nichtstun ist ebenso wenig gesundheitsfördernd wie das unablässige Üben.

Wenn man müde wird, soll man sich nicht weiter bemühen. Dies, wie auch Überanstrengung, beeinflusst das Üben nachteilig. Dagegen ist das wache Gefühl von Entspannung und Beruhigung Ausdruck dafür, dass sich das Stillwerden eingestellt hat.

Während des Übens können Phänomene auftreten. Diese sind folgerichtige Reaktionen, welche, zusammen mit neuen Empfindungsqualitäten, ihren Grund in der Gehirnrinde infolge veränderter Spannungsverhältnisse haben.

Die westliche Atemarbeit und Körperpädagogik wurde in ihrer Entwicklung und Ausgestaltung von den östlichen Praktiken des Taijiquan und des Yoga beeinflusst und geprägt.

Folgende Gemeinsamkeiten können zusammengefasst werden:

- In der Kontemplation wird die Widerspiegelung des konkreten Lebens erlebt.
- Das Meditationsgeschehen findet im menschlichen Körper statt und bezieht die fünf Sinne und das Denkorgan mit ein. Dadurch beeinflusst die Meditation die Biologie, Physiologie und die Psychologie des Menschen.

- Die Selbsterfahrung und deren Erleben bedeuten die Wirklichkeit.
- Das Üben wirkt sich über das Erleben und weniger durch Worte aus.
- Mit der Bewegungsgestaltung wird der Atemfluss freigesetzt und Hemmnisse befreit.
- Der Atem wird nicht in eine Form gezwängt, sondern er wird durch das Werdenlassen erschlossen.
- Die Bewegungsübungen und Atemübungen sind eingebettet in ein Lebenskonzept.

Unterschiede zeigen sich in folgenden Punkten:

- Im Taijiuan und im Yoga werden die Bewegungsinhalte, Bewegungsabläufe und Atemübungen nach strengen Vorgaben ausgeführt.
- Mit jeder Bewegungsrichtung wird im Taijiuan eine Bezogenheit zwischen Yin und Yang, dem Polaritätsprinzip, hergestellt. In der westlichen Atemarbeit und Leibpädagogik hingegen werden auch ein individuelles Ziel, eine Absicht oder ein Motiv durch die Bewegung bestimmt.
- Im Taijiuan und im Yoga sind eine klare Kosmologie und ein bestimmtes Menschenbild durch die buddhistische, taoistische oder vedische Weltsicht gegeben. Im Gegensatz dazu suchen die Atemarbeit und Leibpädagogik über den Atem und seine Bewegungen die Individualität des Menschen. Die geistigen Konzepte lehnen sich oft an verschiedenen Religionsrichtungen an.

*Alle Wesen tragen das ruhende Yin
und umfassen das bewegende Yang.
Der vermittelnde Lebensatem bewirkt die harmonische Vereinigung.*

(Unbekannt)

ANFÄNGE UND ENTWICKLUNG DER ATEMARBEIT

*Der Atem, von dem die alten Texte sprechen ist Ausdruck
eines dynamischen Erlebnisses jener vitalen Kraft,
die mit jedem Atemzug erweckt wird.*

*Sie wirkt sich aus in unserem Blutstrom, verwandelt sich in immer feinere Formen von Energie,
sie schafft eine neue Art des Körperbewusstseins.*

Lama Govinda

URSPRÜNGLICHE ENTWICKLUNG DER ATEMARBEIT

Die Entwicklung um das Wissen über die Aufgaben und Wirkungsweisen des Atems für die Gesundheitspflege und die damit verbundene Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung geht einher mit der Geschichte der Menschheit. Kenntnisse über den Atem waren schon früh weit verbreitet und anerkannt. Ihre Ursprünge im Orient und in Asien liegen über 4000 Jahre zurück. In vielen damaligen Religionen hingen Atem und Lebenskraft so eng miteinander zusammen, dass zwischen ihnen kein Unterschied gemacht wurde. Überwiegend wurde der Atem als Ausdrucksform der Lebenskraft oder als die Lebenskraft selbst wahrgenommen.

Der Atem wurde in religiöse und heilende Rituale einbezogen. Es war bekannt, dass über den Atem sowohl höhere Bewusstseins Ebenen erschlossen werden können, als auch dass man dadurch mit dem Göttlichen in Kontakt treten kann. Die frühen magischen Rituale, die den Atem einbezogen, wurden dadurch wirksam, dass sie mittels Tanz, Musik und Gesang den Körper und die Seele in einen Entspannungszustand versetzten. Dadurch lösten sich zugleich die angstbesetzten, dämonenhaften Vorstellungen. In der östlichen Welt entwickelten sich viele Atem- und Bewegungsschulen, wie Yoga oder Qi Gong.

Im antiken Griechenland entstanden die Pneumaschulen. Ihre Aufgabe war, die geistige und persönliche Reifung und die religiöse Entwicklung des Menschen zu fördern. Man wusste von

der ganzheitlichen Bedeutung des Atems: nämlich dass sowohl die körperlichen als auch die seelischen und geistigen Kräfte des Menschen untrennbar mit dem Atem verbunden sind. Die Schulung und Übung von Atem, Stimme und Artikulation bildete seit der antiken Rednerausbildung einen Funktionszusammenhang. Man wusste, dass ein grosser Teil der Kunst des Sprechens in der Kunst des Atmens liegt. Die Tugenden des richtigen Atmens und die Fehler in der Atemtechnik wurden schon in der damaligen Rhetorik diskutiert. Die aristotelische Naturlehre entwickelte das differenzierte Wissen über die physiologischen Sprechvoraussetzungen der Redekunst.

Die Erkenntnisse der antiken Naturlehre und Rhetorik zur Physiologie und zur rednerischen Funktion der Atmung fanden Eingang in die mittelalterlichen Lehrbücher und Ausbildungsgänge. Sie dienten insbesondere der Predigerausbildung. Auch Hildegard von Bingen muss schon aussergewöhnlich grosse Kenntnisse über den Atem gehabt haben. Ohne diese wären ihre Gesangskompositionen nicht benutzbar gewesen. Ebenso spricht die Beobachtung von Paracelsus «Alle Heilung geht durch den Atem» dafür, dass er die heilende Wirkung des Atems kannte. So wandten im Mittelalter Ärzte atemgymnastische Übungen als sanftes Heilmittel an. Dadurch wurde eine vermehrte Durchblutung erzielt, um die Hitze in den inneren Organen zu steigern, und die Organe von Abfallprodukten zu befreien.

STRÖMUNGEN, WEGBEREITER DER ATEMARBEIT IN DER WESTLICHEN WELT

In der westlichen Welt geriet dieses ursprüngliche Wissen nach und nach in Vergessenheit. Eine ausschliessende naturwissenschaftliche Sicht mit ihrem funktionell-mechanischen Umgang mit dem Atem dominierte die weitere Entwicklung. Nachdem im 18. Jahrhundert der Sauerstoffgehalt in der Luft entdeckt wurde, ist die Verbrennungslehre auf eine neue Grundlage gestellt worden. Der Atem als Stoffwechseltätigkeit wurde interessant.

Die Philanthropen traten in der Folge von Jean-Jacques Rousseau dafür ein, die körperliche Vitalität in die Erziehung von Kindern und Jugendlichen einzubeziehen. Nach Rousseau schwächt ein kraftloser Körper die Seele. Deshalb setzte er sich ein für eine natürliche Lebensweise mittels Mässigung. Das führe zu einem gesunden Leben. Bis dahin war Gesundsein etwas von Gott Gegebenes; nun war der Mensch aufgefordert, auch selbst für seine Gesundheit einzutreten.

Heinrich Pestalozzi wies darauf hin, dass der Leib der Kinder ein Tempel des heiligen Geistes sei. Die Bedeutung von Körperwahrnehmungen für das gesamte körperlich-seelische Befinden und Eigenerleben war ihm bewusst. So war seine Elementargymnastik, die im Wesentlichen eine Gelenkbewegungsarbeit ist, Teil seiner Pädagogik. Dadurch sollte der kindliche Körper zur vollkommenen Einheit und Harmonie mit Geist und Seele zurückgeführt werden. An Pestalozzis Elementarbildung haben 100 Jahre später einige Atem- und LeibpädagogInnen wieder angesetzt.

Die Biedermeierzeit war der geistige Hintergrund für die Naturheilbewegung des 19. Jahrhunderts. Diese unterstützte, dass sich die Medizin mit dem Atem beschäftigte. In dieser Zeit schlossen sich überwiegend an Medizin interessierte Laien zu einer lebensreformerischen Bewegung zusammen und setzten sich für eine Befreiung des Menschen aus einer als dekadent und ungesund empfundenen Lebensweise ein. Dem Atem und der reinen Luft massen sie eine besonders lebensspendende Bedeutung bei. Atem, gute Luft, gesunde Ernährung und Bewegung wurden zum Synonym für gesundes Leben und die Lebendigkeit schlechthin. Es sollte ein von bürgerlichen Zwängen und von Krankheiten befreites Leben möglich werden. Aufgrund dieser Bestrebungen und der Unzufriedenheit mit der damaligen Medizin entwickelte sich die Naturheilkunde mit ihren Heilverfahren. Schon damals beinhaltete die Naturheilkunde eine Weltanschauung, die sich gegen die Einflüsse der damaligen Industriegesellschaft richtete.

Ein weiterer Grund zur methodischen Entwicklung der damaligen Atemarbeit und Leibpädagogik waren die massive Verbreitung der Tuberkulose sowie die Mangel- und Fehlernährung. In dieser Zeit lag es nahe, den Atem zu thematisieren.

In philosophischen und geistigen Strömungen dieser Zeit erhielten Atem und Leib eine besondere Bedeutung. Vor allem Vertreter der Lebensphilosophie, der Reformpädagogik und der Körperkulturbewegung thematisierten das Körper-Seele-Phänomen. Sie formulierten viele Fragestellungen zum Thema Körper und Atem, welche die Atem- und Leibpädagogik beeinflussten. Die Bezeichnung Leibpädagogik verwendeten sie für alle Methoden der neuen Kulturbewegung, in denen man sich mit Atem, Bewegung und Gymnastik im weitesten Sinne beschäftigte.

Vaterländische Turnerbewegungen bemühten sich, die mangelnde körperliche Gesundheit im Hinblick auf den militärischen Nachwuchs zu verbessern. Man glaubte, dass eine gesunde und

kräftige Konstitution der männlichen Nachkommen von derjenigen der Mutter abhängt. Deshalb entstand das Frauenturnen, um die gekräftigte Konstitution an den männlichen Nachwuchs weiterzugeben. Ein eigenes weibliches Körperbewusstsein hatte darin noch keinen Platz. Erwähnenswert ist die damalige ärztliche Aussenseiterheilkunst des Odismus des Karl von Reichenbach (geb. 1854). Unter Od verstand von Reichenbach eine alles durchdringende Emanation, eine Lebenskraft, die mit dem Prana vergleichbar ist. Er bezeichnete damit den medizinisch-therapeutischen Aspekt, deren physikalische Seite er auch als Magnetismus beschrieb. Von Reichenbach beobachtete, dass besonders sensitive Menschen die Ausstrahlung anderer Lebewesen wahrnehmen können. Dieses Phänomen bezeichnete er als die «odische Lohe». Mit Leibstreichungen, Drückungen, Knetungen und Walkungen sollte das Od freier den Leib durchströmen können. Dabei untersuchte von Reichenbach auch die Reizempfindlichkeit des Patienten und ihre Auswirkungen. Der Atem hatte für ihn eine besonders hohe Od-Strahlkraft. Deshalb gehört von Reichenbach zu den Vorläufern verschiedener Ausprägungen der Atem- und Leibpädagogik. Wahrscheinlich wussten die späteren Atem- und Leibpädagogen von diesem Pionier nichts. Es scheint eher, dass ihre Beschäftigung mit dem Atem zu ähnlichen leiblichen Phänomenen und Erkenntnissen führte.

Die ärztliche Atemgymnastik strebte vor allem auf der Grundlage ihrer mechanistischen Weltansicht danach, mit Mechanik gegen Schwindsucht, Asthma, Lungenemphyseme und andere Lungenerkrankungen anzukämpfen. Dafür wurden Inhalatoren, Lungenstärker, Atmungsstühle, Nasenerweiterer und andere Geräte entwickelt. Ähnlich heutigen Fitnessgeräten sollten sie die Gesundheit verbessern und die Konstitution stärken. Auch gab es Atemschulungskonzepte ohne Apparate mit besonderen Namen, wie ärztliche Zimmergymnastik, Pneumopädie oder Atempflege.

All diese Atemschulungskonzepte und Methoden waren männlich dominiert und es haftete ihnen ein strenger, auch moralischer Formalismus an. Atem- und Leibpädagoginnen erhielten in dieser Zeit kaum Anerkennung. Sie gewannen ihre Inspirationen dadurch, dass ihnen dank ihrer Atemerfahrungen immer wieder aufs Neue der enge Zusammenhang zwischen symbolischem Ereignis und physiologischer Situation offenkundig wurde. Dem Atem konnte «frau» sich anvertrauen, um seelische Ressourcen anzusprechen und die Befindlichkeit zu verbessern.

Zwischen «männlicher» und «weiblicher» Sichtweise auf die Wirkungen des Atems gab es keinen Unterschied im fachlichen Austausch. Der Mensch galt als gesund, wenn seine Mechanik funktionierte. Auch in der Ehe herrschte eine Rollenverteilung, welche die Frau als Dienerin ihres Mannes betrachtete. Gymnastik wurde betrieben, indem man den Menschen vorgängig in ein Korsett einschnürte. Körperfeindliche Haltungen und enge Moralvorstellungen waren Hindernisse, welche vorwiegend Frauen, die ihr Atem- und Körperbewusstsein förderten, überwinden mussten. Die so genannten unwissenschaftlichen oder mystischen Methoden wurden das Arbeitsgebiet der Atem- und Leibpädagoginnen. Aus meist gutbürgerlichen Familien stammend durchbrachen sie deren strikte Verhaltensregeln und entwickelten ihre eigene Atem- und Leibarbeit. In Lebensgemeinschaften konnten sie sich selbst erfahren und sich selbst verwirklichen. Die Wegbereiterinnen der Atem- und Leibarbeit erkundeten, wie die Atembewegung durch den ihr eigenen Rhythmus erschlossen werden kann. Sie erkannten, dass dies darüber hinaus zur Seele des Menschen und zu einem neuen Selbstbewusstsein führt. Dieses vor allem sinnliche sich selbst Erleben schloss das intellektuelle Denken aus. Die Ablehnung des intellektuellen, männlich geprägten Prinzips schloss eine wissenschaftliche Erforschung oder eine Theoriebildung aus, weil diese die Eigenart der Arbeit hätte behindern können. Auch kann gesagt werden, dass das Schweigen über Körper- und Leiberfahrung seine Begründung in der leidvollen Körpergeschichte hatte, in welcher der Körper mit seinem Bedürfnis nach Sinnlichkeit und Lust durch die Kirche ausgegrenzt, dämonisiert oder verleugnet wurde. Bis heute ist die Begriffsbildung für die an und durch den Atem gebunden Erlebnisse und Erfahrungen in keine einheitliche Fachsprache eingebunden.

Anfang des 20. Jahrhunderts, in einer Zeit des Aufbruchs in Wissenschaft, Kunst, Entwicklung der Technik und der Naturwissenschaften, besann man sich auf das alte Wissen. Der Atem wurde als ein eigenständiges Phänomen erkannt, das nicht nur der aufstrebenden naturwissenschaftlichen Medizin zuzuordnen war. Ein Interesse am bewussten Körpererleben wurde wach, an sensiblen Bewegungsweisen, am Ausdruckstanz sowie an rhythmischer Gymnastik und an Atemerfahrungen. Die Leiblichkeit begann als Neues und Irrationales auch in den praktischen Lebensbereichen der Menschen präsent zu werden. Dem Körper oder, wie man damals auch sagte, dem beseelten Leib, wurde wieder Beachtung geschenkt. Die Atem- und Leibpädagogik

liess sich von den Gedanken Spinozas anregen: «Der Körper als göttliche Substanz». Alles, was im Körper geschieht, hat seine Entsprechung in der Seele. Dies ist wiederum nichts anderes als die Idee des wirklichen Körpers. Gott lebt in allen Dingen und ist Ursache aller Dinge. Das Körperverständnis war etwas Ganzheitliches, das der Instrumentalisierung und Vereinnahmung des Körpers durch die Technisierung und Mechanisierung des Alltages entgegen wirkte. Das Credo war: «Vom individuellen Ganzheitserlebnis hin zum Erkenntnisprozess». Ob Ausdruckstanz, Gymnastik, Reformpädagogik oder Atemschulung, alle Disziplinen entwickelten auf ihre Art durch die empfindsame Selbstwahrnehmung die Fragen und Antworten nach den inneren Möglichkeiten der menschlichen Entfaltung und den Unterschieden und Qualitäten in der Einzigartigkeit eines jeden Menschen. Die Grundlage dafür war die leibliche Atemempfindung. Die Atempädagogik wirkte nicht von aussen, sondern belebte das Innere. Die Wegbereiterinnen der westlichen Atemarbeit erkundeten, wie über die spürbare Bewegung, die Schulung der Stimme und die berührende Hand ein Erschliessen der Atembewegung, des eigenen Atemrhythmus und darüber hinaus ein seelisches Selbstbewusstsein erlangt werden konnten. Nicht das Deuten und Interpretieren der Seele, sondern nur die feine Empfindung der Atembewegungen in seinem Rhythmus und die zwischenmenschlichen Begegnung bewirkten in der Atemarbeit Veränderungen im persönlichen Dasein und linderten gesundheitliche Beschwerden. Der am Atem übende Mensch entwickelte dadurch seine individuellen Möglichkeiten und seine eigene Ausdrucksfähigkeit.

Die Geschichte der Atemarbeit und der atemtherapeutischen Methoden, die später teils auch Eingang in die (komplementär-)medizinische oder psychotherapeutische Praxis fanden, begann also abseits von Tiefenpsychologie und Medizin. Die Atem- und LeibpädagogInnen liessen sich von den rhythmischen Gesetzen des Lebens und des Körpers leiten. Nicht intellektuelle Überlegungen sollten das Handeln lenken, sondern der innere Rhythmus brachte die Erkenntnis zum Handeln. Leid und eigene Betroffenheit, zumeist von Frauen, war die Motivation für eigenes Erforschen und Entwickeln der Arbeit am und mit dem eigenen Körper. Sie entdeckten so auf eine eigene Weise die Möglichkeit einer an das Innere gebundenen Bewegung, wie sie etwa mit den chinesischen und japanischen Tanz-, Bewegungs- und Kampfkünsten kultiviert wurde. Die entstandenen westlichen Atemlehren setzten sich dennoch sowohl von den yogistischen Atem-

führungen als auch den traditionellen Verinnerlichungsprozessen der christlichen Meditation ab.

Auch aus der Pädagogik der Stimm- und Atemschulung und dem Tanz gingen grundlegende Impulse hervor. Diese führten von der leistungsorientierten Körperlichkeit weg und hin zu mehr Individualität in Ausdruck und Gestaltung. Neue Kräfte im Leib sollen aus lustvoller Erfahrung des sich bewegenden Körpers wachsen, der in freien gestaltenden Bewegungen seine unterdrückten Gefühle freigegeben kann.

Den eigentlichen Anstoss zur Entdeckung des schöpferischen Ausdruckes des Atems gab im 19. Jahrhundert der französische Schauspieler Francois Delsarte. Durch den Verlust seiner Stimme entdeckte er die Atemeinheit des Stimmausdruckes mit dem Körperausdruck. Das Erleben des Atems diente dem Schauspiel- wie dem Gesangsunterricht. Er erkannte wohl als erster, wie die Bewegung aus dem Atem zusammen mit Gesten und Gebärden den Zuschauer anzusprechen vermochte.

In den zwanziger Jahren des 19. Jahrhunderts war im Bereich der Leibesübungen das Thema Atem durch den Einfluss des Yogas allgegenwärtig geworden. Die Yogaliteratur selbst vermittelte unterschiedliche Atempraktiken. So wurden für die Körper- und Atemübungen integrierfähige Bereiche des Yoga aufgenommen. Für den nötigen geistigen Überbau sorgten neue bzw. neu entworfene religiöse Systeme wie Mazdaznan, Neugeist oder Ariosophie, eine rassistische Lehre, die innerhalb der völkischen Bewegung begründet wurde. Diese veränderten die Körpertechniken und führten sie in einen spirituellen Kontext, der zugleich Anleitung für die praktische Alltagsbewältigung, geistiger Lebensratgeber und Religion war. Diese Weltanschauungen verengten sich im Laufe der Zeit jedoch zu völkischen und rassistischen Konzepten, die den arischen Körper in den Mittelpunkt einer Idee der generationsübergreifenden «Höherzüchtung» stellten.

Ein weiterer Wegbereiter der Atemtherapie ist die von Otto Z. Hains um 1850 in Chicago gegründete Mazdaznan-Bewegung. Viele Atempädagoginnen und ihre Anhänger waren davon beeindruckt. Sie gehörte neben der Neugeistbewegung zu denjenigen grossen Organisationen, welche die Yoga- und Asienadaptionen zwischen der Jahrhundertwende (1900) und den dreis-

siger Jahren entscheidend mitprägten. Mazdaznan verschmolz fernöstliches Gedankengut mit westlichen Werten und zivilisationskritische Aspekte mit fortschrittlichen Leistungskonzepten zu einem für die damalige Zeit attraktiven Deutungs- und Identitätsangebot für Angehörige des Mittelstands. Bei der Mazdaznan-Bewegung stand das Atemsystem, das mit Autosuggestion, Mantras, Körperübungen und Sitzhaltungen gekoppelt war, im Zentrum der Weltanschauung. Die Atemübungen orientierten sich an den Yogapraktiken. Das Atemsystem bestand aus verschiedenen Atemübungen, deren Ausübung zur Verwirklichung bestimmter Befindlichkeiten dienen sollte, wie der Sammlung der inneren Kräfte oder der Selbstbeherrschung. Man sprach von der «Macht des Atems» als dem magischen Schlüssel zur Selbstentwicklung. Vor allem in der Lebensreform- und Körperkulturbewegung wurde Mazdaznan sehr populär. Das Gedankengut stand in weltanschaulicher Konkurrenz zu den Nationalsozialisten und wurde 1936 von ihnen verboten.

Die Neugeistbewegung war neben Mazdaznan ein weiteres körperreligiöses System der Lebensbemeisterung. Diese Bewegung vereinigte in ihrer Lehre fernöstliche Körperpraktiken (Yoga) und Philosophie, europäische Körperkultur und vegetarische Lebensreform, westliche Theosophie und Monismus sowie amerikanische Lebensauffassung und positives Denken. Im Zentrum der Lehre stand die individuelle Selbstverwirklichung des Einzelnen durch das System eines monistisch orientierten neuen Denkens, das besagte, dass sich der Mensch als geistiges Wesen mit dem All in innerer Einheit befindet, weil das All geistig ist. Mittels praktischen Körper-, Meditations- und Atemübungen wurden ein Zusammenführen von Körper und Geist sowie die fortdauernde Lebenserneuerung angestrebt.

Die Atemarbeit vor 1933 war zunächst in jene oppositionelle Bewegung der Naturheilkunde und Homöopathie miteinbezogen, die den unaufhaltsamen Aufstieg der naturwissenschaftlichen Medizin im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts als Erneuerungs- und Reformbewegung zu begleiten begann. Die Atemarbeit gehörte allerdings nicht zu den Bereichen, die nach 1933 in Deutschland unterbunden wurden. Sie konnte sogar in einer Zentralstelle der Heilkunde, dem 1936 gegründeten deutschen Institut für psychologische Forschung und Psychotherapie, weiterentwickelt werden, weil man (namentlich Gustaf R. Heyer) sich von der Atemarbeit einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung einer psychosomatischen Therapie erhoffte.

ATEMARBEIT NACH DEM ZWEITEN WELTKRIEG

Nach dem zweiten Weltkrieg gab es in Deutschland eine Wiederbelebung der Atemarbeit durch den Arzt Johannes Ludwig Schmitt. Im Vorwort zu seinem grundlegenden und noch aktuellen Lehrbuch «Atemheilkunst» schreibt er, dass die Zeit gekommen sei, in der sich alte Weisheit und Forschungsergebnisse der modernen Wissenschaft im Phänomen der Atmung vereinen. Schmitt bekennt zudem, dass er als Arzt von keiner Heilform wisse, die wie die Atemheilkunst dem Menschen die königliche Würde zutiefst wirksamer Selbsthilfe schenkt.

Eng verbunden mit der Entwicklung der Leibarbeit und (Heil-)Gymnastik ist die Atem- und Stimmerzziehung bzw. Atem- und Stimmtherapie. Die Atemschulung nach Schlaffhorst-Andersen arbeitete mit Stimmführung und Gesang. Sie wurde bekannt durch die Erfolge bei der Behandlung von Stimmstörungen und Sprachfehlern. Insbesondere ihr Konzept des dreiteiligen Atemrhythmus fand den methodischen Eingang in die Atemarbeit. Diese Atemschule wurde Ausgangspunkt für nachkommende Strömungen und gab die ersten Impulse für die Entwicklung einer eigenständigen Atemarbeit für Elsa Gindler, Lucy Heyer, Herta Grun, Marianne Fuchs und andere.

Die Entwicklung einer atempsychologischen Methode wurde wesentlich geprägt von Carl Gustaf Jung, Gustaf Heyer, Wilhelm Reich und Cornelis Veening. Die Atemlehrerinnen Margrith Schneider, Herta Richter, Herta Grun, Elisabeth von Gunten und Ilse Middendorf arbeiteten und lernten mit und von Cornelis Veening. Ihm ist ein weiterer Entwicklungsschritt in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem zu verdanken: Der Mensch kann mit der Freisetzung seines eigenen Atemrhythmus eine transzendente Tiefe erreichen. Das beschrieb er methodisch. Er entwickelte eine Körpertherapie, die er atempsychologische Arbeit nannte. Deren Fundierung suchte er in tiefenpsychologischen Konzepten, ohne den Versuch zu unterlassen, an zeitgemässe Vorstellungen der Schulmedizin anzuknüpfen. Er beschäftigte sich ausserdem mit östlichen Meditationspraktiken und der Psychotherapie. Von Letzterer löste er sich später wieder, um noch mehr die Haltung des Geschehenlassens zu pflegen, welche die im Menschen ruhenden Kräfte entfalten lässt.

Daraus entwickelte sich eine Atemarbeit, die natur- und geisteswissenschaftliches Denken vereint und den Menschen in seiner Ganzheit begreift. Ilse Middendorf begründete in den 1960er

Jahren ihre eigene Atemlehre, den «Erfahrbaren Atem». Diese richtet sich auf den ganzheitlichen Menschen aus und zieht auch seelische Bezogenheiten mit ein. Elisabeth von Gunten und Margrith Schneider widmeten sich mehr der individuellen Betreuung, um das von Veening Erfahrene mit der ihnen eigenen spirituellen Tiefe weiterzugeben.

Weitere Atemlehrer und Atemtherapeutinnen entwickelten eigene Methoden: So vereinte Herta Richter den Ansatz von Schmitt mit der Atemlehre von Veening. Zwischen Gymnastik, Entspannungs- und Atemtherapie angesiedelt ist die Spür- und Tastarbeit von Elsa Gindler, die ebenfalls auf ein ganzheitliches Körpererleben hinwirkt. Einiges von ihrer Arbeitsweise ist für viele Therapeuten Basiswissen. Wilhelm Reich bekam von ihr die Anregung zu den Körperinterventionen in seiner Vegotherapie. Lore Perls brachte ihre Erfahrungen mit Gindlers Arbeit in die Gestalttherapie ein. Johannes Schulz baute sein Autogenes Training auf den Erfahrungen von Elsa Gindler auf. Hinrich Medau legte das Hauptgewicht seiner Arbeit, die als Organgymnastik bezeichnet wurde, auf die Beziehung von Atem- und Bewegungsrhythmus. Die Arbeit von Gerda Alexander nimmt eine Zwischenstellung zwischen Entspannungs-, Bewegungs- und Atemtherapie ein. Sie vertrat den Grundsatz: «Wesensbewusstheit durch Körperbewusstheit.» Sie lehrte, das bewusste Regulieren des Gesamttonus für eine Spannungsbalance zu verwenden. Statt Entspannung wurde von ihr 1957 der Begriff «Eutonie» eingeführt. Und sie machte auch auf das Prinzip des Kontaktes (Transsensu) in der Eutonie aufmerksam. Mit Kontakt bezeichnet sie die Fähigkeit, über die sichtbare Begrenzung des eigenen Körpers hinaus eine reale Beziehung zur Mitwelt herzustellen.

Auch Volkmar Glaser hat mit seinen atemzwingenden Positionen und Bewegungen und der psychotaktilen Therapie das Prinzip der integralen Tonusregulation und später auch das der Eutonie übernommen. Eine Zusammenführung von Bewegungs- und Atemschulung gelang Klara Wolf. Ihre integrale Atemschule ist eine Körpererziehung mittels einer Atemführung, die anstrebt, alle Kräftegruppen des Organismus voll einzusetzen und aufeinander abzustimmen.

Von der psychotherapeutischen Seite ist im Zusammenhang mit Atemarbeit der Einfluss der humanistischen Richtung zu erwähnen. Zum Beispiel begann Wilhelm Reich den Körper in die Psychoanalyse zu integrieren, was die Grundlage für viele Körpertherapien bildete.

In den vergangenen Jahrzehnten entwickelten sich vor allem in den USA neue Formen der

Atemtherapie. Sie berufen sich zum Teil auf alte schamanische und asiatische Atemrituale. Eigen ist ihnen eine forcierte Atmung bis hin in die Hyperventilation, um frühkindliche und auch vorgeburtliche Zustände wieder zu erfahren.

DIE HEUTIGE ATEMARBEIT UND DEREN WEITERE ENTWICKLUNG

Das wachsende Interesse an psychosomatischen Zusammenhängen, das steigende Bedürfnis nach ganzheitlicher Sichtweise und die Etablierung von komplementär therapeutischen Methoden begründen weiterhin neue Atemangebote. Heute lassen sich die bedeutendsten Körpertherapien aus historischer Sicht und auch hinsichtlich des ihnen zugrunde liegenden Menschenbildes und Körper-Seelen-Verständnisses in folgende Bereiche unterscheiden: die Gestalttherapie, die Atem- und Bewegungstherapien, die analytischen Körperpsychotherapien, die transpersonalen Körpertherapien und die sinnzentrierten Körper- und Atemtherapien.

Heute wird Atemarbeit aufgrund folgender Motive ausgeführt und weiterentwickelt:

Weg und Selbsterfahrung: Darunter versteht man die Arbeit am, mit dem und durch den Atem als einen individuellen Wachstums- und Entwicklungsweg. Voraussetzung ist, dass sich der Atem und das Bewirkende in ihm kreativ und schöpferisch entfalten können und nicht durch wissenschaftliche Betrachtungen, Diagnosen und Behandlungskonzepte eingegrenzt werden. Denn Eingrenzungen behindern die individuellen Entwicklungsschritte.

Therapieverfahren und Naturheilmethode: Hier geht es darum, die Methode durch Annäherung an die wissenschaftlich orientierte Psychotherapie und Medizin aufzuwerten. Dafür sollte langfristig die Atemarbeit mit der Berufsankennung der Ausführenden als therapeutische Methode etabliert werden. Die Atemarbeit sollte auch kommerziell attraktiver werden. Deshalb streben Befürworter dieser Richtung die Kostenübernahme durch die Krankenversicherer an. Um diese Ziele zu verwirklichen, werden die Methode und ihre therapeutische Wirkung nach naturwissenschaftlichen Kriterien begründet.

Eine integrale Sicht und Handlungsweise der beiden Bestrebungen – Weg und Selbsterfahrung sowie Therapie und Naturheilverfahren – ist nötig, um den rechtlichen Anforderungen und den ideellen Anliegen der Nutzer und Anwender der Atemarbeit und -therapie gerecht zu werden. Das bedingt einerseits eine fundierte Wissensvermittlung und eine differenzierte Handlungskompetenz. Andererseits müssen aktuelle Seinsfragen, philosophische und religiöse Themen in die Ausbildung integriert werden. Neben neuen Wegen muss auf festgegründete Erfahrungen zurückgegriffen werden, im Bewusstsein, dass vieles in der Arbeit am, mit und durch den Atem phänomenologisch bleibt und sich der wissenschaftlichen Messbarkeit und Wiederholbarkeit entzieht.

Für eine weitere Entwicklung der Atemtherapiearbeit ist die gesetzliche Realität entscheidend. Die unterschiedlichen kantonalen Gesundheitsgesetze gestatten die Ausübung einer medizinischen oder therapeutischen Tätigkeit nur Ärzten und anerkannten Berufstätigen des Gesundheitswesens. Zu einer bewilligten therapeutischen Tätigkeit gehören z. B. das Festhalten einer Anamnese und die Diagnosenstellung. Da einer Atemarbeit immer ein Gespräch vorausgeht, dürfte man weder über vorhandene Krankheiten noch gesundheitsrelevante Symptome sprechen. Der Therapeut dürfte sich nicht zu Linderung oder Heilung von Beschwerden äussern, ungeachtet der Erfahrung, dass durch die Atemarbeit eine verbesserte gesundheitliche Befindlichkeit erlebt werden kann. Auf die Atemarbeit kann daher der einengende Therapiebegriff der Gesundheitsgesetze nicht strikt angewandt werden. Denn während im Sinne der Gesundheitsgesetze in einer üblichen Therapie Anamnese und Diagnose dazu dienen, Art, Umfang und Ursachen einer Gesundheitsstörung festzustellen, um die Therapie entsprechend zu gestalten, wenden sich die Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten grundsätzlich an das Lebendige und Heile im Menschen und sprechen dessen Selbstheilungskräfte an. Den Störungssymptomen selber oder deren Ursachen schenken sie nicht ihre Hauptaufmerksamkeit. Die Leitlinie ihrer Arbeit ist immer der Atem. Die Heilung von Krankheiten geschieht am Rande. Dazu sagte Cornelis Veening: «Selbstverständlich wird der Patient gern sein Leiden in den Mittelpunkt stellen, aber ein Husten, ein Asthma, ein Kopfschmerz, eine Magenverstimmung, wie wichtig, störend und schmerzlich das auch alles sein mag, es gehört an die Peripherie, und die Heilung dieser Leiden geschieht am Rande.»

Atemarbeit und Atemtherapie sind nicht Heilung des Atems oder der Atmung, sondern ein Werden des gesamten Wesens mit dem Bewirkenden des Atems selbst. Wird unter Heilung jedoch nur das Behandeln von Krankheiten und Leiden verstanden, kann das Wesentliche, nämlich die Atemarbeit, nicht wirken. Verlassen die Atemtherapierenden jedoch den Fokus einer Krankenbehandlung, weiten sich die Möglichkeiten aus – und dann geschieht die Heilung von Krankheiten am Rande.

Neben all diesen allgemeinen Gründen, die gegen den Begriff Therapie sprechen, gibt es in der weiteren Entwicklung der Atemarbeit auch Motive, die gegen eine Zuordnung der Atemarbeit zu Körpertherapien oder Körperpsychotherapien sprechen: Körpertherapeutinnen und -therapeuten verstehen unter Körpertherapie nicht die Therapie des Körpers, sondern die Therapie mit den Mitteln des Körpers. Psychotherapeuten verstehen unter Psychotherapie nicht die Therapie der Psyche, sondern die Therapie mit den Mitteln der Psyche. Demzufolge versteht die Atemarbeit unter Atemtherapie nicht die Therapie des Atems, sondern die Therapie mit den Mitteln des Atems.

Ungeachtet all dessen geht die Entwicklung dahin, die Atemarbeit zu einem Therapieverfahren und Therapieberuf zu machen. Der Grund dafür mag auch darin liegen, dass die wirtschaftlichen Möglichkeiten für die Therapeutinnen und Therapeuten eines Heilverfahrens und Heilberufes mit den Kostenträgern deutlich höher eingeschätzt werden als für die Vertreter eines Entwicklungs- und Selbsterfahrungsweges. Interessanterweise ziehen jedoch AtemarbeiterInnen, die den Aspekt des Entwicklungsweges in den Vordergrund stellen, Interessierte an, die kaum erwarten, dass die Krankenversicherer die Kosten übernehmen. Eine Gefahr besteht darin, dass wegen kommerziellen Motivationen und aus Prestigedenken versucht wird, aus der Atemarbeit eine Körper-Psycho-Therapie oder ein Naturheilverfahren zu machen. Dadurch könnte Wesentliches der Arbeit am, mit dem und durch den Atem verloren gehen.

Ein Weg aus diesem Dilemma wäre ein erweitertes Verständnis des Begriffes «Therapie» und eine Rückbesinnung auf das, was das Wort ursprünglich meinte. Der Begriff «Therapie» wurde nicht immer so eng mit einer Krankenbehandlung verknüpft, wie es heute geschieht. Das altgriechische Verbum «therapeuein», von dem das deutsche Wort «therapieren» abgeleitet ist,

bedeutete behandeln, pflegen, verehren und begleiten und erst zuletzt heilen. Der Atemtherapeut ist also vorwiegend Diener und Begleiter des Atems des Menschen auf seinem Entwicklungsweg. Zur Beschreibung des Wesens der Arbeit am, mit dem und durch den Atem könnte der Begriff «Förderung» eingesetzt werden. Förderung bedeutet, den ganzen Menschen in seiner alltäglichen und leiblichen Verfassung im Bezug zu seiner Mitwelt in seiner wahren Natur zu unterstützen und zu bestärken.

Der Mensch ist immer ein Suchender und gleichzeitig ein Findender. Er ist immer auf dem Wege und ebenso am Ziel. Ein zeitgemässes Gesundheitswesen sollte die Förderung der Gesundheitsvorsorge wie auch der Salutogenese beinhalten. Hier könnte die persönlichkeitsfördernde Arbeit am, mit dem und durch den Atem einen wichtigen Beitrag leisten. Der Mensch kann sich entscheiden, ob er in Zukunft durch und mit dem Atem leben oder ausser Atem durch das Leben hetzen möchte. Denn wie der Mensch lebt, so atmet er, und wie er atmet, so lebt er. Die gegenwärtige Entwicklung für die Schaffung eines Berufsbildes «Komplementärtherapeutin und Komplementärtherapeut mit der Fachrichtung Atem» sowie die Bestrebungen für eine Neuausrichtung des Gesundheitswesens könnten der Atemarbeit den ihr angemessenen Stellenwert ermöglichen. Die vielfältigen Wirkungen und das Bewirkende in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem können die Nachhaltigkeit der Gesundheitsförderung des Menschen nur stärken.

Wo Atem ist, da ist auch Leben.

Anna Langenbeck

SCHULEN DER ATEMARBEIT, IHRE BEGRÜNDERPERSÖNLICHKEITEN UND INHALTE

*Wer sich mit der Atemlehre beschäftigt,
findet allmählich zu den Gesetzen
des Rhythmus und der Einheit von Seele, Geist und Körper.*

Ludwig Schmitt

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem hat ihren Ursprung im Europa der Jahrhundertwende bis in die dreissiger Jahre des 20. Jahrhunderts. Auch die Anfänge der heute in den USA bekannteren Richtungen, die mit der Atemarbeit verwandt sind, wie «sensory awareness» und die Feldenkrais-Arbeit, lassen sich bis in diese Zeit zurückverfolgen. Als Basis für die Entwicklung der Arbeit am, mit dem und durch den Atem lassen sich unter anderen folgende Herkunftsrichtungen erkennen:

- Gesangs- und Stimm Ausbildung
- Körperkultur der Jugendbewegung
- Psychotherapie in Verbindung mit Körper und Atem
- aussereuropäische Atemlehren

Allgemein stellen sich die Fragen, wie die Atemarbeit innerhalb der schulmedizinischen oder komplementärmedizinischen Therapie, der Kunst und der Selbsterfahrung einzuordnen ist und in welcher Beziehung sie zu anderen Therapierichtungen und Selbsterfahrungsmethoden steht und ob ihr Platz überhaupt im medizinisch-therapeutischen Bereich anzusiedeln ist.

Schon Paracelsus sagte: «Alle Heilung geht durch den Atem». In diesem Sinn und Geist gibt es zahlreiche Formen und Ausprägungen der Atemarbeit. Die schul- und methodenspezifischen Arbeitsweisen, Begriffe und Inhalte sind schwer überschaubar. Auch die Empfehlungen, was die

«richtige Atmung» ist und wie das «richtige Atmen» gelernt werden kann, sind zahlreich und unterschiedlich. Auf den ersten Blick wirken viele Methoden in der Atemarbeit überzeugend, da sie sich alle positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Das liegt daran, dass in der Regel die Atmung der Hilfesuchenden so eingeschränkt ist, dass zum Beispiel jede Verbesserung des Tonus der Atemmuskulatur und jede vertiefte Atmung sogleich das Wohlbefinden verbessern. So steht auch in vielen Methoden die Vertiefung der Atmung durch die Förderung der Bauchatmung im Vordergrund. Es besteht eine grundsätzliche Übereinstimmung, dass die Zwerchfellatmung die natürliche Atmung ist, die im Ruhezustand den Organismus mit Sauerstoff versorgt und nur bei körperlicher Anstrengung durch die Brustatmung ergänzt wird.

Die Sinnhaftigkeit verschiedener Formen der Atemarbeit kann man auch hinterfragen. Eine kritische Haltung erfahren z. B. vor allem die holotrope Atemarbeit und das Rebirthing. Die Kritik bezieht sich darauf, dass das forcierte Atmen unkontrollierte Reaktionen hervorrufen kann, die bis zur psychotischen Dekompensation führen können. Andere Zweifel an der Atemarbeit beziehen sich auf die zum Teil mangelhafte theoretische Basis einzelner Methoden oder das Fehlen von empirischen Untersuchungen über ihre Wirksamkeit. Die verschiedenen Schulen der Atemarbeit und Atemtherapie haben im Vergleich zu anderen komplementären Therapiemethoden bis heute wenig publiziert. Um sich zu erklären wurden allenfalls, nebst den Bestätigungen aus der Praxis, Anleihen zu fremdländischem Wissen, aktuellen psychotherapeutischen Theorien oder esoterischen Einsichten vorgenommen. Dieser historische Hintergrund erfährt heute immer mehr eine Veränderung. Es wird versucht die Wirkweise der Arbeit am, mit dem und durch den Atem auch in theoretischen Modellen nachvollziehbar zu begründen.

Bei der kritischen Prüfung verschiedener Methoden der Atemarbeit sollte nicht ausser Acht gelassen werden, dass jede Atemübung allein schon durch die bewusste Hinwendung zum Atem diesen beeinflussen kann. Viele Übungen beeinflussen indessen das Atemgeschehen mit fixierten Wertungen, spirituellen Konzepten oder ideellen Absichten. Dadurch wird es einem äusserlich vorgegebenen Bild unterworfen und von seinen körperlichen und seelischen Zusammenhängen getrennt. Dies kann dazu führen, dass die Wesensart des Atems eingeschränkt wird, die gerade darin besteht, eine spontane, unmittelbare Antwort des Leibes auf seine Umwelt zu sein. Eine willentliche Beeinflussung des Atems kann vom natürlichen eigenen Atemrhythmus wegführen,

die vegetative Selbstregulierung kann dadurch behindert werden. Instinktiv haben vielleicht frühere Völker den Atem spiritualisiert, um ihn vor egoistischem Missbrauch zu schützen.

Die Unterschiede der einzelnen Atemschulen sind vor allem in ihren Methoden und weltanschaulichen (philosophischen/esoterischen) Ausrichtungen zu sehen. Es gibt Ansätze und Methoden, die aus der persönlichen Erfahrung kommen, auf ihr aufbauen und als Erfahrungswissen weitergegeben werden. Andere Schulen erheben den Anspruch, ihre Arbeit oder Therapie wissenschaftlich zu begründen. Es werden Atemtechniken, Atembehandlungen, Atemmassagen oder Atemübungen angeboten. Viele Methoden sind mit weltanschaulichen, geistesphilosophischen oder esoterischen Konzepten verbunden. Alle beanspruchen für sich, eine wirksame Behandlungsweise zu sein, mit u. a. enttraumatisierenden, krankheitsheilenden und persönlichkeitsstärkenden Wirkungen. Sie versprechen Selbsterfahrung, Selbstentfaltung und persönliche Weiterentwicklung, auch auf religiöser, spiritueller oder esoterischer Ebene. Durch den Zeitgeist bedingt wird die Atemarbeit heute auch für das rein körperliche Wohlbefinden oder für den erfolgreichen Auftritt im Alltag benutzt. Das Leben sollte leichter werden und die Beschwerden geringer. Die Angebote der verschiedenen Therapiemethoden sind zunehmend auf die Veränderung des Schicksals und weniger auf das sich bejahende Annehmen und das Integrieren des noch unverstandenen ordnungsgebenden Lebensleides und Lebensschicksals ausgerichtet. Es geht heute eher darum, den Atem so einsetzen zu lernen, um ihn HABEN zu können, und weniger darum, durch und mit dem Atem zum SEIN zu kommen.

Trotz zum Teil ähnlichem methodischem Vorgehen können Denkweise und Zielsetzung der Atemschulen unterschiedlich sein: In der östlichen Atemarbeit ist der Atem der Führer und Weg durch das Gegebene im lebendigen Dasein. Hier wird gelehrt, dem Atem in Achtsamkeit zu begegnen, damit er uns innerhalb der leidvollen menschlichen Begrenzungen führt und belebt. Die westlich ausgerichteten atemtherapeutischen und atempädagogischen Angebote beinhalten, schwerpunktmässig unterschiedlich das Empfindungsbewusstsein (Middendorf), die Wohlspannung bzw. Eutonie (Glaser), die innere Weiterentwicklung in einem spirituellen Sinn (Veening), das Zulassen des Odems (Schneider), die Veränderung oder Auflösung von traumatisierenden Bewusstseinsinhalten (Grof) oder psychotherapeutische Konzepte. Allen ist jedoch

gemeinsam, dass die verschiedenen Interventionen und Konzepte auf die Ebenen von Körper, Seele und Geist einwirken und somit die Lebensqualität verbessern möchten.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem findet einzeln oder in der Gruppe statt und kann über den Körper und die Seele, oft mit Einbezug einer geistigen Ebene, ausgeübt werden. Dies geschieht mittels Anweisungen zu Atemübungen, Berührung, Bewegung, über Stimme, Klang und Ton, Imagination, Trance, Hyperventilation, Meditation, Yoga, Hypnose oder Autosuggestion.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird unterschiedlich bezeichnet: Atemarbeit, Atemschulung, Atemlehre, Atempflege, Atempädagogik, Atemagogik, Atemgymnastik oder Atemtherapie. Dazu gibt es viele unterschiedliche Methodenbezeichnungen, wie integratives Atmen, holotropes Atmen, Rebirthing, integratives Kreisatmen, transformational Breathing oder der erfahrbare Atem. Einige Atemschulen lehren das Arbeiten mit dem so genannten unbewussten Atem, andere mit dem willentlichen Atem, dem empfundenen Atem oder mit dem zugelassenen Atem. Es wird ausserdem am seelischen Atem gearbeitet, mit der Kreisatmung oder mit dem intuitiven Atem.

Die Differenzierung, Qualifizierung und auch Abgrenzungen von anderen Angeboten erfolgen darüber hinaus durch die Nennung des Begründers oder der Begründerin der Therapiemethode. Beispiele sind: Erfahrbarer Atem nach Ilse Middendorf, Atemarbeit nach Cornelis Veening, holotropes Atmen nach Stanislaw Grof, Atemarbeit nach Hertha Richter, Eutonie nach Gerda Alexander, reflektorische Atemtherapie nach J. L. Schmitt oder Atemtherapie auf logopsychosomatischer Basis nach Margrith Schneider.

Die Fragen nach der Zweckmässigkeit und Begründung dieser Begriffsvielfalt beschäftigen die ganze Berufsgilde. Diese Vielfalt kann auch Ausdruck von Verlegenheit der Schulen und Methodenanbieter sein, angesichts der Schwierigkeit, die Arbeit zu definieren, ihre Wirkung zu erklären oder Qualitätsstandards festzulegen. Diese Zurückhaltung ist verständlich. Historisch in der westlichen Welt aus der Tanz- und der Bewegungstherapie sowie der wissenschaftlichen Atemlehre gewachsen und in der östlichen Tradition als philosophisch-religiöse Wirklichkeit

verstanden, berufen sich die Vertreter gegenwärtiger Atemmethoden mit ihren unterschiedlichen Ausrichtungen und Arbeitsweisen auf die eine oder andere Herkunft. Dazu gibt es Vermischungen mit zeitgemässen wissenschaftlichen oder trendigen, populären Inhalten.

Die Methoden der Atemarbeit können grundsätzlich unterteilt werden in Atemtherapie sowie in Atempädagogik bzw. Atemschulung.

Die *Atemtherapie* ist eine unterstützende und auch tief greifende Intervention bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankheiten. Innerhalb der so genannten Atemtherapie gibt es Unterschiede in Zielsetzung und Methodik: Die klinische, ärztliche und physiologisch ausgerichtete Atemtherapie befasst sich mit den Krankheiten und Funktionsstörungen der Atmungsorgane und ihrer Behandlung durch Krankengymnastik und Physiotherapie. Ferner werden in der Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe Atemtherapeutische Methoden angewendet. Demgegenüber wird in der (Körper-)Psychotherapie im weiteren Sinn mit dem Atem gearbeitet: Atemübungen, je nach Methode auch forciert, sollen helfen, mit unbewussten Gedanken und Gefühlen in Kontakt zu kommen, die dann im Rahmen einer Gesprächstherapie erläutert werden. Die «sanften» Atemtherapiemethoden lehnen dagegen den instrumentellen Einsatz der Atemfunktion ab. Durch ihre «weise» Atemarbeit wurde im Sinne von Selbsterfahrung und Selbsthilfe ein Weg zwischen der Körperinstrumentalisierung des Westens und den Selbstversenkungspraktiken des Ostens gefunden.

Die *Atempädagogik und Atemschulung* verstehen sich dagegen eher als ein entwicklungsorientierter Weg, der sich an das Gesunde im ganzheitlichen Sinn wendet. Atempädagogik soll eine wachsende Bewusstheit für die eigene Lebenshaltung und Selbstfindung und die Entwicklung der Persönlichkeit fördern.

Das Selbstverständnis der Atempädagogik bewegt sich heute jedoch zunehmend in Richtung therapeutisch orientierter Disziplin, d. h. absichts- und heilungsorientiert. Die Bezeichnungen «Therapie» und «Therapeutin» oder «Therapeut» dürfen für viele in der Atemarbeit Tätige eine aufwertende Etikette sein. Die medizinisch begründete Therapieerlaubnis ist jedoch gesetzlich geregelt. So erscheint es zumindest aus diesen Gründen wichtig, die Atemmethoden formalju-

ristisch eindeutig zu definieren.

Einige Atemmethoden werden als Therapie- oder Heilmethode deklariert, und die Nutzer sind Patienten. Andere lehnen das ab. Sie bezeichnen die Nutzer als Klienten, ferner unterteilen sie gemäss ihrer Arbeitsweisen die Atemarbeit in die Methodengruppen Atembeobachtung und Atembeeinflussung:

Atembeobachtung findet sich z. B. in der Zenmeditation oder im autogenen Training. Die Praktizierenden sind passive Beobachter der eigenen Atmung («Es atmet mich.»), beziehungsweise zählen den Atemrhythmus. Dies bewirkt einen tiefen Entspannungs- oder Versenkungszustand.

Atembeeinflussung wird vor allem im Yoga und einigen körperpsychotherapeutischen Verfahren eingesetzt. Das sind Verfahren, die bewusst auf Länge, Tiefe und Charakter der Atmung einwirken, um dadurch bestimmte Veränderungen und Reaktionen zu erzielen. Gemeinsam sind vielen dieser Methoden eine Veränderung des Atemverhältnisses von Ein- und Ausatem hin zu einer Verlängerung der Ausatemungsphasen und einer Optimierung der Bauchatmung.

Ilse Middendorf unterscheidet die unbewusste Atemfunktion, den willentlich eingesetzten Atem und den erfahrbaren Atem:

Die *unbewusste Atemfunktion* erhält uns am Leben. Jeder Mensch atmet in einer Weise, die er für seine Lebensfunktionen braucht. Die unbewusste Atemfunktion nährt und führt in jeder Lebenslage. Wem es gelingt, den unbewussten Atem wahrzunehmen, zuzulassen und das Eigene durch ihn zu erschliessen, ohne seine Gesetze zu stören, der schliesst sich an ungeahnte ursprüngliche ordnungsgebende Kräfte an. Die unbewusste Atemfunktion ist lebenstragend.

Der *willentlich eingesetzte Atem* verfolgt ein Ziel. Allein schon, wenn vom Atmen gesprochen wird, ist er willentlich einbezogen. Der Atem wird willentlich eingesetzt, um die angestrebte Qualität zu verbessern und das beabsichtigte Ziel schneller zu erreichen. Dazu zählen festgeformte Atemübungen, die mit richtig und falsch bewertet werden. Der willentlich eingesetzte Atem kommt aus dem Denken.

Der *erfahrbare Atem* ist in das «So-Sein» eingebettet und äussert sich aus dem Ursprung. Sein Wesen ist, dass wir ihn in unserer Ganzheit erfahren müssen, ihn weder betrachten, noch an ihn

denken. Wenn wir Atem erfahren, wird er bewirkend, und wir sind Atem. Der Erfahrbare Atem umgreift unser unbewusstes und bewusstes Dasein.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem unterscheidet sich im Weiteren in der Form, Technik und Funktion sowie nach spirituellen oder weltanschaulichen Intentionen. Manche Atemschulen beschränken sich auf den Atem. Andere sind tiefenpsychologisch fundiert und der humanistischen oder der transpersonalen Form der Psychotherapie zuzuordnen. Neben der Entwicklung der individuellen Persönlichkeit gewinnt die Anbindung an die universelle oder schöpferische Ordnung immer mehr an Bedeutung: Für Sinn- und Seinsfragen orientiert man sich wieder mehr am östlichen Zen-Buddhismus und am abendländischen Christentum. Auf der psycho-physischen Ebene tangiert das Wissen um den Atem die Bereiche der Psychologie, Medizin, Philosophie, Esoterik und der religionsübergreifenden Spiritualität. Ferner finden wir die Atemarbeit auch in der künstlerischen und gestaltenden Arbeit, nämlich in Bezug auf die Entwicklung der Stimmbildung und der Sprache. Krankengymnastische und funktionelle Atemtherapie sind Inhalt physiotherapeutischer Arbeit.

An Bedeutung gewinnt in verschiedenen Schulen der so genannte «Alltagsatem». Der Alltag ist der Lehrmeister für die menschliche Entwicklung, und der Atem ist Medium für Wandlung und Veränderung. Die Pflege einer Atemkultur in der alltäglichen Lebensweise dient in der heutigen «atemlosen» Zeit nicht nur der Erhaltung und Förderung der physiologischen Gesundheit, sie führt den Menschen auch zur Selbstbesinnung und zu vertieften Lebenseinsichten.

Diese Vielfalt und Unterschiede sowie das Verbundensein mit dem gleichen Medium Atem fordern heraus, die Sicht- und praktischen Handlungsweisen zu reflektieren, zu definieren und das zugrunde liegende Weltbild zu formulieren.

Dies ist wichtig. Denn nur eine verständliche *Schul- und Methodendarstellung* schafft einerseits zwischen den verschiedenen Schulen und den zahlreichen Methoden und andererseits zwischen Anwendern und Nutzern des Mediums Atem Orientierung. Dem Laien fällt es dadurch leichter zu entscheiden, welcher Methode er sich anvertrauen möchte. Jede Schule der Atemarbeit, ob pädagogisch, therapeutisch, pflegerisch, seelsorgerisch oder spirituell ausgerichtet, sollte ihre Methode nach *folgenden Kriterien* beschreiben:

Menschenbild: Es soll Aussagen machen über das Verhältnis von Körper, Seele und Geist sowie die Menschwerdung und Entwicklung. Dazu gehören Aussagen über die Lebensdimensionen des Menschen und die angenommenen Entwicklungs- und Veränderungsmöglichkeiten eines Menschen.

Weltanschaulicher Hintergrund: Darin sind zum einen Hintergrund (wissenschaftlich, spirituell, religiös, esoterisch) und Ausrichtung (Motivation bzw. Lehr- oder Lerngrundlage) darzulegen: Im Weiteren sind die Beziehung zu Schulmedizin, Psychologie, Pädagogik, zu den komplementären Gesundheitsanwendungen und zu Glaubensgemeinschaften zu beschreiben. Ferner ist die Wirtschaftlichkeit zu definieren.

Störungskonzept, Gesundheits- oder Krankheitsmodell: Hier sind Aussagen zu machen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von körperlichen, seelischen und geistigen gesundheitlichen Beschwerden. Bezüglich der Atemarbeit kann darin auch die Manifestation des Leidens im jeweiligen Atembild (Organbild) des Menschen beschrieben sein.

Therapie- oder Lerntheorie: Da sind die Methoden und das therapeutische oder pädagogische Handeln bei der Arbeit am, mit und durch den Atem zu beschreiben und zu begründen, wie sie aus dem Menschenbild und der Störungslehre abgeleitet werden.

Praxeologie mit Methoden und Techniken: Sie beschreibt die praktische Interventionslehre in Therapie und Pädagogik mit ihren Arbeitsweisen auf der Handlungsebene.

Diese fünf Kriterien orientieren sich am von Hilairon Petzold strukturierten psychotherapeutischen Vorgehen. Danach können die theoretischen Inhalte und praxeologischen Handlungen formuliert werden, die eine wissenschaftlich begründete Therapieschule beinhalten bzw. ausarbeiten sollte. Dieses Konzept lässt sich gut auf die Atemschulen, Atemlehren und deren Arbeitsmethoden übertragen. Damit lassen sich einerseits die Denk- und Handlungsweise sowie ihre Verwendung begründet darstellen. Andererseits ermöglicht es, die einzelnen Schulen und

ihre Methoden miteinander zu vergleichen. Dieses Konzept ist geeignet, die Atemarbeit rechtlich, medizinisch-therapeutisch und wirtschaftlich (speziell bezüglich der Kostenträger) sowie berufspolitisch (insbesondere therapeutisch, pädagogisch und seelsorgerisch) zu anerkennen.

BEGRÜNDERINNEN UND BEGRÜNDER VON ATEMSCHULEN

Die folgende Auswahl ist nach dem Geburtsjahr der Personen geordnet. Sie gibt gleichzeitig einen Einblick in die Geschichte der Atemarbeit.

1837–1908 Kofler Leo

Leo Kofler war von 1877 an Organist und Chordirigent an der St. Paul's Chapel in New York. Stimmlich ausserordentlich begabt, wollte er ursprünglich Sänger werden. Dies war ihm aufgrund einer schweren Kehlkopferkrankung jedoch verwehrt. In New York eignete er sich mit Hilfe seines Arztes genaue Kenntnisse der Anatomie und Funktion des Kehlkopfes sowie der anderen Organe, die bei der Stimmbildung und der Atmung tätig sind, an. Kofler forschte und probierte unermüdlich und entdeckte dabei das Geheimnis der natürlichen Atmung, wie er es nannte. Dies führte zu seiner Überzeugung, dass alle Funktionen des Körpers ihre vollständige Arbeitstüchtigkeit erst durch den vollen Atem erhalten. Er entwickelte ein System der Atem- und Sprechschulung, das er im Buch «Die Kunst des Atmens» veröffentlichte. Es enthält viele praktische Übungen. Seine beiden Musik- und Gesangskolleginnen Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen übersetzten es ins Deutsche.

1863–1945 Schlaffhorst Clara, 1866–1957 Andersen Hedwig

Das Leben dieser Sängerinnen ist eng miteinander verbunden. Beide hatten erkrankte Lungen, die auch die Stimme beeinträchtigten. Die Ärzte diagnostizierten falsches Atmen. Mit den Koflerschen Atemübungen konnten sie ihre Erkrankung durch Studien und praktische Eigenanwendungen selbst heilen. Dies brachte sie zur Überzeugung, dass die Atmung der Mittelpunkt des menschlichen Wesens sei. Die Lösung von Atemproblemen könnte deshalb alle Gebiete des menschlichen Daseins umwälzen. So entwickelten sie ihre eigene Praxeologie mit der Absicht, die natürliche Atembewegung wieder herzustellen und sie auf die Sprache und den Gesang zu

erweitern. Sie beide erkannten die Bedeutung des dreiteiligen Atem- und Bewegungsrhythmus für die Stimme und dessen regenerierende und ordnende Kraft auf den ganzen Menschen. Intuitiv entdeckten, erforschten und lehrten sie verschiedene Erscheinungen, wie die Eigenbewegung des Stimmbandes im antagonistischen Wechselspiel mit der Atemmuskulatur.

Die beiden Frauen gründeten 1916 die Rothenburger Atemschule. Ihre Anhängerinnen bezeichneten sie als genial und verehrten sie beinahe religiös. Ab 1920 richteten die beiden Frauen Angebote für Kinder ein. Die Kinder führten sie an den richtigen Umgang mit Atem, Stimme und Bewegung heran. Der grosse Bekanntheitsgrad der Schule hing mit der Überzeugung zusammen, dass die Atemtechnik für die Körperbildung zentral und deswegen eigenständig zu lehren ist. Die wesentlichen Einsichten Koflers, Schlaffhorsts und Andersens durch ihre Arbeit an der Stimme sind bis heute in allen Formen der Atemarbeit enthalten. Sie gaben auch die ersten Impulse für die Entwicklung der Atemarbeit von Elsa Gindler, Lucy Heyer, Herta Grun und Marianne Fuchs.

Die heute noch existierende Schule Schlaffhorst-Andersen für Atmung und Stimme wurde 1949 in Celle in Betrieb genommen.

1881–1976 Kallmeyer Hedwig

Als Jugendliche sympathisierte Hedwig Kallmeyer mit der reformpädagogischen Bewegung. Eine Krankheit brachte sie zur Heilgymnastik. Die Atem- und Bewegungsausbildung führte sie später nach New York. 1909 eröffnete sie eine Gymnastikschule in Berlin. Mit den Atemlehrerinnen Clara Schlaffhorst und Hedwig Anderson gehörte sie zu den ersten Frauen, welche die folgenden Generationen von Atem- und Leibpädagoginnen in Deutschland ausbildeten. Kallmeyers künstlerische Gymnastik bestand aus «Atmung–Schlaffmachen–Muskelanspannung», wie sie es nannte. Dabei ordnete sie diese drei Elemente der Dreiheit Intellekt, Gemüt und Körper zu. In ihren Atemübungen bezog sie sich auf indische Atemlehren und entwickelte ihre Arbeit auch in reformpädagogischem Interesse weiter.

1885–1961 Gindler Elsa

Elsa Gindler kam aus der reformpädagogischen Bewegung und wurde von Hedwig Kallmeyer

ausgebildet. Sie ist eine Wegbereiterin der Atem- und Körpertherapie. In den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts prägte sie die Entwicklung der gymnastischen Bewegung wesentlich mit. Sie lebte in Berlin, wo sie ihre eigene Methode entwickelte, um Geist und Körper in Einklang zu bringen. Weil sie an Tuberkulose erkrankte, beschäftigte sie sich mit Atemtherapie. Dabei entdeckte sie an der Arbeit mit sich die Möglichkeit des Spürens und inneren Tastens und damit die Befähigung des Organismus, sich selbst zu regulieren. Mit ihrer Erforschung der sensitiven Bewegung entwickelte sie eine neue Ausrichtung in der Atem- und Körpertherapie. Es wurde nicht mehr nur nachgemacht, sondern ausprobiert. Weil nicht mehr beherrscht, sondern vielmehr erfahren wurde, gab es weder richtig noch falsch. Im Sinne der selbsterfahrenen Naturforschung legte Elsa Gindler ihren Unterricht als Versuch an: Sie verzichtete auf das Machen, und so konnte sich etwas unverfälscht entwickeln. Sie war schon früh daran interessiert, ihre Arbeit wissenschaftlich zu ergründen. Den eigenen Organismus sowie den eigenen Zustand wahrzunehmen als Voraussetzung für erfahrungsbereites Dasein und selbständige Orientierung waren zentrale Themen ihrer Arbeit. Elsa Gindler fragte: «Wie müssen wir werden, damit uns die Natur orientieren kann?» Sie liess Gesetzmässigkeiten menschlichen Lebens bewusst erfahren. Für Elsa Gindler waren das körperliche Geschehen und die seelische Befindlichkeit des Menschen untrennbar; körperliches Geschehen lässt sich nur aus dem konkreten «Eingeordnet-Sein» des Menschen in seine gesamte Umwelt verstehen und beeinflussen. Mit Heinrich Jacoby entwickelte sich eine für ihre Arbeit wichtige enge Zusammenarbeit.

Elsa Gindler gründete keine eigene Schule und lehnte es ab, ihre Arbeit mit einer Bezeichnung zu fixieren. Sie hatte ein Laboratorium, wie sie es nannte, in dem geforscht wurde. Ihre Schüler ermunterte sie, mit ihrer ganzen Person dabei zu sein und auszuprobieren, um im Weiteren eigene Wege in der Arbeit am Menschen zu gehen. Elsa Gindler umgaben viele Persönlichkeiten, die sich mit dem Atem beschäftigten. Darunter waren insbesondere Frauen von namhaften Psychoanalytikern, die auf diesem Weg die Gindlersche Atemarbeit kennen lernten. Bekannt ist Elsa Gindlers Einfluss auf Wilhelm Reich, Laura und Fritz Perls (Gestalttherapie), auf Erich Fromm, Moshe Feldenkrais und Ruth Cohen (themenzentrierte Interaktion); einige verloren jedoch kein Wort des Dankes über ihre atempädagogischen Inspirationen. Frieda Goralewski (1893–1989) war eine von Gindlers frühen Schülerinnen. Aus ihrer Berliner Schule kommen

etliche ausgebildete Atem- und BewegungspädagogInnen in der Tradition nach Gindler und Goralewski.

In den USA wurde Elsa Gindlers Arbeit unter dem Namen «Sensory Awareness» bekannter als in Deutschland.

1886–1963 Schmitt Johann Ludwig

Der Arzt Johann Ludwig Schmitt gründete vor dem zweiten Krieg eine Atemklinik in München und schrieb mit seiner Mitarbeiterin Friederike Richter eine wissenschaftliche Dokumentation über den Atem: «Die Atemheilkunst». Er widmete sich während Jahrzehnten der praktischen Anwendung der Atemwissenschaft und Atemtherapie und legte das Fundament für eine Zusammenstellung einer speziellen Anatomie und Physiologie der Atembehandlung. Zudem entwickelte er eine Ganzheitsbehandlung, welche die natürlichen Heilkräfte des Menschen anregt und entfaltet. Die Psychotherapie lehnte er ab, weil er sie für überflüssig hielt, wenn die Atmung richtig eingesetzt wird. Er sagte: «Atem ist keine Weltanschauung, er ist Dienst an einem Naturgesetz.» Damit widersprach er den Tendenzen, die Atemtherapie in eine körperorientierte Psychotherapie zu integrieren. Bei seiner Atemmassage benutzte Schmitt auch Akupunkturpunkte und verschrieb homöopathische Heilmittel. Die Atemtherapie diente ihm dabei als Grundbehandlung, denn nur so wirken die übrigen Therapien. Schmitt kannte keine andere Heilmethode, die wie die Atemheilkunst dem Menschen die königliche Würde zutiefst wirksamer Selbsthilfe schenkt. «Das Messer des Chirurgen wie das Kraut des Internisten kommen von aussen; der Atem wirkt von innen.» Seine Erfolge brachten ihm den Namen «Atem-Schmitt» ein.

1889–1982 Schaarschuch Alice

Für Alice Schaarschuch gaben ihre Depressionen und Schlafstörungen in jungen Jahren Anlass, sich mit dem Atem zu beschäftigen. Nach einem schweren Unfall wurde der Atem ihr endgültiger Lehrer. Sie schreibt dazu: «Früher verdankte ich der Gesundheit viel, und jeder Nicht-Gesunde erschien mir minderwertiger. Heute verdanke ich der Krankheit viel. Sie schenkt Erfahrungen, die ich im gesunden Zustand nicht hätte machen können.» Als Heilgymnastin

verknüpfte sie die Körperfühlarbeit von Elsa Gindler mit Dehnhaltungen und Lagerungsübungen. Diese intensivierte sie mit Pack- und Hängegriffen. Ihre feinsinnig und einfühlsame Methode systematisierten später Hilla Ehrenberg und Hedi Haase für die krankengymnastische Arbeit als so genannte Technik der Lösungstherapie. Leider erfuhren dabei Schaarschuchs ganzheitliche Ansprüche Abstriche. Sie wollte nämlich keine Griffe und Manipulationsweisen weitergeben, sondern einem ausgewählten Schülerkreis ein beispielhaftes Verhalten, was übrigens alle Pioniere der Atemarbeit auszeichnet.

1889–1964 Jacoby Heinrich

Heinrich Jacoby war ursprünglich Musiker, erforschte aber auch allgemeine Fragen der biologischen Ausstattung des Menschen und der so genannten Begabung. Er studierte die Voraussetzungen für die Entfaltung menschlicher Funktionsmöglichkeiten und Ursachen, die zu Störungen in der Entfaltung dieser Möglichkeiten führen. Er orientierte sich dabei an den Funktionsweisen des menschlichen Organismus und an den Gesetzmässigkeiten unmittelbar menschlicher Lebensäusserungen. Heinrich Jacoby konnte zeigen, dass das Niveau der Entfaltung und die Qualität der Leistungen vom jeweiligen persönlichen Verhalten bestimmt sind. Mit Elsa Gindler bestand eine Zusammenarbeit, die durch seine Emigration in die Schweiz beendet wurde.

Ca. 1890 bis nach 1920 Leser-Lasario Benno Max

Benno Max Leser-Lasario dürfte wohl einer der ersten gewesen sein, der die Hingabe an den von innen kommenden Atem bewusst praktizierte. Ursprünglich war er Sänger und Atemlehrer in Wien. Er verfasste das Lehrbuch der Original-Vokalgebärden-Atmung, eine ehemals von einigen Ärzten praktizierte Heilatemlehre. Bei seiner Atemmethode moduliert der Übende seinen Ausatem zu Tönen und erzeugt so Resonanzen in bestimmten Körpergegenden und vertieft damit den Ausatem. Die so ausgelösten Tonschwingungen von Vokalen und Doppellauten sowie von stimmlosen und stimmhaften Konsonanten führten nach seiner Auffassung dazu, dass Verkrampfungen gelöst, die Organe innerlich massiert und die Durchblutung sowie die Drüsenaktivität verbessert werden. Zu den frei werdenden Atemschwingungen um den Kopf und

im Rumpf wurden affektive Gesichtsausdrücke angenommen und man stellte sich Farben vor, um diese Gefühlswirkungen eines Lautes zu aktivieren. Besonderen Wert legte Leser-Lasario auf die Vorformung des Klanglauts durch den Körper, insbesondere der Lippen, also bevor der Ton tatsächlich erzeugt wird (Vokalgebärde). Leser-Lasario praktizierte das innerliche Singen, das schweigende Kontemplieren des Lautes, nicht nur während des Ausatmens sondern auch bereits während des Einatmens. Seine Heilatemlehre beinhaltete ausserdem den Umgang mit dem reinen Atemlaut, der als Empfindungsmatrix der Atemschwingung die Lautgebärde anbindet und dem begrifflichen Denken und der Schriftsprache vorangeht. Der reine Atemlaut ist eine dem Willen entzogene Schwingung, die sich von innen meldet. Leser-Lasarios Übungsweise am Laut fand Eingang in die Atemerfahrung bei Ilse Middendorf. Die Vokalgebärden sind Grundlagen der Lauteurythmie. Die Lauteurythmie ist eine auf dem Wort beruhende Bewegungskunst, in der der sprachliche Ausdruck in sensitiven Bewegungen dargestellt wird.

1891–1991 Heyer-Grote Lucy

Lucy Heyer-Grote war eine der Begründerinnen der leiborientierten Psychotherapie in Deutschland. Nach dem zweiten Krieg wurde sie Gymnastiklehrerin und bildete sich u. a. in Atemtherapie nach Schlaffhorst/Andersen aus. Während ihrer Tätigkeit beschäftigte sie sich auch mit der Psychoanalyse. Ein Wirbelsäulenschaden hinderte sie an der Weiterführung der gymnastischen Arbeit. So richtete sie sich auf die Psycho- und Atemtherapie aus. Sie brachte die psychische Struktur des Menschen mit dem Element in Verbindung, das sie den Eigenrhythmus nannte: Jeder gesunde Mensch hat seinen eigenen Rhythmus. Wo dieser fehlt, handelt es sich immer um eine Neurose oder Psychose. 1953 berichtete sie in einem Referat an der 4. Lindauer Psychotherapiewoche, dass die Atemtherapie nicht nur eine Hilfsmethode sei: In der Atemtherapie sah Heyer-Grote sowohl eine Ergänzung zur Psychoanalyse als auch ein eigenständiges psychotherapeutisches Verfahren. Sie zeigte folgende Wirkprinzipien der Atemtherapie auf: Lösung und Entspannung des ganzen Menschen sowie das Erlebnis, dass Geist, Seele und Leib eine Einheit sind; Konzentration auf sich selbst, Sammlung und Besinnung sowie eine Aktivierung der Vorstellungskraft.

1891–1974 Medau Hinrich

Leitgedanke der organisch-rhythmischen Bewegungsbildung nach Medau ist, durch die Heilkraft in Atem, Bewegung und Musik das Gesunde im Menschen zu entwickeln und zu fördern. In seinem Unterricht hatte der Pädagoge Hinrich Medau Bewegung und Musik als belebend und lernfördernd erkannt. Bei seiner Ausbildung hatte er zunächst die Dalcroze-Rhythmik kennen gelernt. Später fand er in der Gymnastikausbildung von Dr. Rudolf Bode, was er suchte: Organisch fließende Bewegungen, die den ganzen Körper erfassen, Schwingung und Federung in rhythmischem Wechsel von Spannung und Lösung. Mit seiner Frau Senta entwickelte er in den 1920er Jahren die Medau-Methode. 1929 wurde eine eigene Ausbildungsschule in Berlin gegründet und 1954 nach Coburg, Deutschland verlegt. Handgeräte wie Ball, Keule, Reifen und Seil setzte er als methodische Mittel ein. Improvisierte Begleitungen am Klavier unterstützten die Bewegung rhythmisch und dynamisch. Mit dem Atemarzt Dr. Ludwig Schmitt entstanden schliesslich die Übungsformen der Organgymnastik, die den Atem gezielt als formende Kraft einbeziehen.

1894–1985 Schroth Katherina

Katherina Schroth litt in ihrer Jugend an Skoliose und trug ein Korsett. 16-jährig begann sie, ihren eigenen Körper durch gelenkte Atmung und Übungen zwischen zwei Spiegeln selbst zu modellieren. So entwickelte sie ein einzigartiges und erfolgreiches Übungssystem zur Behandlung skoliotischer Leiden, das sie später «Atmungs-Orthopädie» oder «die dreidimensionale Skoliosebehandlung» nannte. Als Lehrerin wurde sie engagiert für Atemkurse für Gesunde und für Rückgratverkrümmte. Sie setzte sich auch als Lehrerin für linkshandschreibende Amputierte ein. Später besuchte sie eine Gymnastikausbildung. In Meissen errichtete sie 1921 ein ambulantes Sanatorium. Gearbeitet wurde in Gruppen auf einer Wiese vor Spiegeln mit Stäben und Sprossenwand. Katharina Schroth setzte auch an der Selbstempfindung an, um die skoliotischen Einengungen von innen her herauszuatmen oder die Atembewegung in die Hohlheit lenken zu lassen. Ihre Arbeit orientierte sich an einem inneren Bild der gewünschten idealen menschlichen Gestalt. Die Patienten waren von dieser neuartigen Methode begeistert und wollten erwirken, dass die Krankenkassen zahlten. Dadurch wurde die Sozialversicherungsan-

stalt Sachsen darauf aufmerksam und prüfte diese Methode drei Jahre lang. Der Betrieb wurde schliesslich verstaatlicht mit der Begründung, diese Methode müsse einem grösseren Kreis von Patienten zugute kommen. 1955 gelang es Mutter und Tochter Schroth, nach Westdeutschland zu übersiedeln, wo sie versuchten, ihren Gymnastikbetrieb wieder aufzubauen. 1961 konnte Katherina Schroth in Sobernheim zunächst ein kleines Kurheim errichten. Es entwickelte sich bis 1970 zu einem Sanatorium und dank guter Erfolge mit der Methode Schroth 1981 zur Katharina-Schroth-Klinik. Ihre Tochter führte das Sanatorium bis 1995 weiter. Ihr Lehrbuch «Dreidimensionale Skoliosebehandlung» beschreibt ihre Methode ausführlich. Ein Enkel von Katharina Schroth, Dr. H.-R. Werf, ist heute Chefarzt der Klinik und untermauert die empirisch gefundene Methode mit wissenschaftlicher Forschung.

1894–1979 Jacobs Dore

Dore Jakobs war von den Atemlehrerinnen Schlaffhorst und Anderson beeinflusst. Sie befasste sich wie Elsa Gindler mit der Wechselbeziehung zwischen inneren Prozessen und äusseren Bewegungen. Die innerleiblichen Vorgänge nannte sie «Innenbewegung». Auf der Suche nach neuen Wegen der Bewegungspädagogik wurde ihr die besondere Bedeutung des Atems bewusst. Sie entdeckte, dass sich der Atem durch die Entfaltung seiner unwillkürlichen und freibeweglichen Reaktions- und Anpassungsfähigkeit ordnend und belebend auf die Bewegung auswirkt. In den 1920er Jahren entwickelte sie ihre eigene Methode der Körperarbeit und gründete eine Ausbildungsschule. Ihre Körperarbeit fokussierte den körperlich, seelisch und geistig vielseitig gebildeten Menschen; die Beschränkung auf das Körperliche wollte sie verhindern. 1933 wurde ihre Schule geschlossen, und als Jüdin musste sie untertauchen. In dieser Zeit schrieb sie ihr Buch «Die menschliche Bewegung».

Dore Jacobs hat, wie auch Else Gindler, bereits damals das Zusammenspiel seelisch-geistiger und körperlicher Prozesse erfahren, erkannt und beschrieben. Es war ihr vertraut, dass Gedanken, Gefühle und Einstellungen auch Bewegungen sind, die sich auf der Körperebene manifestieren. Die heutige neurophysiologische Forschung hat das Empfindungswissen dieser Pionierinnen bestätigt.

1895–1976 Veening Cornelis

Cornelis Veening hat seine Lehre vom Inneren Atem in naher Verbindung zur Jungschen Psychologie entwickelt. Er erforschte die tiefenpsychologische Ebene des Atems. Sein Zugang zum Atem setzt im Unbewussten an. Dabei bezog er Lehre und Haltung des Tao sowie verschiedener Gymnastik- und Atemschulen des frühen 20. Jahrhunderts mit ein. Ab 1920 bemühte er sich um einen eigenen, in der abendländischen Kultur verwurzelten Zugang zum inneren Atemgeschehen. Veening war Sänger und entwickelte seine Atem- und Stimmarbeit, die er «atem-psychologische Arbeit» nannte, mit dem Hintergrund seiner Erfahrungen in einer jungschen Analyse. Die psychotherapeutische Begründung für seine Arbeit suchte er in tiefenpsychologischen Konzepten. Allerdings knüpfte er dabei nicht an die zeitgenössischen Vorstellungen der Schulmedizin an. Er betrat damit einen Weg, für den es damals keinerlei Vorbild gab. So entstand eine Atemarbeit, die natur- und geisteswissenschaftliches Denken vereint und den Menschen in seiner Ganzheit durch aktives Selbsterleben und durch die «Nichtanalyse» im intellektuellen Sinne begreift. Als Atemlehrer war Cornelius Veening während vieler Jahre Begleiter verschiedener, später auch bekannter Atemtherapeutinnen und übte einen Beruf aus, den es als Berufsbild noch gar nicht gab. Auch war es ihm schwer gefallen, seine Tätigkeit zu definieren, festzulegen oder einzuordnen. Er begründete keine neue Atemschule. Vielmehr schlug er einen neuen Weg ein zwischen Körper- und Psychotherapie. Für einen solchen Weg gab es damals kein Vorbild. Seine Arbeitsweise richtete sich weniger auf die äussere Atmung oder den Gasaustausch in den Lungen. Dort wo die Zellen atmen, sind Körper und Seele noch ungeschieden. Was von hier ausgeht, ist leibseelischer Natur. Veening nannte es «das Bewirkende». Veening ging es um das Körper- und Leibempfinden sowie deren geistige Gesetzmässigkeiten. Damit wollte er dem Menschen helfen, das zu werden, was er sein könnte. Cornelis Veenings Methode des Atemaufbaus wurde weiter verfeinert. Sie war aber insofern von vornherein innovativ, als sie einen direkten Zugang auf den unwillkürlichen Atemfluss suchte. Seine Lehre sollte ermöglichen, dass man die feinschwingenden Atembewegungen erfahren kann, indem sich das Bewusstsein so in die Atembewegung einlässt, dass jede Beobachtungsdistanz zwischen Atem und Bewusstsein schwindet. Veening suchte im Atem das unbeabsichtigte Wirken, ein Wirksamwerden der «selbsterlebten Kraft», die nicht erzeugt werden kann, weil sie im Menschen immanent ist.

1896–1988 Graf von Dürkheim Karl Friedrich Alfred

Karl Friedrich Dürkheim war Diplomat, Psychotherapeut, Zen-Lehrer und Autor. Nach 1918 studierte er zunächst Nationalökonomie, wechselte dann zu Philosophie und Psychologie. Ab 1931 war er Psychologie-Professor. Ab 1935 war er Mitarbeiter des deutschen Auswärtigen Amtes, erforschte die Grundlagen der japanischen Erziehung und begeisterte sich dabei für die soldatische Orientierung des Zenbuddhismus. Nach 1947 arbeitete er an den Grundlagen für seine initiatische Therapie. Sie berücksichtigt jenen Punkt in der existenziellen Lebensfrage bei dem ein vom Schicksal erschütterter Mensch keinen Sinn und damit auch keinen Ausweg mehr sieht. An diesem Punkt angesprochen, kann er den Weg bahnen zur Vertiefung und Erweiterung der Persönlichkeit. Mit Maria Hippius baute er in Rütte bei Todtmoos im Schwarzwald die Existentialpsychologische Bildungs- und Begegnungsstätte auf. Sie ist zugleich eine Schule für initiatische Therapie.

1901 Grun Herta

Während ihrer Ausbildung zur Gymnastiklehrerin lernte Herta Grun die Atem- und Stimmarbeit von Schlaffhorst und Andersen kennen. Sie wirkte zunächst als Lehrerin für Atemerziehung und Stimmbildung. Ihre Verbindung mit der C. G. Jung-Gesellschaft in Berlin brachte sie zur Einsicht, dass langfristige Heilerfolge bei Stimm- und Sprachstörungen sowie für körper- und atemtherapeutische Behandlungen eine ergänzende psychoanalytische Therapie erfordern. Herta Grun wurde 1940 als Ausbildungskandidatin am Deutschen Institut für Psychologische Forschung und Psychotherapie zugelassen. Dort traf sie Cornelis Veening. Mit ihm entwickelte sie die Atemarbeit und führte sie nach seinem Tod weiter. Herta Grun feierte im Dezember 2001 ihren hundertsten Geburtstag.

1908–1994 Gerda Alexander

Gerda Alexander studierte zuerst Rhythmik nach Dalcroze und Bewegungserziehung. Sie interessierte sich für Musik, modernen Ausdruckstanz, Theater und für die Entfaltung der Persönlichkeit im damaligen Geist der Reformpädagogik. Wegen eigenen gesundheitlichen Beschwerden entwickelte sie mit feinem Gespür für das eigene Körpergeschehen, Entspannungs- und

ökonomische Bewegungsmöglichkeiten, welche die Selbstregulierungs- und Heilkräfte des Organismus fördern. Seit den 1930er Jahren schuf sie ihre Methode mit dem Wunsch, dass die Menschen ihre eigenen Bewegungsformen entdecken und ihre Kreativität entfalten, um ihre persönliche Entwicklung zu unterstützen. Von 1940–1987 leitete sie ihre Schule in Kopenhagen. Aus jahrzehntelangem Forschen, Erfahren und Beobachten entwickelte sie ihre eigene Methode, mit Übungen für körperliche Selbsterfahrung und psychische Entspannung, die sie 1959 als «Eutonie» vorstellte.

1908–1991 Fuchs Marianne

Marianne Fuchs absolvierte eine Gymnastikausbildung in München und begründete die Methode der funktionellen Entspannung, die auch auf die Jugend- und Reformbewegung der zwanziger Jahre zurückgeht. Marianne Fuchs: »Unser Menschenbild war früh bestimmt von der Suche nach Wahrheit im Sinne der Entsprechung von Gegensätzlichem. Diese Einstellung trägt viel zur Veränderungsbereitschaft des Menschen bei.« Sie erkannte die Dialogfähigkeit des Menschen und das Erinnerungsvermögen des Atems als das Bewirkende in ihrer manuellen Tätigkeit am Körper. Ausgehend von den Erfahrungen mit ihrem Sohn, der an einer therapieresistenten spastischen Bronchitis litt, und ihrem Interesse an den Erkenntnissen der Psychosomatik von Viktor von Weizsäcker, entwickelte Marianne Fuchs die «Funktionelle Entspannung». Später leitete sie mit ihrer Methode auch Mediziner dazu an, subjektive Körperwahrnehmungen wahr zu nehmen und in ihren Diagnosen und Therapien zu berücksichtigen. Im Zentrum des therapeutischen Geschehens steht der Atmungsvorgang. Der Atem wird in Anlehnung an Freuds Strukturtheorie der Seele als das tiefste Es angesehen. Das Es gibt den inneren Halt und beeinflusst das Verhalten unwillkürlich. Bei der Funktionellen Entspannung von Marianne Fuchs steht das Ausatmen im Vordergrund, dem man sich überlassen soll, damit sich das Zwerchfell entspannen kann. Das Einatmen dagegen soll man nicht willentlich beachten; dadurch kann es unwillkürlich in die entspannten Körperbereiche hinein schwingen. Ziel der Therapie ist, dass man sich besser und differenzierter wahrnehmen kann. Marianne Fuchs grenzte jedoch später ihre Arbeit von der Atemtherapie ab und definiert ihre Methode als eine (teils nonverbal, teils verbal) tiefenpsychologisch fundierte Therapie im Sinne der aufdeckenden Psychotherapie.

1909–1965 Wolf Klara

Klara Wolf schuf ihre Methode in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Sie war Ausdruckstänzerin und suchte nach leichten Bewegungsformen, die auch Laien praktizieren können. Der Atem als tragende Kraft soll geweckt werden und sich voll entfalten können. Mit ihrer integralen Atem- und Bewegungsschulung hat sie ein Gesamtwerk geschaffen und einen bemerkenswerten methodisch-didaktischen Aufbau entwickelt. Damit kann man zur gesundheitlichen Selbsthilfe wirkungsvoll beitragen. Den Atem stellte Clara Wolf ins Zentrum. Sie verband wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrung in der Körperarbeit zu einer ganzheitlichen Methode und entwickelte sie laufend weiter. Im Atemrhythmus ausgeführte Körperübungen sollen den Atem-, Halte- und Bewegungsapparat stärken und zugleich vegetative, psychische und mentale Funktionskreise ausgleichen und stabilisieren. Atemtechnische Arbeit wird nach Klara Wolfs Erfahrungen jedoch erst fruchten, wenn sowohl die stoffwechsel- und kräftemässigen Wechselwirkungen zwischen der Atmung und dem Halte- und Bewegungsapparat als auch die Beziehungen zwischen der tonischen Muskelsteuerung und der Erlebnis- und Gedankenwelt vertieft und ausgeschöpft werden.

1910 Middendorf Ilse

Ilse Middendorf gründete vor mehr als 50 Jahren das Lehrinstitut für den «Erfahrbaren Atem» in Berlin. Ausgebildet als Gymnastiklehrerin und in Massage entwickelte sie nach dem Zweiten Weltkrieg ihre Methode des «Erfahrbaren Atems». Ab 1954 leitete sie Atemseminare und 1965 gründete sie in Berlin das erste Ausbildungsinstitut für Atempädagoginnen und -therapeuten. Im gleichen Jahr wurde sie an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Berlin als Lehrerin berufen. 1985 erschien ihr Lehrbuch «Der Erfahrbare Atem», 1998 «Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz». Ein bedeutender Lehrer Ilse Middendorfs war Cornelis Veening. Sie entwickelte seine Arbeit weiter und ergänzte sie mit Spannung, Bewegung, Tönen, Themen und Partnerarbeiten. Ilse Middendorf differenzierte die Arbeit mit kreisenden, schwingenden, dehnenden und drückenden Bewegungen systematisch aus, um die Atemqualitäten, welche an die Sammlungsfähigkeit gebunden sind, freizusetzen. Ilse Middendorf entwickelte die sensitive Bewegung zu einem Mittel, um nicht nur den innewohnenden individuellen Atemrhythmus

freizusetzen, sondern auch aus dem inneren Atemimpuls die authentische Bewegung werden zu lassen; dabei sind die Spannungsempfindungen auszudifferenzieren und zu verinnerlichen. Mit grosser Präzision und Strenge bezog sie die vielen Zugänge zur Atemerfahrung aufeinander. Ihr methodisches Lehren der Atemarbeit beendete die bis anhin weit verbreitete intuitive Weitergabe von Atemübungen.

1912–1997 Glaser Volkmar

Der Neurophysiologe Volkmar Glaser gab der Atemarbeit die damals wohl fortgeschrittensten Formulierungen. Er erhielt wesentliche Impulse von Ludwig Schmitt. Ausgehend von der Erfahrung, dass sich seelische Veränderungen unmittelbar im Atemsystem niederschlagen, erforschte er die komplexen Zusammenhänge zwischen Psyche und Atemsystem und brachte sie in eine Systematik namens «Psychotonik». Ihr Gegenstand ist die Beziehung von Befinden, Verhalten und Körperausdruck. Volkmar Glaser bemerkte in der ärztlichen Atemmassage, dass die Griffe und manuellen Praktiken, die sein Lehrer Ludwig Schmitt bei Patienten ansetzte, um ihren Atem anzuregen, bei ihm selber wirkungslos blieben. Deshalb suchte er eigene Wege. Dabei entdeckte er, dass die Atembehandlung nur mit einem Kontakt wirkt. Er findet in einem sphärischen Begegnungsraum statt, und das Gelingen hängt von keiner Methode ab. Vielmehr muss der Behandler einen so genannten Transsensensus aufbauen können, der die andere Person miteinschliesst. Dadurch bietet er einen atmosphärischen Raum an, in dem sich der Atemschüler geborgen fühlt, eine gemeinsam zu belebende sensorische Begegnungsdimension. Ohne dies kann keine atemfördernde und atembewirkende Resonanz entstehen, es können keine Lösung und Belebung durch den Atem erfolgen und keine vom Atem getragene menschliche Begegnung stattfinden.

Volkmar Glasers Lehre ist ein diagnostischer und therapeutischer Zugang, der die psychosomatischen Ansätze westlicher und östlicher Heilkunde verbindet: eine Synthese zwischen dem östlichen Meridiansystem und dem westlichen Entwicklungsverständnis. Glaser fand Entsprechungen zwischen archaischen Bewegungsformen, gedehnten Muskelketten und den Meridianen. Ausserdem setzte er sich intensiv mit dem Gamma-Nervensystem auseinander und betonte dessen Bedeutung für den Tonusaufbau und die Atemregulation.

1917 Schneider Margrith

Sehr früh schon ist in ihr das fürsorgerische Interesse am Menschen wach und zu ihrem beständigen Begleiter geworden. Nach der Schulung durch Cornelis Veening erforschte Margrith Schneider dank intensiver seelsorgerischer Tätigkeit den «empfindbaren Atem», das Bewirkende im Zulassen des Odems sowie die Auswirkung von Gedanken, Worten und Taten auf die Seele des Menschen, wie auch im körperlichen Bereich auf seine Organe und Organsysteme. Sie führte die Heilwirkung des Bewirkenden im Atem in der Empfindung, im Zusammenwirken mit dem schöpferischen Ordnungsprinzip, Logos, in eine integrale Denk-, Lehr- und Wirkungsweise zusammen (Logopsychosomatik®). Diese dient als therapeutische Haltung und als Ausstattung für den Alltag. Durch ein inneres Bedürfnis, Menschen aufzunehmen, um ihnen durch Zuwendung und Begleitung die erforderliche Lebenshilfe zu sein, gründete Margrith Schneider das ökumenische Kur- und Bildungshaus im schweizerischen Wildhaus. Hier wird ihre Arbeit angewandt und ihre tiefgründigen Einsichten und Kenntnisse des schöpferischen Ordnungsprinzips in einem stationären Rahmen eingebracht.

1920–2005 Derbolowsky Udo

Es ist das Verdienst des Nervenarztes Udo Derbolowsky, dass er der Arbeit von Schallffhorst/Andersen mit psychoanalytischem Verständnis begegnete und ihre Integration in ein Psychotherapiekonzept förderte. In der Atemarbeit erkannte er eine wichtige Möglichkeit, vegetative Störungen zu behandeln. 1954 begann er erstmals Atemtherapie und Psychosomatik miteinander zu verbinden. Später baute er das Prinzip einer kombinierten psycho- und atemtherapeutischen Behandlung weiter aus. Während sich die Psychoanalyse hauptsächlich auf die verbalen Äusserungen ausrichtet, beachtet der Atemtherapeut auch den Vorgang des Erzählens, die Art des Sprechens und Atmens. Dabei ist das Ziel der Atemtherapie nicht die einseitige Entspannung sondern das Einfühlen in den individuellen Lebensrhythmus. So entwickelte Udo Derbolowsky mit psychoanalytischen Grundregeln ein Therapiekonzept, das Gruppenarbeit, Rollenspiel, Atem- und Bewegungstherapie sowie den Umgang mit verformbaren Materialien zu einer individualisierenden psychoanalytischen Behandlungsweise vereint.

1931 Grof Stanislav

Stanislav Grof studierte in seiner Geburtsstadt Prag Medizin und Medizinphilosophie. Später spezialisierte er sich auf Psychiatrie. 1967 übersiedelte er in die USA, 1973 nach Kalifornien an das Esalen Institut in Big Sur. Die systematische Erforschung der theoretischen Bedeutung und des praktischen Wertes aussergewöhnlicher Bewusstseinszustände sind Schwerpunkte seiner wissenschaftlichen Arbeit. Bis 1973 waren seine Arbeiten fast ausschliesslich der Wirkung unterschiedlicher psychodelischer Substanzen und ihrer Bedeutung für Psychiatrie und Psychologie gewidmet. Seit 1973 entwickelte er mit seiner Frau Christina das «holotrope Atmen». Das ist eine therapeutische Methode, wodurch man alte traumatische Erfahrungen wiedererleben und verarbeiten kann und welche mystische Erfahrungen ermöglicht. Grof schuf ein psychologisches Modell, nach dem psychische Probleme nicht nur, wie Freud lehrte, ihre Ursache in der frühen Kindheit haben, sondern auch in traumatischen Erfahrungen während und vor der Geburt. In viele Zentren in der ganzen Welt wenden ausgebildete Therapeuten das holotrope Atmen an. Grof beschrieb seine Erfahrungen und Erkenntnisse in zahlreichen Büchern.

Richter Herta

Herta Richter studierte Germanistik und Gesang und bildete sich später als Atemtherapeutin und Heilpraktikerin weiter. Sie lernte bei Ludwig Schmitt, Volkmar Glaser, Ilse Middendorf und Cornelis Veening. Sie vereinte Schmitts Ansatz mit dem von Cornelis Veening. Sie arbeitete insbesondere auch mit Jugendlichen. Dabei entwickelte sie ihre eigene Methode weiter. Seit 1965 betreibt sie ihre Praxis und seit 1975 bietet sie Ausbildungskurse an. 1995 gründete sie die anerkannte Ausbildungsstätte «Atemhaus» in München, deren Leitung sie 2004 an zwei langjährige Mitarbeiterinnen übergab. Sie zeigt auf, wie durch die Arbeit am Atem die Nahtstellen zwischen Körperlichem, Seelischem und Geistigem durchlässig werden und wie man den Alltag als Übungsfeld zur Verkörperung des Geistigen anerkennen kann.

um 1938 Orr Leonard

Leonard Orr wurde als sechstes und ungewolltes Kind in den USA geboren. Er war zunächst in der Wirtschaft tätig, bevor er Anfang 1960 Experimente mit dem Atem machte und daraus das

Rebirthing entwickelte. Die Geschichte des Rebirthing ist gleichzeitig die Geschichte von Leonard Orr. Bei der Geburt hatte er die Nabelschnur dreimal um den Hals geschlungen und interpretierte dies später so, dass er sich bereits im Mutterleib das Leben nehmen wollte. Allerdings ohne Erfolg. «Mein Lebenswille war stärker als mein Todeswunsch.» Nach seinem Volkswirtschaftsstudium hatte er eine persönliche Krise und wollte sich nochmals das Leben nehmen, was wiederum nicht gelang. In der darauf folgenden Zeit verbrachte er viel Zeit in der Badewanne und hatte geburtsähnliche Erlebnisse. In seinem Vortrag zum Thema: «Wie verdopple ich mein Einkommen?» erzählte er von seinen Erlebnissen und empfahl den Interessierten, dass sie so lange in der Badewanne bleiben sollten, bis sie den Impuls verspürten, die Wanne zu verlassen – aber dann noch eine halbe oder eine ganzen Stunde in der Wanne zu bleiben und zu atmen. Er bezeichnete diesen Impuls als Dringlichkeitsbarriere. Dies war der Anfang der Rebirthingbewegung. Das hiess, so lange in der Badewanne zu sitzen, bis die Dringlichkeitsbarriere kam, um dann zu atmen und zu meditieren. Er sagte später hierzu: «Als ich die Menschen in das Wasser liess, waren sie geborgen wie in einer Gebärmutter, und sie gingen augenblicklich zur eigenen Geburt und auch zum vorgeburtlichen Bewusstsein zurück. Sie hatten eigentlich keine Erinnerungen, sie gingen in ein psychisch-körperliches Stadium zurück. Es war ein komplettes spirituelles, mentales und körperliches Erlebnis.» Die Menschen erlebten einen abgeschlossenen Energiezyklus, ein integratives Heilerlebnis. 1974 errichtete er in San Francisco das erste Rebirthingzentrum. Von hier aus entwickelte er die Rebirthingtechnik immer weiter und entdeckte, dass die Arbeit mit der Atmung die tiefen Erfahrungen während des Rebirthing-Prozesses ermöglicht.

1943 Maurer Yvonne

Durch ihre langjährige ärztliche Praxistätigkeit in der Psychiatrie und Psychotherapie entstand ihre eigenständige Methode der «Ganzheitlich-Integrativen Atemtherapie IKP» mit einer Atemschule, die ihren Hauptsitz in Zürich hat. In der Entwicklung der Ganzheitlich-Integrativen Atemtherapie IKP ging es ihr darum, Einflüsse und Ansätze aus verschiedenen Richtungen der Atemtherapie zusammenzuführen. Bei Yvonne Maurer wird die psychotherapeutische und atemtherapeutische Behandlung in einen erweiternden Zusammenhang mit den sechs Lebensdimensionen Raum, Körper, Kontakt, Psyche, Spiritualität und Zeit gebracht.

SCHULKONZEPTE UND METHODEN DER ATEMARBEIT

Nachfolgend wird eine Auswahl aktueller Schulkonzepte und Methoden der Atemarbeit mit unterschiedlichen Ansätzen zusammengefasst vorgestellt:

Atem-, Stimm- und Sprecherziehung nach Schlaffhorst-Andersen

Diese Methode basiert auf den Erfahrungen und Forschungen der Gesangs- und Atempädagoginnen Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen. Dabei geht es um die regenerierende und belebende Wechselwirkung von Atmung, Stimmgebung und bestimmten elementaren Bewegungsformen auf den Organismus. Störungen der Stimme können gemäss Schlaffhorst-Andersen über die Atmung behandelt werden, ebenso wie eine gestörte Atmung ihrerseits über die Stimme behandelt werden kann. Ziel der Arbeit ist es, den Menschen wieder mit seinen Atemkräften in Verbindung zu bringen, die persönliche Ausdruckskraft seiner Stimme wiederherzustellen sowie seine Sprachkompetenz und Kommunikationsfähigkeit zu entwickeln und zu stärken. Zu diesem Ziel führen nach ihren Erfahrungen die fünf Regenerationswege Kreisen, Schwingen, Rhythmus, Atmen und Tönen sowie die Wiederherstellung der physiologischen Dreiteiligkeit des Atemrhythmus. Dieser Methode liegt zwar ein ganzheitlicher Ansatz zugrunde, die Techniken können jedoch bei Bedarf auch spezifisch für bestimmte Störungen eingesetzt werden. Besondere Bedeutung kommt dem Rhythmus der Atmung und der Bewegung zu. Unter allen Übungen dieser Methode ist das Schwingen die Bekannteste geworden. Das Schwingen ist eine Bewegung, die zum Verständnis des Zusammenhangs von Atem und Stimme führen soll. Die Schule hielt den physiologischen Schwerpunkt aufrecht und suchte nicht den Anschluss oder die Nähe zur Psychotherapie. Sie steht vielmehr den klassischen Naturheilverfahren nahe.

www.schlaffhorst-andersen.de

Atemtherapie nach Herta Richter

Die Basis der Atemarbeit nach Herta Richter liegt im Körperlichen. Ziel dieser Methode ist das Hinführen des Menschen zum eigenen Atem. Es geht darum, einen zugelassenen, nicht willentlich geführten Atem zu finden. Die Arbeit von Herta Richter orientiert sich in einzelnen Aspekten an der Arbeit von Cornelis Veening. In die Einzelarbeit integrierte sie ausserdem Ele-

mente aus der Arbeit des Arztes Johannes Ludwig Schmitt.
www.atemhaus.de

Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf

Die Lehre von Ilse Middendorf gründet auf dem Wissen um die vielfältigen und komplexen Wechselwirkungen zwischen Atmung, den verschiedenen Körperfunktionen und der seelisch-geistigen Verfassung. Sie macht sich dabei das physiologische Phänomen zu nutze, dass im Atemzentrum in der Tiefe des Stammhirns alle Informationen zusammen laufen, die im Körper bzw. Gehirn und aus sämtlichen Atemregelkreisen entstehen. Die Atemarbeit nach dem «Erfahrbaren Atem» ist eine ganzheitliche Methode. Im Mittelpunkt steht dabei die Zuwendung zum eigenen Atem, das Geschehenlassen des Atems in seinem natürlichen Rhythmus, ohne ihn willentlich zu beeinflussen. Der Mensch nimmt seine Atembewegung wahr durch seine auf die Empfindung gerichtete Aufmerksamkeit. Dieses Wahrnehmen ermöglicht das Erfassen von körperlichen sowie seelischen Veränderungen.

Der Erfahrbare Atem versteht sich nicht als Heilmethode. Deshalb werden die Behandelten Klienten und nicht Patienten genannt. Die Arbeit richtet sich an das Gesunde, an das Heile und Lebendige. Selbstheilungskräfte sollen aktiviert werden und dadurch indirekt zur Heilung führen. Die Vertreter des Erfahrbaren Atems geben an, im Erkrankungsfall keine medizinischen und psychologischen Wirkungsweise anzustreben.

Wesentliche Grundpfeiler des therapeutischen Konzeptes sind das Empfinden, Sammeln und Atmen:

Mit «Empfinden» versteht Middendorf die Wahrnehmung der körperlichen Wirklichkeit. Es geht darum, die Empfindungsfähigkeit für die Körpergrenzen, den Körperinnenraum und so auch den Bezug zum Aussenraum zu schulen.

Mit «Sammeln» versteht sie die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Körpergegend zu lenken, dort zu halten und sie psychisch als integralen Teil der Gesamtpersönlichkeit zu begreifen.

Mit «Atmen» versteht sie das natürliche rhythmische Geschehen, ein Weit- und Schmal-Werden des Körperinnenraums mit Dehnung und Nachgeben der Körperwände. Diese Atembewegung

ist sichtbare und spürbare Realität, die unbewusst bleiben kann oder vom Willen steuerbar ist. Zwischen unbewusstem und bewusstem Atmen steht die Möglichkeit, die Atembewegung, wie sie sich von selbst ereignet, innerlich zu erleben. Damit ist der von Middendorff geprägte Begriff des Erfahrbaren Atems gemeint, was der Kern dieser Art von Atemarbeit ist.

www.ateminstitut.ch und www.atemschule.ch

Atemtherapie nach Elsa Gindler und Frieda Goralewski

Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht nicht der menschliche Körper, sondern der Mensch, der Mensch als Ganzes in all seinen Beziehungsmöglichkeiten zu sich, zu seinem Körper, zu seinem Leben und zu seiner Umwelt. Diese Atem- und Bewegungsarbeit ist keine Methode, sondern eine Fragestellung und die Aufforderung, die Natur in sich zu erlauben. Nach Gindler erleben die NutzerInnen in einfachen Bewegungs- und Haltungsversuchen ihre Blockaden in Muskeln und Gelenken sowie ihre gesundheitsschädigenden Verhaltensgewohnheiten. Indem sie durch sinnliches Erleben den Körper in seinen Funktionen spüren lernen und dessen Reaktionen als Hinweise und Signale deutlicher wahrnehmen, können sie tief greifende Veränderungen zulassen. Diese führen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie lernen Raum zu geben für die natürliche Ordnungsfähigkeit des menschlichen Organismus und der Atemfunktion. Mühelosere und elastischere Beweglichkeit und Haltung sind die Folgen. Dazu dient eine breite Palette einfacher Bewegungsversuche und manueller Verfahrensweisen zur Selbst- und Fremdbehandlung. Die Atemtherapie nach E. Gindler wurde z. B. in den USA unter dem Namen Sensory Awareness bekannt. Frieda Goralewski (1893–1989) war eine frühe Schülerin Gindlers.

www.jacobygindler.ch

Atemtherapie auf logopsychosomatischer Grundlage nach Margrith Schneider «ATLPS»

Atemtherapie auf logopsychosomatischer Grundlage (ATLPS) ist ein offenes System von pädagogischen, seelsorgerischen, psychotherapeutischen Interventionen. Diese dienen als therapeutisches Mittel und als Lebenshilfe im Alltag. Die eingebrachten Behandlungen sind gebende und annehmende Berührung am bekleideten Körper, geführte Bewegungen im Ausatem sowie das Wort. Dieses begleitet den Weg nach innen und öffnet die Sinne für die Organsprache

und das Verständnis für die Zusammenhänge des inneren Geschehens. Atemtherapie «ATLPS» ist dem salutogenetischen Ansatz verpflichtet. Auch zieht sie die Kenntnisse der klassischen Naturheilverfahren sowie der Schulmedizin in ihre Arbeit mit ein. Sie stellt das im Menschen immanente schöpferische Prinzip der Selbstwerdung in den Mittelpunkt und berücksichtigt seine systemischen Lebensbedingungen.

Der Atem ist eine Drei-Einheit: Einatmen der kosmischen Kraft, Ausatmen ins Innere und durch das Empfinden in der Atempause wird dem einflussenden Odem Raum gegeben. Die Dehnung im Einatem bewirkt Anspannung, im Ausatem Entspannung und die Atempause eine Öffnung zum Werden. Dieser Wechsel ist der Weg zur Flexibilität und Lebendigkeit im Alltag. Empfindung ist eine erfahrbare körperlich-seelisch-geistige Wirklichkeit, die durch die Atemarbeit ermöglicht wird. Empfinden ist das Tor zur geistigen Persönlichkeit. Das empfindende Atmen ermöglicht, das Antwortgebende aus dem Inneren wahrzunehmen und bewirkt eine Vertiefung der Selbstwahrnehmung und der Wahrnehmung der Mitwelt; dabei wird das Bewirkende im Odem individuell erfahrbar. Mit dem Atmen, durch den Atem und dabei den Odem zulassend erschliessen wir die Kräfte, die wir sind.

Auch der Mensch ist eine Drei-Einheit: Geist, Seele und Körper. Im Bewusstsein, dass kein Mensch dem andern gleicht, können durch die logopsychosomatische Sicht die individuellen Zusammenhänge zwischen Geist, Seele und Körper einerseits und der Lebenssituation und Lebensaufgabe andererseits erkannt werden. Mit der Atemtherapie auf logopsychosomatischer Grundlage wird die schöpferische Wandlungskraft angesprochen. Diese unterstützt die Fähigkeit, die Herausforderungen im Alltag anzunehmen und sich in Verantwortung zu sich und in Mitverantwortung zu anderen Menschen und der Welt zu stellen.

Logopsychosomatik® ist eine Lehre und Therapie mit dem integralen Welt- und Menschenbild von «Logos – Psyche – Soma».

www.sunnehus.org

Tiefenpsychologische Atemarbeit nach Cornelis Veening

Die Atemarbeit nach Cornelis Veening führt zu einer Entwicklung der Wahrnehmung, die die fließende Bewegung des Atems in den Zellen aufnimmt und ihrer Spur im Körper folgt. Wo der

Innere Atem ungehindert fließt, entsteht eine Neuorientierung im Leib, die bis in das Tiefen-Bewusstsein der Seele wirkt. In dieser Tiefenschicht sind Körper und Seele noch eine Einheit und von hier geht eine ordnende und harmonisierende Wirkung auf den Organismus aus. Die Entwicklung des Atems und diejenige der Wahrnehmung beeinflussen sich gegenseitig. Es ist ein Weg, der nach innen und nach aussen führt. Auf diese Weise wird ein persönlicher Entwicklungs-Prozess angeregt, der zu einer veränderten leib-seelischen Wahrnehmung im Sinne von Ganzheit führt. Veening unterscheidet zwischen äusserem Atem (Lungenatem) und innerem Atem (Zellatem). Seine Arbeit ist nicht auf den äusseren Atem ausgerichtet. Wenn der aufsteigende Atem von selbst kommt, folgt er dem Rhythmus der Natur – aussen und innen. Kann der Atem aus der Tiefe wachsen, werden die Organe geweckt, und die Lebenskraft erneuert sich. Gleichzeitig wirkt die Arbeit auch physiologisch. Somatische und psychosomatische Störungen werden durch die Innenwahrnehmung harmonisiert. Vegetativum und Endokrinum regulieren sich, geweckte Lebenskraft und Selbstheilungskräfte wirken bis hinein in den Zellatem.

Die Arbeit von Cornelis Veening basiert auf tiefenpsychologischen Erkenntnissen und wendet sich den selbständigen Prozessen zu, die im Atemgeschehen ebenso zum Ausdruck kommen, wie in inneren Bildern und Träumen. Aus der Tiefe aufsteigende Empfindungen und Symbole wirken auf das Bewusstsein und fordern es zur Entwicklung heraus. Es handelt sich bei dieser Arbeit um eine Schulung der differenzierten Innenwahrnehmung, bei der Spürsinn und Intuition entwickelt werden. Durch die nach innen gelenkte Aufmerksamkeit wird der Körper anatomisch wahrgenommen, und die in den Organen gespeicherten energetischen, seelischen und geistigen Informationen erfahrbar. Ziel dieser Atemarbeit ist, das Eigene in seinem Körper von innen wahrzunehmen. Damit man sich dem Atemrhythmus nähern kann, muss man lernen, diese Annäherung nicht durch Konzentration und Vorstellungen zu behindern. Dies ist wichtig, weil uns im Atemrhythmus die eigene Natur begegnet. Darum kennt diese Arbeitsweise weder Atemtechniken noch Übungen für den Atem. Stattdessen übt man die meditative Innenwahrnehmung, in der es darum geht, subtile eigene Bewegungen zu finden und ihnen zu folgen. Dies ermöglicht eine Annäherung ans Unbewusste, ohne manipulierenden Eingriff in den vegetativen Prozess. In der Begegnung von Atem und Achtsamkeit entsteht ein individuelles, von der eigenen Entwicklung geprägtes Lernfeld.

www.atemwerkstatt.de und www.veening-atem.de

Atmungsorthopädie nach Katharina Schroth

Katharina Schroth fand die Gesetze heraus, nach denen sich eine bestehende Skoliose verschlimmert, und versuchte, auf umgekehrtem Wege therapeutisch einzugreifen. Sie sagte: «Wir müssen das Gegenbild schaffen von dem, was der skoliotische Körper zeigt.»

Die Schrothsche Behandlung basiert auf der Reversion der verschobenen, verdrehten Rumpfabschnitte: aktive Streckung durch Eigenarbeit des Patienten (Extension), aktives Aufheben der Beugung der von der Mitte nach aussen verschobenen Rumpfabschnitte (Deflektion) und aktive Entdrehung derselben Rumpfabschnitte (Derotation). Dieses geschieht durch das Anbahnen, Bewusstmachen und Automatisieren neuer Haltungs- und Bewegungsmuster.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil ihrer Methode ist ihre Drei-Winkel-Atmung. Mittels Atemreizgriffen und Führungskontakt dient sie der Korrektur des skoliotischen Atemmusters. Man arbeitet mit einer nach drei Richtungen angelegten Atem-Brustkorb-Bewegung (seitwärts-kopfwärts-rückwärts), welche die Rippen als lange Hebelarme rückdrehend auf den verdrehten Brustkorb einwirken lässt.

www.skoliose.com

Atempsychotherapie

Atempsychotherapie ist ein integratives körperpsychotherapeutisches Konzept, das die traditionelle Atem- und Leibarbeit integriert und tiefenpsychologisch vertieft und erweitert. Die Wandlungskraft des Atems als Ich-Kraft steht im Mittelpunkt dieser Methode: Es geht um die Heilung der Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Mitwelt. Ausgangspunkt dafür sind die Wahrnehmung und die Orientierung am Atem und am Leibgeschehen. Die Atempsychotherapie geht davon aus, dass es ein ordnendes, bewirkendes Prinzip gibt. Frühe Beziehungserfahrungen zeigen sich insbesondere im Körper als Atem- und Spannungsmuster. Sie stehen häufig hinter psychosomatischen Beeinträchtigungen. Mit der unmittelbaren Atem- und Leib-erfahrung kann man aktuelle und vergangene Konflikte, lebensgeschichtliche Erlebnisse und Prägungen aktualisieren und so verarbeiten. Zuerst wird die Empfindungsfähigkeit geschult. Sie ermöglicht es, alle Körperräume in das «Ich» zu integrieren und sich selbst durch den Körper als eine Ganzheit zu erleben. Das werdende Vertrauen und Vertrautwerden mit Atem- und

Spannungsphänomenen ermöglicht eine körper-seelische Befindlichkeit, um die Gefühle und Bedürfnisse besser zu spüren und auszudrücken. Das körperlich-seelische Berührtwerden in der Atemtherapie soll die Beziehung zu früheren Verletzungen herstellen und über deren Verarbeitung die Persönlichkeit stärken.

www.atempsychotherapie.de

Buteiko-Methode nach Konstantin Buteiko

Die Buteiko Methode, auch eukapnisches Atmen genannt, stammt aus Russland und ist ein Verfahren der Komplementärmedizin. Sie versteht sich als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung von obstruktiven Atemwegserkrankungen wie z. B. Asthma. Im Kern der Lehre ist die Erkenntnis, dass Atemprobleme meistens durch Überatmung entstehen. Ein Atem, der in Unordnung ist, bringt das biochemische Gleichgewicht des Körpers durcheinander. Die Folgen sind gestörte Kohlendioxid- und Sauerstoffwerte im Blut. Aus Sicht der Methode sind die gesundheitlichen Probleme, die vom übermässigen Atmen herrühren, breit gefächert: jeder Körperteil, jedes Organ und jedes System wird davon in Mitleidenschaft gezogen. Solche Funktionsstörungen fasst man als chronisches Hyperventilations-Syndrom zusammen. Mit der Buteiko-Methode lernt man gewohnheitsmässig weniger zu atmen. Mit der Buteiko-Methode kann man den Atem selber regulieren und das natürliche Atemgleichgewicht wieder gewinnen: Die im Blut gelösten Gase Sauerstoff und Kohlendioxid werden vom Organismus besser genutzt. Nach allgemeinem Verständnis wird viel Atmen mit einer guten Sauerstoffversorgung gleichgesetzt. Ein hyperventilierendes Atmen wirkt sich aber nachteilig auf das biochemische Gleichgewicht aus und führt zu einem Mangel an Kohlendioxid. Dies verengt einerseits die Blutgefässe und andererseits wird der Sauerstoff zu fest ans Blut gebunden. Der Sauerstoff wird nicht frei, es entsteht Atemnot und das Bedürfnis, noch mehr zu atmen, verstärkt sich. In der Therapie wird gelernt, weniger zu atmen, dadurch wird der Sauerstoff besser genutzt. Das Atemzentrum gewöhnt sich wieder an einen gesünderen höheren Kohlendioxidgehalt.

Die wichtigsten Komponenten dieser Atemtechnik sind: Entspannte Zwerchfellatmung, Übungen zum Freimachen der Nase, ausschliessliche Nasenatmung, Atemübungen mit leichtem Lufthunger, verlängerte Atempausen, Erkennen vom Einfluss der Ernährung und von Stress auf

die Atmung. Für Kinder sind spezielle, mit Spielen kombinierte Übungen entwickelt worden. Buteiko entwickelte seine Methode bereits in den 1950er Jahren, aber es dauerte bis 1981, bis die russischen Behörden die Anwendung in der gesamten damaligen Sowjetunion erlaubten. Die Buteiko-Methode verbreitete sich nachher zuerst in Australien und Neuseeland.
www.buteyko.ch

Eutonie nach Gerda Alexander®

Eutonie bedeutet Spannkraft, Elastizität, Wohlspannung. Die Eutonie ist eine Körpertherapie, mit der man eine Spannungsanpassung erreicht. Sie arbeitet mit dem unbewusst verlaufenden Atem. Dabei soll ein harmonischer Ausgleich entstehen zwischen Verspannungen (Hypertonie), die gelöst werden, und Erschlaffungen (Hypotonie), die gespannt werden. Die Methode hat sich im westlichen Kulturkreis entwickelt. Sie hat einen pädagogischen, einen therapeutischen und einen künstlerischen Aspekt. Grundlage der Eutonie ist das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers in Ruhe und Bewegung. Dabei erforscht man die Formen und Strukturen seines Körpers kreativ und zugleich systematisch. Das erfolgt nach den individuellen Möglichkeiten, d. h. in einem persönlichen Rhythmus ohne Suggestion oder Autosuggestion sowie ohne Leistungsdruck und Wertung. Dadurch werden die Haut, die Körperinnenräume (Muskulatur, Organe) und die Knochen erfahrbar und es entsteht Entspannung und ein differenziertes Körperbewusstsein. Das Übungsprogramm ist gekennzeichnet durch eine grosse Vielfalt. So steht z. B. der Körperinnenraum für Atmung, Zirkulation und Lebendigkeit. In einer eutonischen Bewegungsübung ist z. B. das Erleben des Körperinnenraumes mit seinem Kraftzentrum Wirbelsäule und einem von emotionalen Spannungen befreiten Atem darzustellen.
www.eutonie.de

Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs

Die funktionelle Entspannung ist eine tiefenpsychologisch körperorientierte Entspannungstherapie. Im Zentrum der Therapie stehen der Atmungsvorgang und der Leib. Eine tragende Aufgabe ist das Erspüren der Atmung in Verbindung mit der Muskelkoordination. Am Atemrhythmus, in seinem Bewegt-Sein und Sich-Bewegen-Lassen stellt sich der Leib am deutlichsten dar.

Kleine, an den autonomen Atemrhythmus gebundene Reize führen zur Entspannung und zu wahrnehmbarer körperlicher und seelischer Veränderung. Das erschliesst einen neuen Zugang zum Körpererleben als einer grundlegenden Lebensdimension des Menschen.

Die Einatmungsphase wird in der Vorstellung mit Bewegungen nach oben verbunden. Die Ausatmung mit Bewegungen nach unten und dem Abgeben von Lasten. Die dabei angestrebte Grundhaltung ist die des sich Überlassens (es atmet mich). Dadurch, dass man sein körperliches Geschehen zunehmend besser mit differenzierten Sinneswahrnehmungen spürt, erschliesst sich ein Zugang zu den meist psychosomatischen Beeinträchtigungen. Indem man die Empfindungen ausspricht, kann man den eigenen Körper empfindsamer wahrnehmen und Veränderungen besser beschreiben.

Die Arbeit erstreckt sich vom körperlichen Begreifen über das Verbalisieren zum geistigen Erfassen und Begreifen. Die theoretischen Grundlagen liegen in der Gestaltkreistheorie von Viktor von Weizsäcker. Dieser hatte angenommen, dass Konflikte auf bestimmten Ebenen entstehen und dann auf weitere Ebenen wechseln oder übergreifen können. Seiner Meinung nach ist der Leib meist klüger als der Verstand. Der Dialog ist in der Therapie mit funktioneller Entspannung wichtig. Um die Anliegen der funktionellen Entspannung, wie die Anregung der Propriozeption, das Entdecken des Eigenrhythmus und das Verbalisieren des Wahrgenommenen zu verwirklichen, entwickelte Marianne Fuchs drei Grundregeln, die der therapeutischen Arbeit als Leitlinien dienen:

- Alles Wahrnehmen und Bewegen beginnt im Ausatmen.
- Alles Wahrnehmen und Bewegen wiederholt man 2- bis 3-mal.
- Nach dem Wahrnehmen und Bewegen tut man nichts mehr, damit man nachspüren kann.

Diese drei Leitlinien schliessen folgende körperliche Funktionen ein:

- den Vorgang des Loslassens, d. h. eine begrenzte, an die Dauer einer Phase des Atemrhythmus gekoppelte Entspannung. Dieser begrenzte Entspannungsvorgang gab der Methode ihre Bezeichnung: «funktionelle Entspannung».

- Wahrnehmen und Bewegen, d. h., die Anregung der Propriozeption, gehören zusammen. Diese Anregung wird in der Funktionellen Entspannung nicht nur durch das Loslassen im Ausatmen, sondern durch kleine bis kleinste Bewegungskreise an den Gelenken bewirkt. Ein Wahrnehmungs- und Bewegungsangebot, fokussiert auf eine bestimmte Körperregion, wird wiederholt.
- das Nachspüren in einer schöpferischen Pause. In dieser wird es dem Patienten erleichtert, sich an das Wahrgenommene zu erinnern, vegetative Reaktionen zu bemerken, innere Impulse zu empfinden und ihnen Ausdruck zu geben.

Die Berührung mit der Hand ist eine weitere methodische Arbeitsweise. Marianne Fuchs bezeichnet sie als therapeutisches Anfassen in verantworteter Beziehung, das bedeutet Beachtung von Übertragung, Gegenübertragung und Abstinenz des Therapeuten. Die Hand hat für den Patienten die Funktion der Spür- und Loslass-Hilfe und dem Therapeuten dient sie als «Diagnostikum». Der Einsatz der Hand ist eingebettet in den verbalen Dialog.

www.afe-deutschland.de

Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie nach Yvonne Maurer (IKP)

Die ganzheitlich-integrative Methode beruht auf der Phänomenologie und ist von der humanistischen Psychologie beeinflusst. Sie will den Selbstwahrnehmungsprozess auf der körperlichen und psychischen Ebene – in sinnstiftender Richtung – fördern. Die gestärkte Körperidentität führt unmittelbar zu Selbstidentität und zu mehr Selbstgefühl. Das ist die Grundlage für das Selbstwertgefühl als einer grundlegenden Ressource für unser Sein und Tun. Die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie beeinflusst das vegetative Nervensystem. Damit erreicht man eine Wohlspannung bzw. Eutonie, was die psychologische Weiterentwicklung, die Minderung psychosomatischer Störungen oder Schmerzen und die Lösung von Problemen ermöglicht. Ferner kann diese Therapie dazu beitragen, einerseits die Nähe und die Distanz in Beziehungen sowie andererseits Introversion und Extraversion besser zu regulieren.

Die Ganzheitlich-Integrative Atemtherapie kann eigenständig oder begleitend eingesetzt werden. In der Therapie wird das beratende Gespräch mit aktiver und passiver Körperarbeit verbunden.

Yvonne Maurer entwickelte ein anthropologisches Würfelmodell als Grundlage der IKP. Es soll veranschaulichen, dass der Mensch gesund wird und bleiben kann, wenn er eine lebendige und ausgewogene Beziehung zu sechs Lebensdimensionen pflegt:

- Psychisch-geistige Lebensdimension (Psyche)
- Körperliche Lebensdimension (Körper)
- Soziale Lebensdimension (soziale Kontakte)
- Spirituell-transzendente Lebensdimension (Spiritualität)
- Zeitliche Lebensdimension (Zeit)
- Räumliche Lebensdimension (Raum)

Der Atem durchwebt diese sechs Lebens- oder Seinsdimensionen und bringt sie zu einer Einheit. Mit der IKP soll der Kontakt dazu verbessert und der Bezug vertieft werden.

www.ikp-therapien.com

Holotrope Atemtherapie nach Stanislav Grof

Die holotrope Atemtherapie ist eine Methode der transpersonalen Psychotherapie. Mit vertiefter Atmung und unterstützender Musik werden unbewusste Schichten der Psyche erfahrbar gemacht. Holotropes Atmen kann sowohl bei psychischen und psychosomatischen Problemen weiterhelfen als auch die Selbst-Erfahrung und die Bewusstseinsentwicklung unterstützen. Holotrop bedeutet, dass man sich auf die Ganzheit hinbewegt (griech. *holos* = ganz, *trophein* = hinführen). Die holotrope Atemtherapie knüpft an schamanische Heilungstechniken an. Wenn man vertieft und beschleunigt atmet, begleitet von unterstützender Musik, kann man leichter in einen erweiterten Bewusstseinszustand eintreten. Mit einer Haltung von Offenheit und Neugier kann man die auftauchenden Empfindungen, Gefühle, Bilder und Einsichten als wahr erleben und nochmals durchleben. Das befreit von unbewusst wirksamen negativen Gefühlen. Dadurch kann man sowohl den Zugang zu unterstützenden Kräften erschliessen als auch Hintergründe von psychischen und psychosomatischen Beschwerden aufdecken. Mandala-Malen und verbaler Erfahrungsaustausch unterstützen die Integration des Erlebten.

www.holotropes-atem.ch

Integrale Atem- und Bewegungsschulung nach Klara Wolf

Klara Wolf entwickelte die integrale Atemschulung als eigene Lehre, um die Lebensqualität auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene zu steigern. Es war ihr von Anfang an wichtig, den gesundheitlichen Nutzen sowie die ganzheitliche integrale persönlichkeitsbildende Bedeutung bewusster Atmung und dynamischer Bewegungsgestaltung auszuschöpfen.

Diese Atem- und Körpererziehung will den Menschen ganzheitlich erfassen und ins Gleichgewicht bringen sowie die Regeneration und Kondition fördern. Das erfordert eine leicht verständliche Anleitung zu Atempflege, Selbsthilfe und Selbstkontrolle. Mit einfachen Bewegungsübungen bereitet man den Atemapparat für die natürlichen Atemzüge vor. Es werden Körperübungen eingesetzt, deren unterschiedliche Dynamik im Hirn Reize bewirken. Dies reguliert den Atem sowie das weitere physiologische Geschehen. Diese Körperübungen stimulieren das Innenleben, steigern die Bewegungsfreude sowie die Fähigkeit sich auszudrücken und schöpferische Impulse umzusetzen. So gelangen alle Körperbereiche in eine einheitliche Lebendigkeit. Diese integrale Atemschulung will nicht nur die physiologischen Funktionen wiederherstellen und funktionstüchtig machen; vielmehr soll sich der Mensch selbst entdecken und für seinen Lebensalltag mit allen schöpferischen Möglichkeiten wach werden. Eutonie (das heisst Gelöstheit, Feinfühligkeit und ein sicheres Gefühl für den Gebrauch der Kräfte) ist das Ergebnis dieser Arbeit und der körperlich-seelisch-geistigen Ansprechung. Durch bewusstes Koordinieren von Bewegungsabläufen kommen im Hirn Vernetzungen zustande, die das Denken und Fühlen sowie die Verwirklichung der Lebensziele auf eine neue Grundlage stellen.

www.atemschulung.ch

Integratives Atmen nach Malik Wöss®

Integratives Atmen ist die Essenz und Weiterentwicklung bewährter Atemtherapieformen in Verbindung zu Rebirthing und den traditionellen östlichen Atemtechniken. Speziell daran ist die Vielfalt von kathartischen, therapeutischen, spirituellen und klassisch pädagogischen Atemmethoden. Die Kombination von Integrativem Atmen mit kognitiven Inhalten, Interaktion, systemischer Arbeit und Persönlichkeitstraining macht diese Methode zu einem Trainingszyklus. Das Konzept vereint die Elemente Atem, Körper und Bewusstsein zu einem integrierten

Prozess. In der praktischen Arbeit wird normalerweise das Gespräch mit Körperübungen verbunden. Das Integrative Atmen ist eine bewusste Atemtechnik, die nach anfänglicher Führung in einen entspannten, kontinuierlichen, intuitiven Atemfluss übergehen kann. Das Integrative Atmen ist eine moderne Atemtechnik, die sich ausschliesslich auf den Atem als Arbeitsmittel konzentriert. Viele Richtungen der modernen Psychotherapie benutzen den Atem eher als Hilfsmittel, um mit unbewussten Gedanken und Gefühlen in Kontakt zu kommen. Wie andere traditionelle Atemtechniken kann das Integrative Atmen auch als Methode beschrieben werden, mit der man die Lebensenergie aktiviert, indem man die volle Atemkapazität des Körpers ausschöpft. Integratives Atmen geht grundsätzlich von einem Muster aus, das man in der natürlichen Atmung von Kleinkindern und friedlich Schlafenden, in der Atmung von harmonischen und vollständig entspannten Menschen, findet.

Integratives Atmen vermittelt man als Training Personen mit einer normalen physischen und psychischen Gesundheit. Es werden keine Heilbehandlungen ausgebildet und ausgeführt.

www.atem-nlp.at/rebirthing.html

Initiatische Atem- und Leibtherapie nach Karlfried Graf Dürckheim (heute: Schule für Personale Therapie nach Dürckheim und Graubner)

Prof. Karlfried Graf Dürckheim, der sich mit dem Zen-Buddhismus auseinander setzte, und Dr. Maria Hippus gründeten die initiatische Therapie (lat. *inire* = sich einlassen). Diese Therapieform, «das Tor zum Geheimen öffnen», ist sowohl durch Zen als auch massgeblich von C. G. Jungs Tiefenpsychologie inspiriert. Ferner fliessen Elemente der christlich-abendländischen Kultur, insbesondere der westlichen Mystik und der Ganzheits- und Gestaltpsychologie mit ein. Aus dem umfassenden Konzept der initiatischen Therapie hat sich die personale Therapie als ein besonderer Zweig transpersonaler Therapie entwickelt. Eine der Grundannahmen dieser Therapien ist, dass eine initiatische (oder Seins-)Erfahrung einen inneren Prozess auslösen kann: den initiatischen Weg. In der Seins-Erfahrung ergibt sich eine Durchlässigkeit für die im Menschen innewohnende Transzendenz. Der initiatische Therapieweg will einen dauerhaften Bezug zur Transzendenz durch die «Bereinigung des Unbewussten» verwirklichen, um den Menschen an eine Kraft anzuschliessen, die in seiner Tiefe verborgen ist. Die Arbeit mit Leib,

Atem, Stimme, Psyche und Traum ermöglicht es dem Menschen, sich in seiner momentanen Verfassung zu erfahren und weiter zu entwickeln. Es geht um Selbsterfahrung und Selbstbegegnung auf einem Weg der Stärkung und Wandlung.

Das therapeutische Angebot in Einzel- und Gruppenstunden beinhaltet Übungen, wie Aikido, Tai-Chi, Yoga, Übungen mit dem Schwert und das Za-Zen. Ferner wird der Alltag als Übungsfeld miteinbezogen. Die initiatische Therapie versucht christliche Kultur und Zen-Buddhismus zu verbinden. Im Vordergrund stehen die Meditation und die Kontemplation. Dies betont, wie wichtig die spirituelle Erfahrung ist.

Wenn man den initiatischen Atem beschreibt, muss man zwischen Form bzw. Technik und Funktion klar unterscheiden. Die für den initiatischen Atem benutzten Atemtechniken sind sehr vielfältig und auch bei anderen Atemschulen wieder zu finden. Gleichzeitig wird jedoch angestrebt, dass der Alltagsatem die zentrale Rolle in der initiatischen Therapie einnimmt. Das Geheime sind wir selbst in unserem tiefsten Kern, in unserem Selbst, in unserem Wesen. Dieses erscheint im Alltag in der Gestalt der Dreiheit von Haltung, Atem und Spannung.

www.leib-atem-stimme.de/ und www.duerckheim-ruette.de

Intuitives Atmen® nach Karl Scherer

Karl Scherer entdeckte das Intuitive Atmen im Rahmen eines indianischen Medizinmanntrainings. Intuitives Atmen hat Ähnlichkeiten mit dem Rebirthing von Leonard Orr, dem holotropen Atmen von Stanislav Grof, der Reichschen Atem- und Körperarbeit sowie der Primärtherapie von Arthur Janov. Grundlegende Unterschiede in Geisteshaltung und Methodik trennen das intuitive Atmen jedoch von den erwähnten anderen Atemschulen. Intuitives Atmen wird auch verbundenes Atmen oder kreisförmiges Atmen genannt. Es hat stark meditativen Charakter und will die biografisch geprägte Psyche und den Körper mit spirituellen und transpersonalen Bereichen verbinden. Das intuitive Atmen wird nicht als Therapie verstanden, sondern als ein Übungsweg.

Das intuitive Atmen will den so genannten kreisförmigen Atem befreien. Der kreisförmige Atem ist ein körpereigener, im Organismus verankerter Impuls, der uns hilft, mit Stress und lebensbedrohlichen Situationen umzugehen. Er hilft, die Traumatisierungen von Körper und

Geist abzubauen und durch existenzielle Krisen hindurch zu führen.

In den Atemsitzungen übt man einen entspannten kreisförmigen Atemrhythmus ein. Er provoziert Schritt für Schritt alle in uns befindlichen Atem-, Gefühls- und Denkmuster und lässt diese auftauchen, damit sie sich im Erkennen auflösen können. Dabei wird nicht versucht, die Traumatisierungen in ihrer gesamten Ausführlichkeit zu erfassen und kathartisch abzureagieren. Man richtet sich aus, weniger auf das Negative und auf die Wunden aus der eigenen Vergangenheit, sondern man lenkt sich auf die positiven Lebensenergien.

Während einer oder mehrerer Stunden atmet man ständig, ohne Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen oder dem Aus- und Einatmen. Eine Zeit lang ist der Einatem zwar willentlich. Doch nach einer Weile kommt er von selbst. Der Ausatem darf passiv fließen. Es entsteht ein kreisförmiger Atemrhythmus, und es entwickelt sich ein eigenständiges Atmen durch einen anderen körpereigenen Impuls. Tritt eine Hyperventilation auf, ist das ein verunglückter Versuch, den kreisförmigen Atem willentlich herzustellen. Der Grund liegt darin, dass man aus Angst oder fehlendem Vertrauen das Vorgehen kontrollieren will.

www.zen-meditation.ch/intuitivesatmen

Lösungstherapie nach Alice Schaarschuch

Dies ist eine Körperwahrnehmungstherapie. Alice Schaarschuch entwickelte nach 1920 die so genannte «Lösungs- und Atemtherapie», welche heute als Lösungstherapie bekannt ist. Aus der späteren Zusammenarbeit mit Heidi Haase resultierte eine Weiterentwicklung der Methode. Neben Elementen aus dem Yoga und der Massage finden sich Formen der Eutonie. Das Prinzip der Lösungstherapie ist die ganzheitliche Erfassung des Patienten mittels der «inneren Tastarbeit» und nicht nur eine Symptom-Behandlung. Die Tastarbeit begleitet alle Behandlungsformen. Mit ihr wird die Körperwahrnehmung geschult und sie soll zu bewusstem Lösen führen. Die Gedanken tasten dabei Körper- und Gelenksstellungen, Körperräume, Bewegungen oder Befindlichkeiten ab. Die Empfindungen werden im Dialog reflektiert. Das Behandlungsziel ist ein gelöster Körperzustand. Damit ist gemeint, dass eine vegetative muskuläre Spannungsregulation angestrebt wird. Bei dieser Muskel-Tonus-Regulation geht es vor allem um das ausgewogene Zusammenspiel von synergistischen und antagonistischen Muskelgruppen. Die Methode

von Schaarschuch und Haase hat seit langem schon Einzug in die Grundtechniken der Physiotherapie gehalten.

Der imaginative Atem nach Charles Gruber

Beim «imaginativen Atem» arbeitet man allein mit Vorstellungen (Imagination; lat. *imago* = das innere Bild). Den biologischen, körperlichen Atem verändert man dabei nicht bewusst. Er fließt also von selbst und ohne willentliches Dazutun, so wie es die körperlichen Bedürfnisse erfordern. In der Vorstellung werden jedoch verschiedene Bilder evoziert: Es gibt z. B. die IS-Runen-Atmung oder die Atem-Acht. Bei der «IS-Runen-Atmung» stellt man sich z. B. vor, dass der Atem von der Mitte des Körpers (Hara-Punkt) über die Beine bis zur Mitte von «Mutter Erde» fließt und wieder zurück und darüber hinaus über den Kopf bis zu «Vater Geist». Über die Vorstellung wird eine Atem- und Energie-Säule gebaut, von den Füßen bis zum Scheitel, entsprechend der Maxime von Hermes Trismegistos bezüglich der Vereinigung der Gegensätze von oben und unten. Auch in der Gnosis und in der Alchemie wird die Vereinigung der Gegensätze als Hierosgamos (Heilige Hochzeit) bezeichnet. Über die IS-Runen-Atmung vereinigt man Geist und Materie.

Die «Atem-Acht» dagegen ist mehr auf sich selbst bezogen. Sie hat unter anderem auch eine Schutzfunktion. Hier stellt man sich vor, wie die Atemenergie um die eigene Person herum in Form einer Acht fließt. Diese Atemtechnik fördert die Selbst-Wertschätzung im Sinne der Selbst-acht-ung. Das drückt aus, dass man sich selbst Liebe und Achtung zukommen lässt und nicht nur dem Mitmenschen. Auch Buddha bezeichnete das Mitgefühl mit allen Lebewesen als das Wichtigste und das Höchste aller Gefühle und betonte dabei, dass dies unter Einbezug von sich selbst geschehen soll. Mitgefühl, welches das eigene Selbst ausschließt, ist unvollkommen d. h. eigentlich gar nicht möglich.

www.duerr-coaching.de

Organisch-rhythmische Bewegungsbildung (ORB) nach Hinrich Medau

Die «organisch-rhythmische Bewegungsbildung» ist eine prozessorientierte Methode. Sie wird in therapeutischer Arbeit, Gesundheitsförderung und in der Musikerziehung angewandt. Leit-

gedanke der «ORB Medau» ist, mit der Heilkraft in Atem, Bewegung und Musik das Gesunde im Menschen zu entwickeln und zu fördern. Dadurch unterstützt sie die im Menschen angelegten Entwicklungs- und Heilkräfte. Sie spricht dabei den Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene an.

Wegweisend sind das Haltungs- und Bewegungs- sowie das Spannungs- und Atembild. Die ORB Medau orientiert sich an den organisch-rhythmischen Gesetzmässigkeiten, wie sie in der Natur und im Menschen erscheinen. Wenn man diese Gesetzmässigkeiten im Bewegen und in der Behandlung erlebt, schafft man einen Zugang zu seinen persönlichen Ressourcen. Über bewusstes Üben und Erschliessen der Sinne soll man anatomisch-physiologische Gesetzmässigkeiten in seiner Haltung und in seinen Bewegungen in ihrem direkten Bezug zum Spannungs- und Atemgeschehen erleben. Damit kann man krankmachende Verhaltensmuster durchbrechen, neue Reaktions- und Handlungsweisen entwickeln und zu einem gesunden, lebensbejahenden Mitgestalten führen.

Durch vielfältige Bewegungsanregung, Wahrnehmungs- und Empfindungslenkung werden organisch-rhythmische Phänomene erfahren. Dies kann geschehen, indem man sich grossräumig, schwungvoll bewegt oder ruhig und achtsam übt, sei es liegend, sitzend oder stehend. Handgeräte wie Bälle und Seile verlocken zu Spiel- und Bewegungsfreude, zu Spontaneität und Eigenaktivität. Bei der Behandlung und Bewegungsanleitung geht man gezielt vor, entsprechend der im Meridiansystem strukturell verankerten psycho-physischen Zusammenhänge. Stimme und Klanginstrumente unterstützen den rhythmischen Fluss der Bewegung, Dehnlagerungen und Atemstellungen schaffen Atemraum und helfen mit, das Körperempfinden zu verfeinern. Die organisch-rhythmische Bewegung wird durch das Atemgeschehen getragen. Ausdruck sind Geschmeidigkeit, Kraft und Bewegungsfreude.

www.orb-medau.ch

Die Psychotonik nach Prof. Volkmar Glaser®

Die «Psychotonik» ist ein atemtherapeutisches Verfahren. Sie beruht einerseits auf der engen Wechselwirkung zwischen Atem, Muskeltonus und Bewegung und andererseits auf Situationserfahrung und intentionalem Handeln. Die Psychotonik erforscht die Wechselwirkung von

Befinden, Verhalten und Körperausdruck. Sie ist salutogen ausgerichtet.

Mit der von Volkmar Glaser seit den 1950er Jahren entwickelten Atem- und Bewegungslehre existiert ein diagnostischer und therapeutischer Zugang, der die psychosomatischen Ansätze westlicher und östlicher Heilkunde verbindet und ein erweitertes Verständnis schafft für die psychische und bewegungsorientierte Dimension der Meridiane. Glaser schuf eine Synthese zwischen dem östlichen Meridiansystem und dem westlichen Entwicklungsverständnis und fand heraus, wie sich archaische Bewegungsformen, gedehnte Muskelketten und die Meridiane entsprechen.

Glaser beschrieb sechs Bewegungsformen, die auf den zwölf Hauptmeridianen (Kei Raku) beruhen. Jede Bewegungsform entspricht einem charakteristischen Atem-, Bewegungs- und Spannungsbild. Diese Bewegungsformen enthalten Thematiken wie «Raum beanspruchen», «Vertrauen», «Austausch» oder «Zielgerichtetheit». Weiter beschrieb Glaser Zustandsformen, die auf den Sondermeridianen basieren. Dazu gehören «Präsenz», «Geborgenheit», «Spontaneität» oder «Verantwortlichkeit». Bewegungs- und Zustandsformen weisen den Weg in der Atem-, Haltungs- und Bewegungsarbeit.

Die Psychotonik ist weder rein wissenschaftlich noch rein phänomenologisch, sondern verbindet die beiden Ebenen. Sie ist als Lehre zu verstehen, welche die Wechselwirkungen zwischen der Spannungsverteilung in der Muskulatur (somatisch) und der Affekte (psychisch) erforscht, systematisiert und für die erzieherische und heilende Arbeit nutzbar macht. Sie umschliesst alle Verhaltensvariationen auf der seelischen und der körperlichen Ebene. Ausgehend von der Erfahrung, dass sich seelische Veränderungen unmittelbar im Atemsystem niederschlagen, erforschte Glaser die komplexen Zusammenhänge zwischen Psyche und Atemsystem und erarbeitete eine Systematik. Psychotonische Konzepte bewähren sich bis heute in zahlreichen Gebieten, wie Körpertherapie, Massage, Krankengymnastik, Sporterziehung, Krankenpflege, Musikunterricht oder Sprecherziehung.

www.psychotonik.ch

PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LLKA©

Diese Methode ist eine ganzheitliche Therapieform. Sie basiert auf der Atem- und Bewegungs-

lehre von Volkmar Glaser, auf seiner psychodynamischen und psychosozialen Interpretation des Meridiansystems und integriert verschiedene Ansätze aus der Körper-, Atem- und der Psychotherapie. Sie ist eine wirkungsvolle Synthese von Erfahrungswissen der chinesischen Meridianlehre und westlichem Gesundheitsverständnis.

Die «PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LIKA» dynamisiert die Psyche über Atem und Körper. Sie arbeitet vor allem mit und an der Kontakt- und Begegnungsfähigkeit des Menschen sowie an seinen persönlichen und sozialen Ressourcen. Der Atem wird beeinflusst von den Verhaltensmustern aus der Vergangenheit, dem Handeln in der Gegenwart sowie den Zielen und Visionen der Zukunft. Der Atem eines Menschen ist geprägt von seiner somatischen aber auch von seiner seelischen Befindlichkeit, seinem (sozialen) Beziehungsnetz, seiner mentalen Einstellung zum Leben, seiner Haltung und seiner Bewegungsdynamik. Seine persönliche Biographie beeinflusst den Atem. Der Atem kann bewusst geführt oder in Achtsamkeit zugelassen und wahrgenommen werden. Er kann auch über die Einstellung zur Situation, über Vorstellungen und Meditationen, über Atemschulung und Atemmassage, über Haltungs- und Bewegungsübungen verändert werden.

Dieses umfassende Verständnis von Atem ermöglicht es, mit verschiedenen therapeutischen Vorgehensweisen jedem einzelnen Menschen in seiner spezifischen Situation gerecht zu werden.

Die «PsychoDynamische Körper- und Atemtherapie LIKA» orientiert sich an der momentanen Befindlichkeit eines Menschen, die sich in seinem aktuellen Atemgeschehen ausdrückt. Dabei werden lösungsorientierte, auf Eutonie ausgerichtete Verfahren eingesetzt, wie Atemmassage, Raumempfindungs- und Kontaktübungen. Bewegungsmeditationen, Energieraumaufbau und Meridiankomposition LIKA fördern in diesem Sinne das Wohlbefinden und unterstützen die Lebensenergie. Für den Aufbau neuer Verhaltensmöglichkeiten werden ressourcenorientiert PsychoDynamische Meridianbehandlungen LIKA angeboten. Das therapeutische Vorgehen berücksichtigt insbesondere die psychodynamischen Aspekte der persönlichen Lebensgeschichte des Menschen, die sich in seinem Rücken oder seiner Atemform spiegelt. Mit konflikt- und prozessorientierten Atem- und Körperinterventionen kann man verdrängte und beeinträchtigende Erfahrungen und Verhaltensmuster bewusst machen und aufarbeiten. Das therapeutische

Gespräch ermöglicht, die neuen Erfahrungen und Erkenntnisse zu integrieren und sie für den Alltag als Neuorientierung einzuleiten.

www.lika.ch

Rebirthing nach Leonard Orr

Der Psychotherapeut Leonard Orr entwickelte die Therapiemethode «Rebirthing» (engl. wiedergeboren werden). Er führt Ängste und Gefühlsblockaden auf das Geburtstrauma zurück. Mit speziellen Atem- und Körpertechniken lässt er die Geburt noch einmal durchleben, wodurch eine Befreiung eintritt. So kann man noch einmal neu geboren werden, und zwar in eine Welt, die einen annimmt und auf liebevolle Weise empfängt. Dies ist die Voraussetzung für eine wesensgemässe Selbstverwirklichung. Rebirthing wird von Therapeuten praktiziert, die zum «Rebirther» ausgebildet worden sind.

Rebirthing verwendet spezielle Atemtechniken. Intensives Ein- und Ausatmen bewirkt eine Hyperventilation. Dabei macht man körperliche und spirituelle Erfahrungen, wodurch prä- und perinatale Störungen (vor und während der Geburt) wieder erlebt werden. Die Technik versucht, alte seelische und körperliche Konditionierungen aufzulösen, indem man mit speziellen (Atem-)Techniken konfliktträchtige Erfahrungen bewusst macht, sie annimmt und auflöst bzw. transformiert. Das Ziel ist, wie erwähnt, u. a. das Geburtstrauma zu verarbeiten. Rebirthing soll Harmonie und tiefe Entspannung schaffen und ist eine psychotherapeutische Methode zur Selbstheilung.

Die Methode arbeitet mit fünf Elementen:

- das kreisförmige Atmen: Man atmet in einem ununterbrochenen Rhythmus, d. h. ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen, wobei das Ausatmen entspannt und wie von selbst geschieht;
- die vollkommene Entspannung: Der Rebirther leitet seine Klienten dazu an, den Körper und den bewertenden Verstand völlig zu entspannen, loszulassen und nur die Atemmuskeln weiter zu benutzen. Körperliche Entspannung ist die Voraussetzung für die Integration;

- die bewusste Wahrnehmung aller Einzelheiten: Der Atmende macht sich dabei zum genauen und interessierten Beobachter seiner Erlebnisse, ohne sie zu beurteilen;
- die Integration in Ekstase: Alles, was man bisher in einen negativen und damit abwertenden Zusammenhang gestellt hat, wird nun in einen positiven Zusammenhang verlagert, in dem es gefeiert wird. «Gefühle wie beispielsweise Traurigkeit oder Angst sind nun mal da, dann kann ich sie auch in Ruhe betrachten und aufhören, dagegen zu kämpfen.»;
- die Bereitschaft, der eigenen Intuition, dem eigenen Selbst zu folgen: Statt inneren Befehlen, wie «Du musst dies und das tun», gibt man sich dem hin, was gerade passiert.

Rebirthing hat seinen Ursprung in einer alten spirituellen Yoga-Praxis. Leonard Orr entdeckte sie wieder, entwickelte sie und passte sie den Bedürfnissen des westlichen Menschen an. In den letzten 30 Jahren verfeinerten er und andere Rebirthing-Therapeuten die theoretischen und praktischen Grundlagen des Rebirthing und entwickelten sie weiter. Dabei sind einige neue Schulen entstanden, wie «Vivation®» oder «Integrative Atemtherapie», die sich alle auch auf die fünf Elemente des Rebirthing stützen. Aus wissenschaftlicher Sicht ist Rebirthing indessen die fehlerhafte Interpretation einer Sauerstoffintoxikation. Die Hyperventilation an einer Rebirthing-Sitzung kann nämlich solche toxische Ausmasse annehmen, dass die Teilnehmer in rauschartige Zustände fallen. Diese Zustände bewirken oft traumatische Ängste, die von den Rebirthing-Experten als Geburtstrauma interpretiert und als reinigend angesehen werden.

www.rebirthing.de

Integrative Kreisatmung

Mit der «integrativen Kreisatmung» kann der Mensch seinen Geist, seinen Körper und seine Gefühle bis in feine Einzelheiten bewusst erleben und insbesondere seine körperlichen und seelischen Blockaden erkunden. Die Kreisatmung ist eine alte Technik. Im entspannten Zustand werden der Ein- und Ausatem genau festgelegt, zu einem Kreis verbunden und verstärkt (deshalb Kreisatmung). Die beiden Pole Nehmen und Geben, Leben und Tod werden verbunden. Auf der Körperebene kann man dem Geheimnis des Lebens näher kommen: Körperbereiche, die im Schatten liegen, werden so bewusst. Die damit verbundenen Erfahrungen und Gefühle

aus frühen Lebensphasen steigen emotional und bildhaft verdichtet ins Bewusstsein und geben Einblick in früh getroffene Entscheidungen und grundlegende Lebenshaltungen.

Mit der integrativen Kreisatmung öffnet man sich den eigenen Erfahrungen, so wie sie sich darstellen, und darüber hinaus spürt man die Dankbarkeit für das Wunder unserer Existenz. Diesen Prozess unterstützt der Therapeut empathisch, damit auch unbekannte Teile der eigenen Seele angenommen werden können.

www.atemtherapie.malwand.ch/ika.

Reflektorische Atemtherapie nach J. L. Schmitt

Der in München praktizierende Arzt J. L. Schmitt entwickelte die «reflektorische Atemtherapie». Dabei handelt es sich um eine spezielle Massagetechnik, die manuelle Therapie, Atemgymnastik und Wärmebehandlung beinhaltet. Die manuelle Arbeit ist auf die konkrete Indikation und Situation des Patienten abzustimmen: Gezielte Druckverschiebungen auf Haut und Muskeln sowie Schmerzreize ermöglichen optimale Atembewegungsabläufe. Dies setzt eine nervös reflektorische Steuerung in Gang. Sie wiederum ruft eine unwillkürliche aktivierende Veränderung der Atembewegung hervor. Besonders die Stellen des Leibes, die keine Atembewegung mehr zeigen, werden angesprochen, dynamisch erweitert; damit kann sich der Atem wieder besser entfalten, die einzelnen Zellen werden besser mit Sauerstoff versorgt und krankhafte Gewebeveränderungen können gebessert oder gar beseitigt werden. Die Massage setzt am Brustkorb an und bezieht die grossen Gelenke, die Extremitäten und den Kopf mit ein. Dies geschieht aufgrund des Wissens, dass Blockaden in den Extremitäten den Atem einschränken und dass die Lösung dieser Blockaden den Atem aktiviert. Die komplexe Behandlung mit der reflektorischen Atemtherapie trägt zu einer Lösung der unterschiedlichsten Spannungssymptome bei. Fehlathmung und Fehlhaltung können wahrgenommen und korrigiert werden. Der Zusammenhang von Leib und Empfindung wird offenbar. Diese Therapieform ist sehr effektiv bei den verschiedenen Formen von Fehlathmung sowie bei Schädigungen des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule.

www.reflektorische-atemtherapie.de

Terlusollogie – Atemtechnik nach Erich Wilk

«Terlusollogie» (Terra-Luna-Solar) steht, vereinfacht ausgedrückt, dafür wie das Zusammenspiel von Sonne, Mond und Erde das menschliche Leben beeinflusst. Die Terlusollogie geht von der Beobachtung aus, dass es zwei Atemtypen gibt, den «Einatmer» und den «Ausatmer». Der Einatmer atmet aktiv ein und passiv aus, während der Ausatmer aktiv aus- und passiv einatmet. Jede Person kann einem dieser beiden Typen zugeordnet werden. Dieser bleibt während des Lebens unverändert. Es war Erich Wilk, der das entdeckte: Er beobachtete, dass das Geburtsdatum den Atemtyp eines Menschen bestimmt, wobei die wissenschaftliche Begründung dafür noch aussteht. Bei der Geburt sind alle Funktionen, die das autonome Nervensystem steuert, vollständig entwickelt. Lediglich das Atemzentrum im Gehirn arbeitet noch nicht; seine Tätigkeit setzt erst unmittelbar nach der Geburt ein. Es kommt daher auf den Einfluss von Sonne und Mond am Tage der Geburt an und darauf, welche der beiden Kräfte überwiegt und damit den ersten Atemimpuls gibt. So entwickelte Wilk ein einfaches Verfahren, um den Atemtyp zu bestimmen: Man ermittelt den Einfluss der Sonne und des Mondes. Zum Beispiel: Ein bei Vollmond im Winter Geborener ist Einatmer, ein bei Neumond im Sommer Geborener ist Ausatmer. Die beiden Ärzte Charlotte und Christian Hagena entwickelten die Terlusollogie in den letzten Jahren weiter. Auf Grund ihrer Erfahrungen zeigen die beiden Atemtypen unterschiedliche Verhaltensweisen.

Der Einatmer: Beim Sitzen streckt er die Beine und hebt seinen Kopf leicht an. Er benötigt eine Lehne. Am Schreibtisch streckt er die Ellbogengelenke und beugt seine Handgelenke. Beim Gehen hindern ihn hohe Schuhe. Den Kopf hebt er an, beim Laufen beugt er den Oberkörper leicht nach vorn. Er läuft mit gestreckten Knie- und Armgelenken, seine Arme schwingt er deutlich. Er bevorzugt Linkskurven und benötigt vor jeder sportlichen Aktivität Lockerungsübungen und hält dabei die Extremitäten eng am Körper. Er atmet in den Brustraum. Sein Wärmebedürfnis ist sehr gross. Seine Einatmung wird durch Rückenlage unterstützt. Er bevorzugt feuchtwarme Zonen.

Der Ausatmer: Beim Sitzen braucht er keine Lehne und bevorzugt gebeugte Beine. Er versucht, die Füße unter die Sitzfläche zu bringen. Er schreibt mit gestrecktem Handgelenk. Hohe Schuhe kann er gut tragen. Den Kopf senkt er leicht trotz aufrechtem Oberkörper. Seine Arme

schwingen ruhig, die Armgelenke streckt er nie aus. Er hält die Arme etwas vom Körper entfernt und er atmet in die Flanken. Seine Ausatmung wird durch Bauchlage unterstützt. Er bevorzugt trockenes Klima.

Wer sich typenwidrig verhält, riskiert nach der Terlusollogie gesundheitliche Beschwerden, z. B. wenn ein Einatmer hohe Schuhe trägt oder beständig in die Flanken atmet. Deshalb ist es für die Gesundheit wichtig, den eigenen Atemtyp zu bestimmen und zu lernen, wie man sich typenrichtig verhält. Allerdings sind Beschwerden nicht immer dem falschen Atemverhalten zuzuordnen. Ganz besonders bedeutungsvoll ist die Terlusollogie für die Stimmbildung und Stimmschulung.

www.terlusollogie.de

Transformational Breathing nach Judith Kravitz

Judith Kravitz entwickelte von 1980 das «Transformational Breathing». Die Idee ist, dass der Mensch seine gesamte Atemkapazität nutzen lernt und so seinen Körper mit möglichst viel Sauerstoff versorgt. Das vermag emotionale und mentale Blockaden auf der Zellebene zu lösen und bewirkt, dass der Mensch mit seiner Spiritualität in Kontakt treten kann. Gleichzeitig regt der Sauerstoff die Ausschüttung von Endorphinen, Neuropeptiden und Hormonen an, was Glücksgefühle auslöst. Um diesen Vorgang zu unterstützen, verwendet der Trainer eine Atmungsanalyse, sog. Bodymapping (Berühren der Blockaden im Atemsystem), Affirmationen und die Animierung zum stimmlichen Ausdruck. Neben der vollen Nutzung der Atemkapazität achtet man auf die Verbundenheit der Ein- und Ausatmung. Dabei wird geübt, in den Bauch zu atmen. Das hat zwei Gründe: Einerseits sind das Zwerchfell und die Bauch- und Rippenmuskulatur die stärksten Atemmuskeln; der Atemzyklus richtet sich danach. Andererseits ist der Bauch der Sitz unserer Ausdruckskraft und unseres Unterbewusstseins. Zudem sind die meisten Verspannungen im Atemsystem im Zwerchfell (das Transformational Breathing nennt es Angstgürtel). Das Transformational Breathing hat den Vorteil, dass es sich nicht nur für Therapiesitzungen eignet, sondern dass man damit sein Atmen anatomisch korrekt, d. h. offen und natürlich ausbildet.

www.transformationalbreath.com/Transformationsatem.html

ZILGREI®-Atmung oder Dynamogene Atmung

Adriana Zillo und Hans Greissing entwickelten «Zilgrei»; ihre Anfangsbuchstaben bezeichnen ihre Methode. Sie ist eine wirksame, schmerzlose und einfach zu erlernende kombinierte Haltungs- und Atemtherapie. Diese betont die Mikrobewegungen und steigert die positive Wirkung der korrekten Atmung. Dynamogen heisst krafterzeugend. Das Beherrschen einer korrekten Atmung ist Voraussetzung für die Wirksamkeit der Selbstbehandlungen. Die dynamogene ZILGREI®-Atmung unterscheidet sich von der korrekten Bauchatmung durch bewusste Atempausen von bis zu fünf Sekunden nach dem Einatmen und Ausatmen. Ein solcher Atemzyklus (einatmen, fünf Sekunden Pause, Ausatmen, fünf Sekunden Pause) wird während einer Selbstbehandlung in Kombination mit der Entlastungsstellung insgesamt 5-mal wiederholt. Die Übungen tragen Vogelnamen und man kann sie im Alltag ohne viel Zeit und ohne Aufwand anwenden. Mit der Zilgrei-Selbstbehandlung wird die Atmung wirksamer, was wiederum die Vitalität fördert. Zilgrei unterstützt die Selbstheilungskräfte und ist unter Anleitung eines Trainers einfach zu lernen. Die Grundlage der Zilgrei-Atmung ist die Zwerchfelltiefenatmung (Bauchatmung) bzw. die Vollatmung. Bei der Bauchatmung bewegt sich die Wirbelsäule automatisch mit. Allein dadurch mobilisiert man sanft die ganze Wirbelsäule.

Die tiefe Zwerchfellatmung beeinflusst ausserdem das vegetative Nervensystem im Sinne einer Vagotonisierung, was den allgemein entspannenden Effekt der Zilgrei-Standard-Atmung und die positive Wirkung bei sympathikotonen Schmerzzuständen erklärt. Durch die Atempausen erfolgt ein Druck auf die Gefässe. Das fördert die Durchblutung zusätzlich.

www.zilgrei-eckernfoerde.de

Es muss Erlebtes sein, was wir weitergeben.

Nur im achtsamen Umgang mit uns selber lernen wir unser Handwerk.

Margrith Schneider

CORNELIS VEENING UND SEINE ATEMARBEIT

*Und da ihr ein Atemhauch auf Gottes Erde seid
und ein Blatt im Wald Gottes,
so sollt auch ihr in der Vernunft ruhen
und euch in Leidenschaft bewegen.*

Khalil Gibran

Cornelis Veening gab seine Arbeitsweise weiter an Ilse Middendorf, Herta Grun, Herta Richter, Margrith Schneider und Elisabeth von Gunten, um nur einige zu nennen. Was sie von ihm lernten, dabei erfuhren und erlebten, prägte ihre eigene pädagogische, seelsorgerische und therapeutische Arbeit. Veening hinterliess kein Schriftwerk. Seine Erkenntnisse sind m. E. bis heute gültig und können für die Arbeit am, mit dem und durch den Atem weiter als Vorbild dienen. Es lohnt sich deshalb, Veenings Atemverständnis vorzustellen. Dafür sind die folgenden Ausführungen entnommen aus: «Erinnerung an Cornelis Veening», Texte und Zitate, die anlässlich seines hundertsten Geburtstages 1995 vom «Waldmatter Kreis» herausgegeben wurden.

Cornelis Veening, 1895–1975, stammte aus Holland. Er war Sänger und beschäftigte sich mit dem Atem infolge seiner Stimmprobleme. Er befasste sich zudem mit östlichen Meditationspraktiken und mit Psychotherapie. Über sein Leben ist nur wenig bekannt. Er liebte es, an verschiedenen Orten gleichzeitig zu arbeiten. Er lernte und lehrte seine Atemarbeit in lebendiger Einzel- und Gruppenarbeit.

Seine Methode war neu. Sie hatte wenig oder nichts zu tun weder mit der damals praktizierten Atemgymnastik, mit der sensitiven Atemmobilisierung noch mit der naturheilkundlichen Schulung der Atemtechnik. Diese Methoden mobilisierten die Atembewegung, ohne die Transzendenz im Atem methodisch zu benennen. Sie nutzten den Atem für definierte Zwecke und schlossen die menschliche Psychologie aus. Bei der Atemmassage verliessen sich die Befürworter dieser Methoden auf die zwischenmenschliche Begegnung, ohne sie zu thematisieren. Sie waren

zwar Pioniere, aber es gelang ihnen bei der Atemarbeit nicht, ihren Individuationsweg zu erklären. Für viele Phänomene hatten sie keine Worte.

Veenings Methode war innovativ. Er versuchte direkt auf den unwillkürlichen Atemfluss einzuwirken. Veening machte es möglich, dass man eine schwingende Atembewegung erfährt, indem man die Fähigkeit, sich zu sammeln und das Vermögen zu empfinden, so in die Atembewegung miteinbezieht, dass jede Beobachtungsdistanz zwischen Atem und Bewusstsein verschwindet. Veening suchte im Atem ein Wirksamwerden der selbst erlebten Kraft. Diesen Vorgang kann man nicht absichtlich bewirken, sondern im Geschehenlassen entsteht ein eigenes vertiefteres und kohärentes Leiberleben. In dieser substanzvollen Qualität von Atemerfahrung erschliesst sich, neben dem oft beliebigen deutenden und interpretierenden Psychologisieren und Poetisieren von Körpererfahrungen, ein dritter eigener Erlebnisbereich. Seine Methode soll in die Ateminnerlichkeit führen. Damit wollte er sich weder mit der abendländischen Mystik noch mit den asiatischen Meditationen identifizieren. Indessen suchte er den Anschluss an die analytische Psychologie; ihm schwebte vor, dass Atemtherapie und Psychotherapie gleichberechtigt zusammenwirken könnten. Weil er das Geschehenlassen bei seiner Atemarbeit immer mehr hervorhob, verlor die Psychotherapie später an Bedeutung. Denn erst das Geschehenlassen weckt die im Menschen ruhenden Kräfte. Veenings Atemarbeit enthält vier Elemente: Atmung, Bewegung, Ton und eine psychologische Orientierung. Er entwickelte eine Körpertherapie, die er «atem-psychologische Arbeit» nannte: Die Grundlage suchte er ausschliesslich in tiefenpsychologischen Konzepten. Er arbeitete viele Jahre mit dem Jungschen Analytiker G. R. Heyer zusammen. Sie ergänzten sich insofern, als bei G. R. Heyer die Psychotherapie so psychosomatisch war wie die Arbeit von Veening tiefenpsychologisch. Veening bezeichnete die Entfaltung des Atems in den drei Leibräumen Kopf, Herz und Bauch als Individuationsweg des Ichs. Dabei bezog er sich auf die Jungsche Tiefenpsychologie. Veening sah seine Lehr- und Arbeitsweise als Frucht des eigenen Individuationsprozesses, der durch eine Behandlung bei einem Jungschen Analytiker eingeleitet worden war. Dadurch erkannte er seinen eigenen beruflichen Weg: Seine Lebensaufgabe suchte er nun nicht mehr als Sänger. Seine Berufung fand er als Atemlehrer, einem neuen Beruf, der so noch nicht existierte. Wie erwähnt brachte Veening seine Methode nie zu Papier. Es fiel ihm schwer, seine Arbeit zu definieren und einzuordnen. Sein Leitsatz war:

Alles ist am Werden. Deshalb legte er seine Erkenntnisse nicht fest. Dies ist verständlich: Er begründete nicht einfach eine neue Atemschulung, sondern – im damaligen Zeitgeist – einen grundsätzlich neuen Weg zwischen Körper- und Psychotherapie. Dafür hatte er keine Vorbilder. Seine Atemschule hatte nur wenig mit der damaligen Atemarbeit gemeinsam. Eher kann man Veenings Methode mit der Haltung vergleichen, die der Taoismus als seelische Führung beschreibt.

Veening bezeichnete seine Methode als «Atemarbeit». Atemarbeit kann als wörtliche Übersetzung des chinesischen «Qi gong» verstanden werden: «Qi» bedeutet im engeren Sinne Atem und im weiteren Sinne die Summe aller physiologischen Funktionen. «Gong» bedeutet die Arbeit des Übens. Unter «Qi gong» lassen sich traditionelle chinesische Übungssysteme zusammenfassen, die bewegungs-, atem- und entspannungstherapeutischen, meditativen und imaginativen Charakter haben. Aufschlussreich ist dabei der Atembegriff in der chinesischen Medizin, der sich, nicht auf die äussere Atembewegung oder den Gasaustausch in den Lungen beschränkt, sondern die Vorstellung einer sich im gesamten Organismus fortsetzenden inneren Atembewegung umfasst. Das gleiche gilt für Veenings Methode. In seiner Atemarbeit spricht man von Atemempfindung. Damit meint man nicht oder nicht nur die Auswirkung der Atembewegung, sondern eine besondere Qualität des Körperempfindens. Veening geht aus von einem archetypischen Atembegriff, der Seelisches, Geistiges und Stoffliches umfasst. Den Atem kann man mit einem belebenden Prinzip vergleichen. Aber eben: nicht als universelle Lebensenergie, sondern als inspiratorisch wirksames Prinzip. Das bedeutet, der Atem kann in vitalen Schichten des Menschen wirksam werden. Der Atem weckt Lebensenergie, aber er wird vom Menschen nicht aufgenommen. Entscheidend ist, dass Bewusstseinsprozesse auf unbewusste, im Leiblichen verborgenen Kräfte wirken, wobei diese Kräfte der willentlichen Kontrolle unzugänglich sind. Veening spricht in diesem Zusammenhang nicht von Energie, auch vermeidet er Begriffe unserer abendländischen Kultur. So verwendet er z. B. nicht den genannten Begriff des Qi, der ihm bekannt war, für den es aber in unserem Kulturkreis keine wirklich passende Übersetzung gibt. Indessen prägt Veening, wenn er seine Atemarbeit beschreibt, den Begriff des Bewirkenden. Damit meint er ein unabsichtliches Wirken, ein Wirksamwerden der selbsterlebten Kräfte, die durch innere Ordnung und Anjochung wirksam werden. Zum Bewirkenden gelangt man,

wenn man sich mit dem schöpferischen Ordnungsprinzip von Geist und Materie im Menschen auseinander setzt. Diese Auseinandersetzung hat seine Schülerin Margrith Schneider weiterführend inhaltlich erfasst: In ihrer logopsychosomatischen Atemarbeit spricht sie beharrlich immer wieder dieses in uns Bewirkende an und ermutigt dazu, dem Bewirkenden Raum zu geben. Für Veenings Atemarbeit ist zentral, dass man die Entfremdung des Bewusstseins von der Körperlichkeit, von der es abhängt, zu überwinden vermag. Die Atemarbeit hat er als Möglichkeit der unmittelbaren Einwirkung auf die «Körper-Seele-Wirklichkeit» gesehen: Ein «In-Schwingung-Bringen» des Körpers und eine «Analyse ohne Worte». Während sich die Psychotherapie an das kognitiv und begrifflich verstehende Ich und damit ans Bewusstsein wendet, wirkt, nach Veenings, die Atemarbeit auf die Innerlichkeit des Leibes ein. Die beiden therapeutischen Methoden können sich sehr wohl ergänzen. Die hier beschriebenen Polaritäten von Körper und Seele sowie von Geist und Seele eröffnen ferner einen Zugang zur chinesischen Lehre mit ihren polaren Kräften Yin und Yang:

*Alle Wesen tragen das ruhende Yin –
und umfassen das bewegende Yang.
Der vermittelnde Lebensatem
bewirkt die harmonische Vereinigung.*

So ist für Veenings der Atem Vermittler zwischen Bewusstem und Unbewusstem, Geistigem und Leiblichem, Oben und Unten sowie Innen und Aussen.

Veenings sagte über die Atemarbeit: «Diese Arbeit enthält eine Fülle von Möglichkeiten, fast so viele wie es Menschen gibt. Daher kann nicht gut von einer Methode gesprochen werden. Zum Beispiel kann ein Mensch durch sie seine Schichten erfahren. Er erfährt, wo er wesentlich oder wo er noch total unbewusst und wo er sich selbst noch ein unbekanntes Wesen ist. Der Mensch kann durch diese Arbeit frei werden, so wie man sich einen freien Menschen vorstellt. Frei von Tun-Müssen. Er kann sich unterscheiden, sich zurücknehmen und zwar ohne Verzicht. Immer mehr kommt an die Stelle des Tun-Müssens ein Geschehenlassen. Er spürt, dass er die Kräfte dafür hat, und dass er diese seelische Spannung aushalten kann, die dazu notwendig ist.

So werden seine Kräfte durch Erfahrung wirksam, und das ist wieder eine neue Erfahrung. Er bekommt eine Orientierung in sich und erlebt seine Kräfte selbst. Es entsteht ein Ich-Selbst.»

Veening erkannte, dass ein Mensch reift, wenn er einfach der ist, der er ist, wenn er bereit ist, sich kennen zu lernen, und wenn er sich selber akzeptiert. Hier treffen sich Schulung und Therapie, und dies ist die Voraussetzung, dass die im Einzelnen ruhenden Kräfte beginnen, ihn zu tragen und sich wesensgemäss zu entwickeln.

Veening: «Diese Weise, mit dem Atem zu arbeiten, ist sehr persönlich. Sie wird deshalb in einem persönlichen Lehrverhältnis vermittelt. So wird auch das Methodische von der Individualität des Einzelnen geprägt und ergibt sich aus der Unmittelbarkeit des Geschehens.»

Veening führte auch eine meditative Gruppenarbeit ein. Dabei verstand er die Meditation nicht als Selbstversenkung, im Unterschied zu den östlichen Meditationen. Ihm ging es um eine Selbsterfahrung, die der Mensch in sein Alltagsleben integrieren kann und die für sein soziales Leben Konsequenzen haben sollte. Dies brachte er auch dadurch zum Ausdruck, wie er die Gruppensitzungen formal gestaltete. Er legte Wert darauf, dass man auf Stühlen sass und nicht, wie in Indien üblich, im Lotus- oder Kniesitz. So kann der Einzelne jederzeit von der Ruheposition in Bewegung wechseln. Er soll dies so begründet haben: «Was wir tun, ist immer eine Arbeit im Gegenwartsbewusstsein, und man muss jederzeit bereit sein, aufzustehen und zu gehen.»

Veenings Atemarbeit fokussiert weniger die Atemfunktion als das seelische Erleben des Atmens. Viele andere Atemtherapien erziehen zum richtigen Atmen. Sie streben indessen oft ein fiktives Ideal an. Bejaht man auch die leibliche Individualität jedes Menschen, darf man die individuellen Atemgewohnheiten, nicht als Fehlverhalten oder Vernachlässigung des richtigen Atmens bewerten. Ganz im Gegenteil: Hier bietet sich die Möglichkeit, sich selbst in seiner einmaligen Individualität zu erfahren.

Veening sagte dazu: «Es ist also nicht gemeint, eine festgelegte Atemform zu übertragen, sondern den Atem, so wie er sich zeigt, anzunehmen und nicht gleich die Ihnen sicher bekannte Einstellung von Bauch-, Flanken- und Brustatmung anzubringen. Ich halte es für einen Irrtum zu meinen, es könnte in Bezug auf den lebendigen Atem eine bestimmte Lösung oder Anschauung geben, die man nur zu sagen und nur zu lernen brauchte, und dann zu wissen, wie

man es machen müsste oder könnte. Was wir in der Atemarbeit tun, ist Belebung und genauer gesagt: seelische Belebung. Es kann sein, dass wir Situationen und Erinnerungen auslösen, die wir nicht voraussehen konnten, die aber plötzlich erscheinen, und die tatsächlich nur vom Psychologischen zu verstehen sind. Die meisten Menschen, die zu uns kommen, haben einen zu kurzen oder zu eingengten Atem. Am Anfang der Arbeit wird der Atem entwickelt. Es entsteht ein Atem, den ich vitalen Atem nennen möchte. Durch diesen Atem werden Kräfte geweckt, die der Persönlichkeit zuströmen und die es ermöglichen, Probleme der Tiefe anzunehmen und zu tragen, ähnlich der jungschen Idee, erst das Bewusstsein zu stützen, bevor man an das Unbewusste geht.» Den zu kurzen oder den eingengten Atem erkannte er als eine Behinderung der Individualität. Die Vitalisierung des Atems ist nicht das Ziel der Behandlung, sondern soll helfen und eine Konfrontation des Menschen mit unbewussten Inhalten vorbereiten.

Wenn man nach der Intension von Veening arbeitet, versucht man sein denkerisches Bewusstsein zu reduzieren und sein Sinnesbewusstsein wach zu behalten. Man soll empfindend wahrnehmen, was im eignen Körper vor sich geht. Veening sprach in diesem Zusammenhang von einem «Aha-Erlebnis»: Plötzlich erhält man eine eindeutige, körperlich spürbare und eine seelische – auch begeisterte Gewissheit. Schüler von Veening betonen, dass das, was er mit Aha-Erlebnis bezeichnete, ein prägendes Merkmal der Atemarbeit ist. Diese Erfahrung lässt sich so umschreiben: «Ich erlebe es, ich erkenne es, ich lasse es ein, und ich erschliesse mich dadurch ermutigend für das Leben.» Es geht also um einen Erkenntnisprozess, indem eine Grenze überschritten und eine Blockierung aufgehoben wird. Auch kann man bei diesem körperlich-seelischen Einheits-erlebnis Störungen erleben, die auf traumatisierende Ereignisse zurückgehen. Sie bleiben als persönliche Geschichte des Menschen, denn der Körper, die Organe oder die Gelenke erinnern sich an das, was dem Bewusstsein noch fremd ist. Hier setzte Veenings Atemarbeit an. Sie ist eine Arbeit an der Lebensgeschichte, die im eigenen Körper gespeichert ist. «Der Atem kommt durch das Tor der «Leiddurchdringung». Jeder muss sein Leiden selber auf sich nehmen. Die Leidüberwindung ist das Wichtigste im Leben. Denn dadurch heilt der Mensch. Gelingt es, diese Störungen anzunehmen, den (Leidens-)Stachel wirken zu lassen, ihn noch tiefer dringen zu lassen, bis er einen Atem trifft, der weich und fließend Stachel und Störung löst, dann atmet für einen Augenblick alles, was lebt. Die Zellen öffnen sich für die neue Belebung. Diese prägt

sich ihnen ein und kann als erlebte Erfahrung immer wieder erinnert werden. Im Körper wird der Raum frei, der dem inneren Atem gehört. Es entsteht Lebensraum. Die Arbeit muss Hingabe sein, Hingabe an das Atemgeschehen. Eine Bewegung, so ursprünglich wie die Bewegungen der Frauen beim Waschen und Teig Kneten. Man kann es nicht lernen. Es muss geschehen. Senke dich im Atem in die Tiefe deines Leibes, dann kommst du auf deinen schöpferischen Grund – und dann bist du bei deinem Schöpfer. Und dabei gilt: sehr achtsam mit den Kräften sein. Nicht sie registrieren wollen. Nur wahrnehmen. Ehrfurcht haben, das ist schöpferisches Sein. Wo ich es erfahre, da muss ich es lassen, nicht halten wollen, nachgeben, nicht spannen, das wäre ein Tun, damit störe ich das Geschehen, dann bin ich nicht im Strom. Soviel Andacht, dass «es» geschehen kann.»

Vennings Vorträge werden im Buch «Erinnerungen an Cornelis Veening» umfassend aufgeführt. Nachfolgende Äusserungen sind diesem Buch entnommen.

Die Atemarbeit enthält folgende Elemente: Atmung, Bewegung, Ton und eine psychologische Orientierung. Man kann die Frage stellen: Ist es Yoga? Die Antwort ist: Nein! Oder: Ist die Bewegung Gymnastik? Nein! Oder: Ist die Tonarbeit Stimmtechnik? Nein! Gemeint ist immer ein «Sich-Kennenlernen», ein «Sich-Erfahren», und zwar in derjenigen Schicht, die verpflichtet. Dazu muss sie jedoch persönlich erlebt werden. Die Orientierung dafür liegt im Psychologischen. Das Ziel ist der Mensch selber, die Entfaltung seiner Möglichkeiten und die Bekanntschaft mit seinen Kräften. Gemeint ist sowohl bei kranken als auch bei gesunden Menschen die Arbeit an ihrer inneren Entwicklung. Ein Hauptteil der Arbeit meint die Belebung der unbewussten Tiefenschichten und Kräfte, die erst das innere Bild des Menschen formen und runden und reich machen, so dass er aus der inneren Fülle zu leben vermag. Er bekommt eine innere Orientierung in sich und erlebt persönlich seine Kräfte. Es entsteht ein «Ich». Dieses Ich hat bestimmte Eigenschaften und ist eine wirkende Entsprechung zu jenem kleinen «Ego-Ich», welches wir alle kennen. Dieses Ich weiss um die inneren Kräfte, ist aber diese Kraft nicht selbst. Es ist ein völlig Affektloses, ein Wissendes, es hat bestimmte Eigenschaften, es weiss von den Dingen der Welt und zugleich von den Dingen der Tiefe, es horcht auf die Quellen und verfällt den äusseren Dingen nicht. Es hat eine grosse Wärme, die vieles ermöglicht, und hat eine

unmittelbare Beziehung zum Zentrum des Herzens, zum überpersönlichen Herzen, nicht zu dem, welches sich an die Dinge hängt, und gibt eine merkwürdige Kühle zwischen den Augen. Die Dinge, die dort in diesem Zentrum gespürt werden, haben ein eigentümliches Gewicht. Kaum ist irgendwo diese Vielfältigkeit, diese Verdichtung in der eigentümlichen, persönlichen Qualität nochmals zu fühlen.

Durch die Atemarbeit werden die persönlichen Kräfte zentriert und bewusst gemacht. Ein Kraftfeld entsteht, ein Gegenpol zur Krankheit. Nun muss der Mensch lernen, dies anzunehmen. Dies ist eine Möglichkeit der Atemarbeit. Eine andere und viel leichtere ist die Erfahrung, dass ein Mensch durch vertiefte Atmung und durch bewusstere Atmung sich lösen kann und nun in der Lösung, in der Entspannung, Erleichterung und vielleicht auch Heilung findet. Wir streben also eine Haltung an, die man einerseits als krankheitsvorbeugend bezeichnen könnte, die andererseits aber auch unsere Patienten in die Lage versetzen soll, mit der Krankheit umzugehen.

Wie der Name «atempyschologische Atemarbeit» sagt, ist hier der Versuch gemacht worden, Atmung und Psychologie oder genauer gesagt: Atmung und psychologische Anschauung zusammenzubringen und wirksam werden zu lassen. Dabei ist die Psychologie von C. G. Jung die Basis. Man könnte vielleicht glauben, es ginge um eine bestimmte Theorie oder Methode, das ist jedoch nicht der Fall, denn es geht um Anschauung und vor allem um Erfahrung. Es ist nicht gemeint, dass ein Mensch seinen Atem beherrschen soll, sozusagen mit seinem Willen, sondern gemeint ist ein Umgehen mit dem Atem. Darunter verstehe ich: sich führen lassen, geführt werden, im engen Kontakt mit dem Atem den Atem führen. Wir nehmen den Atem als Indikator, als Wegweiser, als Anzeiger und lassen uns zunächst führen. Wenn der Einzelne nicht wirklich am eigenen Leib und an seiner eigenen Seele den Atem erfahren hat, so nützt ihm die grösste Wahrheit nichts. Die so genannte Klarheit bleibt allzu leicht im Kopfe stecken. Hier geht es um eine Gefühlserfahrung (Empfindung), die mit dem Herzen, also dem Zentrum des Gefühls zu tun hat. So ist es meistens fruchtlos, davon zu reden, wie es sein sollte oder müsste. Wichtig und wesentlich ist dagegen, in gemeinsamer Arbeit einen gangbaren Weg zu finden.

Die Atemarbeit umfasst ein grosses Gebiet. Bei jüngeren Menschen geht es oft um Entwicklungsstörungen, bei älteren Menschen um Störungen oder Krankheiten, die seelisch bedingt sind.

Nicht immer ist eine Lösung des Problems möglich. Immer aber sollte am Beginn einer Arbeit eine Unterscheidungsmöglichkeit angestrebt werden, d. h. die Möglichkeit, mit der «Krankheit» umzugehen. Wenn man etwas Glück hat, kann es geschehen, dass das Problem dabei überwachsen wird. Der Vorgang des Überwachsens darf nicht mit Verdrängung verwechselt werden. Dieses Überwachsen stellt sich bei weiterer Erfahrung als eine Erhöhung der Bewusstseinsstufe heraus. Das Problem wurde nicht verdrängt, sondern erscheint in einem andern Licht. Was wir in der Atemarbeit tun, ist Belebung und genauer gesagt: seelische Belebung! Am Anfang der Atemarbeit wird der Atem entwickelt: es entsteht ein Atem, den ich den «vitalen Atem» nennen möchte. Durch diesen Atem werden Kräfte geweckt, die der Persönlichkeit zufließen und die es ermöglichen, Probleme der Tiefe anzunehmen und zu tragen. Von der Tiefe her gesehen ist der vitale Atem mehr oder weniger vorpsychologisch und problemlos. Durch das weitere Üben kommt dann ein Atem, der mehr Beziehung zum seelischen Erleben hat und den ich daher den «inneren, seelischen Atem» nennen möchte. Hier ist es notwendig, ein psychologisches Wissen als Orientierung zur Verfügung zu haben und einzusetzen.

Das Bewirkende ist ein unabsichtliches Wirken, ein Wirksamwerden der selbsterlebten Kräfte, die durch innere Ordnung und Anjochung wirksam geworden sind. Nicht: irgendwelche Heilkräfte oder Wunschkraft oder suggestive Kräfte, sondern ein Bewirkendes, welches wirksam wird durch Arbeit an sich selber, durch eine Arbeit an den eigenen Problemen und die dadurch erreichte Klarheit. Was ist das Bewirkende? Diese Frage müsste man nach innen verlegen. Nach aussen bezogen verführt sie zu Spekulationen. Als helfende Einstellung würde ich ein schauendes Denken empfehlen, ein Zugleich von horizontal und vertikal, wobei ich das Denken als vertikal und die Schau als horizontal ansehe. Dort, wo die Überschneidung ist, kann das Bewirkende entstehen: Ein Getrenntes ist aufgehoben, und ein Lebendiges kann wirken. Wenn es einmal irgendwo, bei irgendeiner Gelegenheit erfahren worden ist, kommt es im richtigen Augenblick als tragende Kraft ins Bewusstsein. Aber nie geschieht es, wenn Absicht und Spekulation dabei sind.

Cornelis Veening verstand den Atem als Christuskraft, als Äusserung des Urgrundes, des Urgeistes im Menschen. Von dieser Kraft fühlte er sich in seinem Atem getragen und geführt. Aus diesem Kraftfeld lebte und arbeitete er.

In Weiterführung der Überzeugung von Cornelis Veening beinhaltet nach Margrith Schneider, einer Schülerin von Veening, die Christuskraft alle Kräfte, die zur Bewältigung dieses Erdenlebens benötigt werden. Sie ist uns als Vorgabe aus der göttlichen Heimat integriert und anvertraut. Durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem kann dieser Funken zum Feuer entfacht werden.

Weise, die das Selbst erkannten, sagten:

«Das Selbst ist das Licht im Licht,

es ist der Atem im Atem,

das Auge im Auge,

der Duft im Duft

und es ist auch das Glücksgefühl,

das in dir aufsteigt.»

Muktanamade

GANZHEITLICHKEIT UND WIRKUNGSMÖGLICHKEITEN DER ATEMARBEIT

*Immer strebe zum Ganzen,
und kannst du selber kein Ganzes werden,
als dienendes Glied schliess an ein Ganzes dich an!*

Friedrich v. Schiller

GANZHEITLICHKEIT

Seit jeher waren die Menschen bestrebt, in den Gesetzmässigkeiten des Universums aus ganzheitlicher Sicht geborgen zu sein. Immer wirkte ihre Sehnsucht nach Ganzheit, Erfüllung, Vollkommenheit und Vollendung. Religiöse Rituale, im Sinne von Rückbindung an die Einheit, brachten das zum Ausdruck. Damit verbunden ist der Wunsch nach einer Menschwerdung ohne Schmerz und Leiderleben.

Es mag insbesondere aus dieser Sehnsucht heraus sein, dass sich der Mensch heute im postmodernen Zeitalter auf eine ganzheitliche Betrachtung seiner Lebensweise besinnt, und sich fragt, wie er Ganzheit, Geborgenheit und Gesundheit in seinem Alltag verwirklichen kann. Auch wird das Kranksein als ein Verlust von Ganzheit erlebt. Schon der griechische Philosoph Plotin hat die Wurzel der Krankheit in der Trennung von Körper und Seele erkannt. Wenn der Mensch erkennt, dass er von der Ganzheit abgetrennt ist, ruft das in ihm Ängste und Unzufriedenheit hervor. In diesen Gefühlen erlebt er auch seine Begrenztheit, Isoliertheit und Einsamkeit. Dies lässt den Menschen leiden. Wer wünscht, diese Trennung zu überwinden, und wer hofft, sie in Geborgenheit zu wandeln, wird selbst als aufgeklärter Mensch danach suchen. Der Wunsch nach und die Hoffnung auf Ganzheitlichkeit, das heisst Heimkehr zum Selbst, zu seiner Originalität, ist die stärkste Lebensmotivation im Menschen. Offenbar immanent im Menschen wirkt ein Prinzip, das ihn dahin lenkt. Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem kann dazu beitragen, dass sich der Mensch wieder in seinem Wesensgrund wurzeln und die Ganzheit als wirklich erleben kann.

Ein Lebenskonzept ganzheitlich angehen heisst, dass man sich mit den Folgen von Einwirkungen bekannt macht, sich mit deren Auswirkungen auseinandersetzt und sie umsichtig im Alltag einbringt.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang ganzheitlich? Was kann, was sollte im ersehnten Ganzen enthalten sein? Alles, was sein kann, sein will und sein möchte? Oder soll man das Ganze ausgrenzend zu Gunsten der eigenen Interessen definieren? Oder spricht man keine genauere Auslegung aus, weil ein solcher Anspruch unerfüllbar ist?

In unserer menschlichen Vorstellung bedeutet Ganzheit Fülle, Vollendung und unveränderliche Vollkommenheit, also die Abwesenheit aller Mängel, Fehler und Leiden. Oder: Weshalb gehören nicht auch diese Unvollkommenheiten des Lebens zur Ganzheit?

In einem hypothetischen Sinne kennt die Ganzheit weder Polarität noch Trennung. Für das menschliche Bewusstsein ist Ganzheit jedoch nicht fassbar. Hinter der Welt der Formen liegt die Ganzheit, ein Zustand, der alles auf unterschiedliche Art und Weise enthält. Das Bestreben hin zur erlebten Ganzheit ist des Menschen Ziel und Weg zugleich. Die Entwicklung der persönlichen Ganzheit ist eine lebenslange Aufgabe des Menschen. Denn das Selbst selbst ist Ganzheit.

Der Atem bewegt den Menschen als Ganzes, berührt ihn in seiner Ganzheit als Körper, Seele und Geist. Das Erleben dieser verbindenden Kraft führt zu einem tieferem «Beheimatet-Sein» im Alltag.

Die ganzheitliche Gesunderhaltung orientiert sich am dynamischen Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Diese Sicht wurde vor allem in Asien entwickelt. Dem gegenüber steht die vor allem in Europa entstandene Differenzierung und Trennung in die Fachrichtungen Physiologie, Psychologie und Philosophie/Theologie, die jeweils nur einen Teil des menschlichen Daseins erfassen. Diesen Trennungen wollen die komplementären Gesundheitsangebote entgegenwirken. Dabei beschränken sich diese oft noch auf das trennende Denken, indem sie Materie, Körper, Seele und Geist bewerten. Ganzheitliche Therapien setzen indessen voraus, dass sie das Denken von seiner oft ausschliesslichen Dominanz lösen und in die materiellen, körperlichen, seelischen und geistigen Realitäten, wie sie jedem Gedanken zu Grunde liegen,

einbinden. Zu einer ganzheitlichen Gesundheit gehört deshalb, dass man die eigene Gefühlswelt in Denk- und Entscheidungsprozesse integriert. Es geht dabei wohl weniger darum, ein erdachtes Gebilde oder eine Vorstellung von Ganzheitlichkeit anzustreben, als vielmehr im Teil das Ganze zu sehen und diesen Teil in die Aufgaben des Alltags integrativ einzubetten.

Ganzheitlichkeit wird oft bei der Arbeit am, mit dem und durch den Atem verwendet: Die Wirkung der Methode umfasst sowohl die Gesinnung des Therapeuten, als auch die Erwartung des Therapierten. Der Begriff «Ganzheitlichkeit» wird häufig als Abgrenzung zur Schulmedizin benutzt. Kann jedoch der Mensch überhaupt das Ganze erkennen? Was ist das Ganze und daher Ganzheitliche an einer Methode? Gibt es ein absolutes Ganzes? Wir nehmen die Welt durch Vergleiche wahr und benennen Relationen und Bezogenheiten auf Grund unseres inneren und äusseren Horizontes und Wachstums. Unsere Wahrnehmung der Ganzheit ist also an unsere persönlichen und deshalb individuellen Voraussetzungen gebunden.

WIRKUNGSMÖGLICHKEITEN DER ATEMARBEIT

Körperliche und seelische Selbstheilungskräfte (Wandlungskräfte) galten schon immer als die eigentliche Heilkraft der Natur. Das Phänomen der Selbstheilungskräfte ist, wie das Leben selbst, nicht einfach erklärbar. Deswegen wurden die nicht biochemischen Selbstheilungskräfte mit Vorstellungen von Lebenskraft, Energie, innerem Heiler, höherem Selbst oder göttlichem Wirken erklärt. Selbstheilungskräfte sind ein immanenter Teil des Lebens. Die Frage ist, warum oder wozu dieses Prinzip beim Menschen, zumindest von aussen bewertet, unterschiedlich wirksam ist, wie es als nicht wirksam in Erscheinung treten oder vom Menschen selbst wie ausser Kraft gesetzt werden kann. Das Nicht-Fassen-Können der Selbstheilungskräfte hatte zur Folge, dass der Mensch, gefördert durch das naturwissenschaftliche Denken, sich auf ein mechanistisches Körper- und Seelenverständnis abstützt. Das mag dazu beigetragen haben, dass sich der Mensch von seinen Selbstheilungskräften entfernt hat. Auch erkennt man, dass z. B. Stress, der auch immer Ausdruck von einem Befinden des nicht im Atem Sein ist, die Selbstheilungskräfte schwächt.

Die Natur hat uns im Verlauf ihrer Geschichte durch die Selbstheilungskräfte ein Mittel gegeben, um z. B. Krankheitsgeschehen, traumatisierende Erlebnisse und leidvolle Lebensabschnitte

durchzustehen und durchzugehen. Das Leben mit seinen Selbstheilungskräften wird vom Atem erhalten. Er ist die erhaltende und verbindende Lebensfunktion. So «ist» der Atem auch ein Bewirkendes auf diese Kräfte. Dieses Bewirkende im Atem hängt offensichtlich damit zusammen, dass die Blockaden des Atmens durch eine fördernde Einflussnahme auf die Atmung gelöst werden. Die Zugehörigkeit des Atembegriffes zum Seelenbegriff in vielen Kulturen zeigt auch heute noch, dass die Selbstheilungskräfte unmittelbar vom Atem abhängig sind. Selbstheilungskräfte gehen demnach einerseits aus dem Atem hervor und andererseits fördert und stärkt der Atem die Selbstheilungskräfte. Die Wiederbelebung des Atmens durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem bewirkt, dass die Einschränkungen des Atmens beseitigt werden und der Atem für seine vielfältigen Aufgaben uneingeschränkt zur Verfügung steht. Vordergründig ist dabei das Lösen von Körperverspannung. Dies bewirkt eine Harmonisierung und Integration aller Lebensfunktionen und durch eine Erhöhung der Sauerstoffversorgung eine Verbesserung der Stoffwechselfunktionen und des Energieniveaus. Der Atem wird dadurch wieder als etwas Lebendiges erlebt, das rhythmisch den Leib füllt, ihn wieder verlässt und worin sich alle Erfahrungen spiegeln. Das Gespür wird dafür geweckt, wie die Substanz dieses austauschenden Rhythmus das Lebensgefühl begeistert. Damit wird auch die Bereitschaft zur Selbstverantwortung erhöht.

Die menschlichen Bewegungen und Handlungen werden als stimmig erfahren, wenn sie aus einem gelösten Atem entstehen und geführt werden. Jeder körperliche oder emotionale Bewegungsmangel aufgrund eines geschwächten Atems führt zu einer Minderung des Sauerstoffgehaltes in den Zellen, was zu zahlreichen Funktionsstörungen führen kann. Die Qualität des Atems ist damit der Ausdruck für Gesundheit und die Qualität der Bewegungen ist davon abhängig, wie weit sie mit oder ohne Atem geführt sind. Darauf gründet die grosse Bedeutung der Dehn- und Bewegungsübungen in der Arbeit am, mit dem, und durch den Atem. Diese fördern die Eigenschaft oder das Vermögen des Atems, sehr sensibel zu reagieren. Das hängt damit zusammen, dass jede körperliche Bewegung und jedes seelische Bewegtsein eine spezifische Sauerstoffversorgung benötigt und die Atmung sich auf jede Bewegung einstellt.

Auf Grund der aktuellen Befindlichkeit oder chronischen Missbefindlichkeit wirken die Bewegungen oder Handlungsweisen harmonisch geführt oder mechanisch gemacht. Wenn einzelne

Körperbereiche auf Grund von Verspannung oder dem Zurückhalten von Gefühlen blockiert sind, wird davon die ganze Körperhaltung und damit auch jede Bewegung betroffen. Die Einheit von Atem und Bewegung geht verloren und die Bewegungen machen dann einen kräftezehrenden, mechanischen Eindruck.

Heilung ist nie weiter von uns entfernt als der nächste Atemzug.

Stephen Levine

Die Atemarbeit wirkt, indem man geschehen lässt, dass man sich durch Wahrnehmungen und Empfindungen selbst erlebt. Dieses Geschehen- und Werdenlassen des Atems kann unsere Befindlichkeit entspannend oder anregend beeinflussen. Auf der vegetativen Ebene regt die Arbeit den Parasympathikus an, hemmt den Sympathikus oder bewirkt beides. Das Gesunde ist das dynamische Gleichgewicht von Sympathikus und Parasympathikus. Der freie Atemrhythmus bewirkt eine Tonisierung und Enttonisierung der Muskeln und kann zudem einen Spannungsausgleich im Sinne einer Wohlspannung (Eutonie) ermöglichen. Physiologisch ist Entspannung jedoch weniger ein Freiwerden von Spannungen, sondern eine Herabsetzung der nervlichen Erregung auf ein tieferes Niveau, das für das parasympathische Nervensystem ökonomischer ist: Es öffnet sich in der Entspannung für Umweltreize und ist dadurch eine Voraussetzung für Verhaltensänderungen. Eine physiologische Voraussetzung für diesen Vorgang ist das so genannte Gamma-System. Es befindet sich im Hirnstamm und wirkt auf Muskeltonus und Änderung der Muskellängen. Mit seiner Hilfe wird das automatische Zusammenspiel aller Muskelgebiete ermöglicht, inklusive Atembewegung und die Einwirkungen des Seelenlebens auf den menschlichen Ausdrucksvorgang. Das Gammasystem versorgt über Nervenbahnen (Gamma-Motoneuronen) ein besonderes Binnenmuskelsystem in der Muskelspindel (intrafusale Muskeln) mit sensiblen und motorischen Einflüssen. Die Muskulatur in den Spindeln dient dazu, die Empfindlichkeit des Sinnesorgans so zu verstellen, dass die Skelettmuskeln sensibler auf eine Innervation über die Pyramidenbahn oder die Muskelspindel ansprechen und sich flexibler an äussere Einflüsse anpassen. Diese Muskelspindel-Reflexe sorgen beispielsweise auf der neu-

rophysiologischen Ebene für die Haltungsstabilisierung. Die Arbeit des Gamma-System wird nicht bewusst wahrgenommen. Dennoch ist der Einfluss dieser Dynamik durch das bewusste Erleben von Atemrhythmus, Tonus und Beweglichkeit gut spürbar. In der Atemarbeit kann man deshalb das Gamma-System durch Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Empfindung sowie durch Kontaktübungen indirekt beeinflussen. Im Weiteren werden aufgrund der Körperarbeit und mittels Bewegung, Druck, Zug und Dehnung die Propriozeptoren angesprochen. Das ermöglicht das Empfinden von Tiefensensibilität und Eigenempfindung. Die Fähigkeit zur Propriozeption (lat. *proprius* = eigentümlich) ist Voraussetzung und Grundlage für das (eigene) körperliche Selbstbewusstsein sowie zur Unterscheidung von Selbst und Nichtselbst. Das Wecken der propriozeptiven Sinne durch die Atem- und Körperarbeit ermöglicht, dass das Hier und das Jetzt unmittelbar wahrgenommen werden können.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem kann man ausserdem Lebensqualitäten wecken und Verhaltensänderungen bewirken, z. B. über das Entspannen und das Verstanden-Sein. Wer die energetische Dynamik des Atems und dessen Resonanz in der Atembewegung erfährt, erschliesst eigene schöpferische Zusammenhänge. Dadurch wird der Mensch in seiner Ganzheit angesprochen. Seine Kräfte treten zueinander und zur Aussenwelt in Verbindung. Sie unterstützen seine Selbstorganisation und seine Einordnung in die Umwelt. In diesem Austauschprozess des sich selbstorganisierenden Lebewesens ist der Atem als wirkendes Prinzip Schlüssel und Schloss zugleich. Nach Cornelis Veening ist dieses Bewirkende ein unabsichtliches Wirken, eine Dynamik der Kräfte, die in der inneren Ordnung wirksam wird. Voraussetzung ist, dass sich der Mensch mit der Polarität von Geist und Materie, wie er sie sich vorstellt, auseinandersetzt. Wenn er sich bewusst zum Atem hinwendet, verändern sich sein Bewusstseinszustand und sein Wahrnehmungsvermögen. Seine Sinne werden wacher, er kann emotionale Bewegungen und innere Geschehnisse sensibler empfinden und seinen inneren Dialog vertiefen.

Dadurch, dass sich der Mensch selber wahrnimmt und dabei aktiv beteiligt ist, kann er Erfahrungen, die er unterdrückt hat und die ihn behindert haben, bewusst werden lassen. Das kann ihn verändern kräftigen, ausgleichen oder harmonisieren. Dadurch kann er sich neu erfahren und den Kontakt zu den älteren Schichten seines Daseins finden. Vom Schicksal zugelassene,

traumatisierende oder beglückende Lebenserfahrungen kann er erkennen, erschliessen und in sein weiteres Leben integrieren.

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem bietet viel Selbsterfahrung und viele Selbsterlebnisse auf verschiedenen Ebenen. Es hängt ab von den Wünschen, Möglichkeiten und der Intuition des Übenden und Anwenders, welche Inhalte angesprochen oder berührt werden. Wichtig ist, dass beide bereit sind, die Arbeit gemeinsam anzugehen, das vom Schicksal auferlegte Los und das, was sich in der Begegnung mit dem Atem erschliesst, anzunehmen und auch wieder loszulassen.

Solche schicksalsbezogene Themen und Ereignisse, die mit der Atemarbeit berührt werden, können Fragen nach dem individuellen Selbstverständnis stellen. Das kann Verunsicherung auslösen. Doch diese Fragen sind auch eine Chance für alle, die sich mit ihrem Körper, ihren Seelenempfindungen und der inneren Stimme auseinandersetzen. Wenn man am, mit dem und durch den Atem übt, kann man durch die eigene Lebensgeschichte schreiten. Die Bereitschaft, sich auf seinen Atem einzulassen, fördert und stärkt die Ich-Substanz. Das wiederum ist Grundlage und Quelle, um im Alltag selbstbewusst zu sein.

Die Frage nach dem Bewirkenden des Atems kann auch mit esoterischen Auslegungen erklärt werden. In diesen geht es auch um die Möglichkeiten, das verinnerlichte dualistische Konzept von Körper und Geist in Einklang zu bringen. Angebote, die vom inneren Heiler, dem höheren, wahren Selbst, der inneren Weisheit des Körpers und dergleichen sprechen, machen darauf aufmerksam, dass der Heilungsprozess einen Dialog von Körper und Geist voraussetzt. Man muss sich der inneren Gewissheit öffnen und der Intuition Raum geben. So vereinigen sich Denken, Fühlen und Empfinden. Dabei ist die Atemarbeit zweckmässig. Denkmuster und Atemmuster stehen in einer Beziehung zueinander. Das Bewusstsein von diesem Dialog spiegelt sich im Volksmund wider: «auf seinen Körper hören», «auf die innere Stimme achten», und «in sich hinein horchen».

Die Wirkung der Arbeit am, mit dem und durch den Atem bewirkt eine Ansprecherung oder Resonanz in verschiedenen Bereichen:

Im körperlichen Bereich im Sinne von

- Entfaltung und Vertiefung des natürlichen Atemflusses
- Linderung von Atembeschwerden
- Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems (geringere Krankheitsanfälligkeit)
- Linderung psychosomatischer Beschwerden
- Stärkung der Vitalität, Dynamik und Tatkraft
- Entspannung oder Anregung, je nach Interventionsform
- Herstellung des vegetativen Gleichgewichtes
- Ausgleichende Wirkung auf Sympathikus und Parasympathikus
- Erweiterung des Körperbewusstseins
- Lockerung und Durchblutung von Rumpf- und Atemmuskeln sowie verbesserte Gelenksweglichkeit

Im seelischen Bereich im Sinne von

- Stärkung der ICH-Substanz
- Förderung von Selbstvertrauen, Selbstannahme und Selbstwahrnehmung
- Abbau von Ängsten und Begrenzungen
- Positive Integration von seelischen Schmerzen
- Harmonisierung von Verstand und Gefühl
- Stärkere Entscheidungsfähigkeit
- Gelassenheit, Zuversicht und Vertrauen in die eigene Intuition
- Verbesserung der Nähe-Distanz-Regulierung
- Entwicklung der Sensitivität für das Eigene
- Ermutigung zu Neuem
- Stärkung des Trauens in die Selbstheilungskräfte

Im geistigen und spirituellen Bereich im Sinne von

- der Bezogenheit zum eigenen originalen Wesen (Ich bin, der/die ICH BIN)
- Stärkung des Vertrauens in das ordnende Schöpfungs- und Evolutionsprinzip
- Hingabe an sich selbst und in die Alltagsaufgaben
- Fähigkeit, das Leben mit all seinen Daseinsmerkmalen anzunehmen
- Empfindung des All-Eins-Seins

Durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem wächst das Trauen in die eigene Wahrnehmung. Lebensdimensionen wie Raum und Zeit oder Empfindungen wie Lust, Freude und Trauer kann man direkter erleben. Wenn man die Durchlässigkeit vom Scheitel durch den Körper bis zur Sohle empfindet, kann man neue Lebensqualitäten entdecken und erleben.

Ganzheit setzt immer voraus, dass man bereit ist, sich ganzheitlich, ohne wenn und aber, und wertfrei vom Leben herausfordern zu lassen. Es ist einfach, ganzheitlich zu wirken. Schwerer ist es, den Schmerz des Lebens und des Leidens, der auch Teil des Ganzen ist, zu integrieren. Denn alles ist lebendig und ist Leben. Die schöpferische Reise bedeutet nicht, uns von der Natur zu befreien, sondern sich in diese zu integrieren. Der menschliche Weg, das menschliche Ziel und die kosmische Natur sind eins.

*Der Atem, von dem die alten Texte sprechen,
ist Ausdruck eines dynamischen Erlebnisses
jener vitalen Kraft,
die mit jedem Atemzug erweckt wird.
Sie wirkt sich aus in unserem Blutstrom,
verwandelt sich in immer feinere Formen von Energie,
sie schafft eine neue Art des Körperbewusstseins.*

Lama Govinda

ATEMPFLEGE, SALUTOGENESE UND DIE ATEMARBEIT

*Das Leben geschieht nur im Hier und Jetzt.
Der Atem ist unser Schlüssel dazu.*

Zen

ATEMPFLEGE

Im Christentum zählt die Pflege, insbesondere die Krankenpflege zu den sieben Werken der Barmherzigkeit. Pflege in diesem Sinne bedeutet das ehrfurchtsvolle Sorgetragen für die Güter und Werte der Natur, vor allem der menschlichen Kultur durch den Menschen selbst. Denn nur mit der Pflege kann der Mensch zur Heilwerdung seines Menschseins gelangen.

Das trifft im Speziellen für den Atem zu. Die Pflege des Atems ist die tägliche Bewusstwerdung des bedeutungsvollen Atemgeschehens von den stofflich körperlichen Aspekten hin zu der geistigen Atemwirklichkeit. Die Pflege beginnt dort, wo der Atem als eine Wesenheit wahrgenommen wird und wo man seine bewirkende Kraft erahnt. Diese Pflege des Atems ist keine Therapieform. Sie ist eine Gesinnung und das praktische Ausführen derselben. Was motiviert einen Menschen, seinen Atem zu pflegen? Oft ist es der Wunsch, sich selber wahrzunehmen, sich selbst zu finden oder sich bewusst zu werden, dass ich zu dem werde, was ich im Eigentlichen bin. So kann die Atempflege dem Menschen helfen, seinen Platz in der Schöpfung einzunehmen. Die Schöpfung braucht jeden Menschen, so wie er ist. Die Atempflege verwebt alle Seinsdimensionen des Individuums mit dem schöpferischen Gedanken und kosmischen Geschehen. Dieses Eingewoben-, d. h. Integriert-Sein ist die Grundlage aller körperlichen, seelischen und geistigen Erlebnisfähigkeit. Die Atempflege ist ein achtsames Geschehen im Gegenwartsbewusstsein. Durch die Pflege des Atems offenbart sich das Leben als Prozess, mit Phasen der Anspannung, Entspannung und der Ruhe.

SALUTOGENESE

Salutogenese ist ein medizinisches Präventionskonzept. Es setzt sich mit den Einflüssen auf die Erhaltung der Gesundheit auseinander. Der Begriff «Salutogenese» setzt sich aus dem lateinischen «salus» (Unverletzlichkeit, Heil, Glück) und dem griechischen «genesis» (Genese, Entstehung) zusammen. Der Amerikaner Aaron Antonovsky förderte diesen Begriff und entwarf ein Konzept, in dem Stressoren nicht mehr nur als krankmachend, sondern auch als Stimulans gesehen werden. Stressoren vermögen laut Antonovsky einen Zustand von Überspannung (Verspannung) oder Unterspannung (Spannungslosigkeit) auszulösen, ohne dass sich daraus eine krankhafte Befindlichkeit entwickeln muss. Antonovski beschreibt Gesundheit und Krankheit als zwei Pole innerhalb eines Kontinuums. Im Verlauf seines Lebens bewegt sich der Mensch auf diesem Kontinuum; deshalb ist er nie vollständig gesund oder vollständig krank. Ganz im Gegensatz dazu die Schulmedizin und die komplementäre Heilkunde: In ihrer therapeutischen Ausrichtung sind sie an den pathogenen Reizungskonstellationen, wie Traumatas, Defizite, Störungen oder Konflikte, orientiert.

Die Salutogenese orientiert sich nicht an dem, was krank macht, sondern an der Gesunderhaltung, an dem, was entstehen kann einerseits aus Lebensereignissen und andererseits aus den vielfältigen Stressoren im Alltagsleben, wie sie der Zeitgeist bedingt. Wenn man sich auf das Gesunde und die Gesundung ausrichtet, nimmt man dennoch körperliche und seelische Krankheitssymptome ernst. Sie können Hinweise auf die seelischen Lebensgeschichten sein. Denn der Leib ist ein informierter Leib, in dem das ganze schöpferische Ordnungsprinzip (die Evolution) enthalten ist. Gemäss dem schöpferischen Ordnungsprinzip strebt der Mensch stets nach einem dynamischen und ausgewogenen Gleichgewicht. Ein körperlich gesunder Mensch kann sich in seinem Verhalten und seinem Handeln als Kranker verhalten oder ein körperlich Todkranker kann sich in seiner seelischen und geistigen Entwicklung lebhaft entfalten und entwickeln. Lebendige Prozesse zeigen immer eine Lebensrhythmik von Dramaturgie oder Komik. Diese sind begleitet von unterschiedlichen Spannungszuständen. In allen Lebenslagen ist der Atem das Leitseil, das den Menschen, ob gesund oder krank, ob freudig oder traurig, durch die Lebensereignisse führt.

Von Bedeutung dabei ist das so genannte Kohärenzgefühl. Dieses bietet (nach Antonovsky) eine Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass der Mensch ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Trauens hat. Das meint auch die individuelle Lebenseinstellung oder die Bereitschaft, vorhandene Ressourcen zum Erhalt der Gesundheit zu nutzen. Mit dem Kohärenzgefühl wird auf eine mögliche Lebensvision hingewiesen. Dies im Sinne einer integralen Lebensorientierung, welche die Schöpfung oder die Evolution als ein in sich zusammenhängendes (kohärentes) Geschehen mit einer durchwirkenden Weisheit erahnt und in Gewissheit erkennen möchte. In dieser Gewissheit vertraut der Mensch auf eine geistige Führung, welche die nötige Kraft verfügbar macht, um die Anforderungen und Herausforderungen des Lebens zu unserem heilenden Wohlbefinden anzunehmen. Es ist das Erleben einer Einheit in der Vielfalt, in der man die Gemeinsamkeiten mit unseren eigenartigen Unterschieden geniessen kann. Menschen, die dieser Kohärenzbefähigung vertrauen, interpretieren ihre innere und äussere Welt, ihr Ich-Sein und die Mitwelt als in stärkerem Masse einsichtig und durchsichtig. Probleme und Konflikte, die sie wahrnehmen, können sie leichter akzeptieren. Die damit verbundenen Aufgaben sehen sie als Ansprecher und Herausforderung für die menschlichen Sinneskanäle und kreativen Begabungen. Wenn der Mensch die Sinne nutzt, erhält das Leben seinen Sinn und eine Stimmigkeit.

Diese Grundhaltung, den Kosmos als zusammenhängend und sinnerfüllt zu erleben, ist erlernbar und beinhaltet drei Fähigkeiten:

- Verstehen: Das ist die Fähigkeit, Erwartungen, Vorstellungen, Einfälle – auch unbekannte oder bedrohende – als konsistente Energie zu integrieren (Gedankenhygiene).
- Handlungsbereitschaft: Das ist die Gewissheit, dass Krisen, Leid und Schwierigkeiten Herausforderungen des Lebens sind, die auf die eigenen schöpferischen Ressourcen hinweisen. Es bedeutet auch das Vertrauen darauf, dass einem die Kraft gegeben ist, sich diesen Anforderungen zu stellen, im Sinne des täglichen Mannas in der Wüste oder der Christuskraft.
- Sinnerschliessung: Da geht es darum, wie man sein Leben emotional empfindet. Man anerkennt die Herausforderungen als sein persönliches Los und hält es für wert, sich darauf einzulassen, anstatt dagegen anzukämpfen.

Gesundheit bedeutet Einklang, Übereinstimmung mit der Welt, und Heilwerden ist die intuitive Erkenntnis, dass das Universum, der Kosmos und seine Bewohner aus derselben Energie bestehen. Gesundheit heisst auch, zu erkennen, dass die Seele gleichzeitig Körper und der Körper gleichzeitig Seele ist und dass in beiden gleichzeitig und allumfassend der Geist, das Göttliche wirkt. Diese Drei-Einheit von Körper, Seele und Geist ist gleichzeitig ein All-Es, und All bedeutet auch Kosmos. Gesundheit ist die Fähigkeit des Organismus, sich permanent zu regulieren, seine Stabilität und Identität durch unentwegtes sensibles und flexibles Reagieren auf alle Herausforderungen der Umwelt zu bewahren und sich gleichzeitig durch die Integration dieser Reize ständig weiterzuentwickeln und zu transformieren.

Die salutogenetische Sicht, den gesunden Kern im Menschen anzusprechen, ist in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem enthalten.

Die Pflege des Atems beinhaltet die umfassende Tätigkeit des griechischen «therapeuein», was pflegen, hegen, fördern und heilen miteinschliesst. Im Sinne der Salutogenese erschliesst die Pflege des Atems u. a. folgende Wirkungen:

- Förderung leiblicher Erfahrung, Selbstregulation des Organismus und eutonische Entspannung d. h. Selbstregulation der ausgeglichenen Wohlspannung
- Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstempfindung
- Förderung eines bejahenden persönlichen Selbstbezuges
- Förderung von Einsicht und Sinnerschliessung
- Förderung der Emphatie, des einfühlenden Verstehens
- Förderung kreativer, gestalterischer Erlebnismöglichkeit
- Förderung der Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- stärkende, impulsgebende Motivation für den Alltag
- Erarbeitung von und Ermutigung zu visionären Gegenwarts- und Zukunftsperspektiven.

Die salutogenetische Sicht im Zusammenhang mit der Atempflege kann man am Beispiel des psychophysischen Erschöpfungszustandes (Burnout-Syndrom) darlegen: Immer häufiger treten

diese Diagnose und Selbsteinschätzung auf. Wie kann es dazu kommen, dass jemand ausbrennt, erschöpft ist? Der so genannte Stress, der zur Überforderung führt, ist die Ursache, dass diese Menschen das Lebensmittel Atem nicht mehr pflegen können. Dadurch fehlt der Sauerstoff, um das Lebensfeuer und die Energieerzeugung aufrecht zu erhalten. Mit Aussagen wie «Der Stress hat mich atemlos werden lassen» oder «Vor lauter Hektik bin ich aus dem Atem gekommen» weist der Volksmund deutlich auf diese Zusammenhänge hin. Durch deren Bewusstwerdung sind die ersten Voraussetzungen bereits gegeben, dass man sein Lebensfeuer neu entfachen kann.

Die Atempflege im Sinne der Gesundheitserhaltung und der Heilwerdung ist dann wirksam, wenn sie sich auf die Entfaltung des individuellen Kerns des Menschen mit Blick auf das Wohl der Gemeinschaft ausrichtet. Und im Weiteren, wenn sie den Menschen dazu führt, den spirituellen Sinn für die Lebenszusammenhänge auszubilden. Spirituell zu leben, heisst wiederum die Bereitschaft zu pflegen, sich für die Erfahrungen des eigenen Atems zu öffnen und an dessen Wirken zu arbeiten.

*Der Mensch empfindet den Druck des Unendlichen,
weil in jeder einzelnen Wahrnehmung des Endlichen
der Atem des Unendlichen zu spüren ist.*

Friedrich Max Müller

NATURHEILKUNDE UND DIE ATEMARBEIT

*Der Atem ist der grösste Heiler unseres Körpers.
Atem heilt mehr als alles andere auf dieser Welt.
Atmen ist so einfach, so offensichtlich,
dass niemand sich seiner ungeheuren Macht bewusst ist.*

L. Orr, K. Halbling

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem ist ein «Sich-kundig-Machen», wie die Natur heilt. Sie ist eine Arbeit mit den Naturgesetzen. Die Atemtherapie hat naturheilkundliche Eigenschaften, da sie keine fehlenden Wirkstoffe substituiert, sondern die natürlichen Regulationen des Organismus und die körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte anspricht. Sie hat therapeutischen Charakter. Mit ihr kann man das Befinden verbessern und die seelische Erlebnisfähigkeit differenzieren. Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem gehört also zum traditionellen Repertoire der Naturheilverfahren.

Die Atemtherapie ist heute sehr verbreitet und zwar in verschiedenen Formen. Ihre Anbieter kommen aus verschiedenen Schulen und gehen unterschiedliche Wege. Sie betätigen sich in der Krankenbehandlung (Atemtherapie), und Gesundheitsförderung (Salutogenese) sowie in der musisch-kreativen Erziehung und Persönlichkeitsentwicklung (Atempädagogik).

Vertreter der Naturheilkunde hingegen lernten im letzten Jahrhundert den Atem als eine Grundfunktion kennen, um den gesamten Organismus anzusprechen. Sie stellten lebendige Entwicklungsmöglichkeiten und transzendente Ordnungsprinzipien fest hinter den erfassbaren Krankheitserscheinungen und jenseits der naturwissenschaftlich geordneten Funktionen von Anatomie und Physiologie. Die Naturheilkundler lehnten einen medizinisch-psychosomatischen Dualismus ab, weil nach ihrer Ansicht die Selbstheilungskräfte des Menschen eng mit

seinen Entwicklungsmöglichkeiten verwoben sind. Im naturheilkundlichen Verständnis von Atemtherapie war das Seelenleben deshalb kein mit weiteren psychotherapeutischen Mitteln anzustrebendes Therapieziel. Dies weil die Verbesserung des Atemflusses die Möglichkeit bot, den Kranken vertiefter mit seinem inneren körperlichen und seelischem Geschehen in Bezogenheit zu bringen. Den Atem ordneten sie der Einheit von Körper, Seele und Geist zu.

In der heutigen praktizierten Naturheilkunde ist das Wissen um die naturheilkundlichen Wirkungen des Atmens in den Hintergrund geraten. So zum Beispiel auch das Bewusstsein darum, dass viele Organe sich um den Hauptatemmuskel Zwerchfell befinden. Durch diese Nachbarschaft stehen sie in einer Funktionseinheit mit der Atmung, deren Bewegung Funktionsreize für ihre Tätigkeit setzt. Auf der anderen Seite versteht sich die Atemtherapie selbst ebenfalls nur am Rande als eine naturheilkundliche Methode. Naturheilkunde ist die Lehre der Vorbeugung und Behandlung von Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten mit Heilmitteln aus der natürlichen Umgebung, die mehr oder weniger naturbelassen sind. Dazu gehören als physikalische Reize Licht, Luft, Wärme, Kälte, Bewegung und Ruhe, ferner die Ernährung und Arzneimittel auf pflanzlicher, mineralischer oder tierischer Basis sowie allgemein ein gesundheitserhaltender Lebensstil. Mit der Naturheilkunde bekämpft man weniger die Erreger, sondern unterstützt und stimuliert die körpereigene Regulationsfähigkeit.

Klassische naturheilkundliche Verfahren sind:

- Behandlung mittels Wasser-, Licht-, Luft- und Temperaturreize
- Ernährungstherapie und Fasten
- Behandlung mit Pflanzen und Pflanzenextrakten
- Bewegungstherapien und Massageformen
- (Lebens-)Ordnungstherapie, Entspannungsmethoden, die unter anderem die Atemtherapie miteinschließen

Naturheilkundliche Verfahren findet man auch in der traditionellen chinesischen Medizin oder in der Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin.

Viele naturheilkundliche Anwendungen und Methoden fördern und stärken mehr oder weniger beabsichtigt auch die Atemfunktion. Beispiele sind:

- Kneippanwendungen: Den Kneippschen Oberguss nennt man auch Atemguss. Ein Heublumensack auf dem Unterbauch (Sonnengeflecht) kann den Atem beeinflussen.
- Massage ist eine klassische naturheilkundliche Methode. Je weniger man nur technisch massiert, und je mehr man die Atembewegungen berücksichtigt, umso besser wirkt die Massage im Sinne der Atemarbeit.
- Mit Schröpfkopf und Baunscheidt-Verfahren kann man die Durchblutung des Gewebes und den Stoffwechsel anregen. Beide Verfahren beeinflussen die Atmung.

Daneben gibt es viele Heilmethoden, die zwar als naturheilkundliche bezeichnet werden, aber nicht nachweisbar wirken. Unzählige Heilversprechungen lenken vom uralten eigentlichen Erfahrungswissen der Heilkunde ab. Dieses droht im Machbarkeits- und Konsumverhalten und in einem Meer von technischen Methoden zur Gesundheitserzwingung unterzugehen. Viele Menschen sind nämlich einer Methode nur solange treu, bis sie ein scheinbar noch überzeugenderes Angebot finden.

In unserer Konsumgesellschaft wird kaum beachtet, dass eine Heilkunde zum einen eine kulturelle und philosophische Grundlage hat und sich zum andern auf den Lebensraum des Menschen bezieht und so erst wirken kann. Deshalb sollte die Naturheilkunde nicht nur für den Körper oder die Psyche angewandt werden, sondern sie sollte – durch das Mysterium der Natur – den Menschen für die schöpferische Kraft durchlässig werden lassen. Die Natur ist ein Ganzes und zugleich sich wandelnde Teile. Sie transformiert die kosmischen Kräfte und verbindet sich mit der weltlichen Daseinsweise des Menschen. Als heilende Kunde ist sie auch Botschaft von Wissen und Erfahrung. In der abendländischen Kultur ist es die Gottesbotschaft, die durch das Wort und die Taten die Erlösung von Krankheit und Leid verkündet. So verstanden wird jeder Heilungsvorgang durch das Wort bewirkt und dieses entsteht durch den Atem. Es ist das göttliche Wirken, welches Leidenswunden auf wunderbare Weise heilt. Der Volksmund spricht dann von: „Es ist ein Wunder geschehen“. Es fällt auf, dass Heiltätige Christus gleich eine tie-

fe innere Gewissheit in das Wirken der schöpferischen Kräfte bezeugen. Der Körper ist nicht nur die materielle Verdichtung von Lebensgeschichte und Schöpfungskraft. Der menschliche Körper ist die Hülle, in der sich Transformation, Transzendenz und Immanenz begegnen. Diese sind immer an den Atem gebunden, dessen heilende und bewirkende Kraft in jeder Epoche beachtet worden ist. Die alten Kulturen in Indien, China, Ägypten, Griechenland und Amerika erkannten, wie der Atem körperlich, seelisch und geistig gewirkt hat. Deshalb machten sie ihn für die Gesundheitsförderung und für religiöse Einsichten nutzbar. Der Atem könnte deshalb auch in der modernen Naturheilkunde als Grundpfeiler dienen.

Die Atemarbeit wirkt unmittelbar am energetischen und vegetativen Haushalt des Menschen. Und das entspricht dem Sinn und Geist der Naturheilkunde: Denn allein dadurch, dass man vorhandene Energie im Körper anspricht und beeinflusst, aktiviert man die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte. So könnte die Naturheilkunde mit dem Atem einfach und unmittelbar vom bloss somatischen Machbaren zu einem integralen Therapiemodell führen, das zu einem ganzheitlichen Verständnis des Bewusstseins und des menschlichen Lebens beiträgt. Übrigens: Auch Paracelsus beobachtete, dass alle Heilung durch den Atem geht.

*Der Atem ist uns ohnehin überlegen,
und wir tun gut daran,
ihm die Führung zu übergeben.*

Herbert Fritsche

PSYCHOTHERAPIE UND DIE ATEM'THERAPIE

*Achtsames Atmen ist das Mittel,
schmerzliche Gefühle erträglich zu machen.*

Thich Nhat Hanh

Psychotherapie ist ein bewusster und geplanter interaktiver Prozess, ein konzipiertes Geschehen zwischen mindestens zwei Menschen. Wie die Psychotherapie versteht sich auch die Atemtherapie als ein Heilverfahren zur Behandlung von psychosozial bedingten Beschwerden und psychischen bzw. psychosomatischen Erkrankungen. Die Atemtherapie umfasst auch präventive, entwicklungs- und gesundheitsfördernde Elemente. Sie findet stets in einem konkreten Beziehungsfeld statt. Deshalb ist sie, wie die Psychotherapie, ein dialogischer Prozess. Sie wendet dabei Techniken an, die man beschreiben, lehren und erlernen kann. Die konkreten Konzepte können indessen von Schule zu Schule anders sein. Darüber hinaus gehören zur Atemtherapie meditative Elemente, mit denen man in unklaren und erschwerten Lebenssituationen innere Ruhe finden und sich neu orientieren kann.

Die Verbindung von Entwicklungs- und Gesundheitsförderung ist bei der Atemtherapie besonders gegeben. Manche Schulen lehnen es allerdings ab, ihr Angebot als Therapie oder insbesondere Psychotherapie zu bezeichnen. Umgekehrt sprechen verschiedene Vertreter psychotherapeutischer Fachrichtungen den atemtherapeutisch Tätigen eine psychotherapeutische Kompetenz ab. Von Atemtherapie kann in Bezug auf die Psychotherapie dann gesprochen werden, wenn man vertiefende, auch emotional aufdeckende Gespräche und Methoden in die Atemarbeit einbindet, und sich mit blockierenden Themen stabilisierend auseinandersetzt. Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene sowie innere Abwehr und innerer Widerstand sind in der Therapie miteingeschlossen.

Vertreter der traditionellen psychoanalytischen Therapie gehen davon aus, dass bei einer therapeutischen Beziehung der Schlüssel zur Heilung in der emotionalen Rückkehr zur krankheitsverursachenden Situation liegt. Andere Lehrmeinungen fokussieren aktuelle Störungen und überfordernde Erfahrungen, die eine Lebensirritation bewirken können. Die einzelnen Atemtherapieschulen beziehen sich auf unterschiedliche psychotherapeutische Ansätze. Die holotrope Atemarbeit und das Rebirthing schenken der Theorie des Traumas, insbesondere des Geburts-traumas, grosse Beachtung. Andere Atemschulen nehmen aus psychotherapeutischer Sicht an, dass sich die Ausdrucksweisen des Atems während der Entwicklung des Menschen verändern und sich durch bestimmte Funktionsstörungen manifestieren.

Unabhängig von schulspezifischen Abgrenzungen einer Atemmethode ist die Arbeit am, mit dem und durch den Atem ein wirksames Mittel zur Stärkung der Ich-Substanz und Persönlichkeitsentwicklung. Auf der Basis einer zwischenmenschlichen Ebene wird ein vertrauensvoller Kontakt hergestellt, auf dem eine neue autonome Beziehungsfähigkeit erlebt wird oder erlernt werden kann. Die Atemtherapie folgt dabei einem Krankheitsparadigma, das dem Verständnis von Kranksein als einer seelischen Grundbeeinträchtigung entspricht. Sie bearbeitet dabei Krankheiten nicht mit schematisierten Therapiekonzepten. Vielmehr tritt sie in Kontakt mit dem Atem des Patienten und ermöglicht ihm die Erfahrung, dass die eigentliche Veränderung der Befindlichkeit auf der Grundlage des Atems stattfindet. Atemtherapie ist deshalb wirksam, weil sich das Grundmuster des Verhaltens und des Kontaktes des Individuums im Atem abbildet. Die Bewusstwerdung eines einschränkenden Atemmusters kann zu tief greifender Erkenntnis und zu Veränderungen führen.

Wie die Psychotherapie bemühen sich seit langem auch naturheilkundliche Therapien auf ihre Weise um die ganzheitliche Gesundheit des Menschen. Die Atemarbeit im Sinne der Therapie könnte dabei ein hilfreiches verbindendes Drittes sein. Die Atemtherapie unterscheidet sich von anderen Methoden darin, dass der Atem das Hauptelement der Therapie ist. Die Therapie beginnt dort, wo der Atem mit seinem Bewirkenden erkannt und anerkannt sowie seine wandelnde und heilende Wirkung zugelassen wird. Das heisst: Das Geheimnis der Atemtherapie liegt in der kreativen Wirkung des Atems.

Man unterscheidet üblicherweise zwei atemtherapeutische Fachrichtungen:

- Die klinische Therapie behandelt Funktionsstörungen oder Krankheiten der Lunge oder des Stimmapparates.
- Die alternative Therapie (auch komplementäre Therapie genannt) fördert darüber hinaus auch die Selbsterfahrung und Selbsthilfe des Menschen. Somit wirkt sie ganzheitlich auf seinen Körper, seine Seele und seinen Geist. Diese (Heil-)wirkung wird oft als ein «In-Schwingung-Bringen des Leibes» oder eine «Psychoanalyse ohne Worte» beschrieben.

Während sich die Psychotherapie an das begriffliche Bewusstsein des Menschen wendet und vorwiegend mit der Sprache arbeitet, wirkt die Atemtherapie auf die nonverbale Innerlichkeit des Menschen und erschliesst seine Sinne. Worte sprechen vorwiegend die kognitive Ebene des Menschen an und bringen Lebenserfahrungen oft nur begrenzt zum Ausdruck. In der Psychotherapie wird häufig mit Deutungen gearbeitet, was das Denken einseitig beansprucht. Der Atem hingegen vermittelt konkrete Selbsterlebnisse. Dadurch entwickelt sich ein unmittelbareres Feingefühl für den eigenen Leib, in dem auch Konflikte und seelische Belastungen durch die Körper- und Organsprache erfahrbar werden.

Viele Richtungen der modernen Psychotherapie integrieren Ansprüche der Atemtherapie und benutzen den Atem als Hilfsmittel für den Kontakt mit unbewussten Gedanken und Gefühlen, die im Weiteren bearbeitet werden. Die Therapieform von Reich z. B. misst, um seelische Spannungen abzubauen, dem richtigen Atmen grosse Bedeutung bei, weil die Energie für ein geistiges Leben nur gesammelt werden könne, indem man tief und intensiv atme.

Psychotherapie und Atemtherapie – Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Grundlage für eine wirkungsvolle therapeutische Zusammenarbeit ist u. a. eine emotionale Bindung zwischen Therapeutin oder Therapeut und Klientin oder Klient sowie die fachliche Reflexion und Schulung.

Dieses allgemeine Charakteristikum teilt die Psychotherapie mit der Atemtherapie.

Die Psychotherapie dient ferner der Beeinflussung von Verhaltensstörungen, Konfliktsitua-

tionen und Leidenszuständen, die in einem Konsens zwischen Patient, Therapeut und Bezugsgruppe für behandlungsbedürftig gehalten werden. Auch kann in der Psychotherapie ein Behandlungsanspruch postuliert sein bezüglich bestimmter Verhaltensbeeinträchtigungen und psychischer Erkrankungen.

Dieser Anspruch wird in der Atemtherapie nur sehr eingeschränkt erhoben. Ihr Ziel ist nicht in erster Linie Symptomfreiheit, sondern körperliche, seelische und geistige Selbsterfahrung und Lebensermutigung. Der Atemtherapie geht es mehr um die Förderung der «Ich-Substanz» innerhalb der Alltagsbegrenzungen und Lebens-Ent-täuschungen.

Die Psychotherapie erfüllt ihren Behandlungsanspruch mit wissenschaftlich erforschten Kommunikationskonzepten und -techniken meist verbal, zum Teil kombiniert mit nonverbalen Elementen.

Die Kommunikation wird auch in der Atemtherapie benutzt. Sie beruht auf verbalen und auf nonverbalen Ausdrucksformen vor allem durch die Körper- und Organsprache der Seele sowie des Atembildes. Der Atem ist das Kommunikations- und Dialoginstrument par excellence. Mit dem oder durch den Atem wird eine körperlich-seelische, also eine leibliche Erfahrung ermöglicht, mittels derer die Phänomene des menschlichen Seins entdeckt werden, erschlossen und für das weitere Wachstum des Menschen integriert werden können. Dabei wird wie beim Atem weder eine Absicht noch ein Ziel und deshalb weder etwas Falsches noch etwa Krankes verfolgt.

Wie die Psychotherapie arbeitet die Atemtherapie mit lernbaren Techniken und Methoden. Sie verfügt über eine reiche erfahrungserprobte Praxeologie. Die Atemtherapie stellt eine Fülle von Übungsmöglichkeiten bereit, die so zahlreich wie die Menschen sind. Daher gibt es nicht eine Methode schlechthin. Das Lehrbuch ist der Mensch. Die psychotherapeutische Arbeit beruht auf der Grundlage der Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens. Sie ist zielorientiert und folgt wissenschaftlichen Kriterien, indem sie versucht, mit Fragebögen, Beurteilungsskalen oder psychophysiologischen Indikatoren die Befindlichkeit des Menschen zu messen. Wirkung und Erfolg der psychotherapeutischen Methode werden evaluiert und bewertet.

In diesem Punkt weicht die Atemtherapie von der Psychotherapie ab. Sie verfügt über keine eigene Theorie des normalen und pathologischen Verhaltens, weil sich die verschiedenen Schulen – zumindest traditionell – nicht als ein eigentliches therapeutisches Verfahren verstehen. Das Ziel ist der Mensch selber, die Entfaltung seiner Möglichkeiten und die Bekanntschaft mit seinen Kräften. Es geht in der Atemtherapie um die Arbeit an der inneren Entwicklung des Menschen. Für die Atemtherapie ist bisher noch keine spezifische Störungslehre ausgearbeitet worden. Dieses vermeintliche Defizit eröffnet jedoch die Möglichkeit, sich innovativ z. B. primär nach der salutogenen Ausrichtung zu orientieren und weniger in wertenden pathogenen Diagnosemustern verhaftet zu bleiben. Im Weiteren kann der Mensch dazu ermutigt werden, in sein leidvolles Schicksal einzutreten und darin eine eigene Vision zu entwickeln.

Die Psychotherapie strebt nach Lösungen für Lebensprobleme. Aus dem Selbstverständnis der Atemtherapie sind Lebensprobleme nicht ausschliesslich konzeptionell lösbar. Sie drücken vielmehr die schöpferische Gesetzmässigkeit aus, welche ordnungsgebend und selbstregulierend wirkt. Für die Atemtherapie ist es somit schwierig, im wissenschaftlichen Sinn Bewertungskriterien zu definieren. Sie versteht sich als Entwicklungsweg, der nicht leicht an einzelnen Einflussgrössen des menschlichen Daseins zu messen ist. Auch entzieht sich der geistige oder spirituelle Lebensbereich einer solchen Betrachtungsweise. Der wissenschaftliche Hintergrund der Atemtherapie liegt daher eher als erkenntnistheoretisches Werkzeug in der Lehre der Phänomenologie. Auch der Atem sowie auch die subtile Selbsterfahrung des sich Erlebens durch den Atem kann als ein Phänomen erlebt werden.

Obwohl Atemarbeit und Psychotherapie viele gemeinsame Elemente haben, sollte die Arbeit am, mit dem und durch den Atem ihre eigene Identität als anerkanntes Heilverfahren entwickeln.

Man übt sich darin:
Indem ich die Vergänglichkeit betrachte, atme ich ein.
Indem ich die Vergänglichkeit betrachte, atme ich aus.
Man übt sich darin:
Indem ich das Loslassen betrachte, atme ich ein.
Indem ich das Loslassen betrachte, atme ich aus.

Sutra

ÜBERTRAGUNG, GEGENÜBERTRAGUNG UND INTERAKTIONEN IN DER ATEMARBEIT

Gemeinsamkeit aller Lebewesen ist der Atem.

Chinesisches Sprichwort

Übertragung im psychologischen Sinne bedeutet u. a. das Wiederbeleben von prägenden Gefühlserlebnissen oder kindlichen Erfahrungen im Kontakt mit wichtigen (therapeutischen) Bezugspersonen. Dabei dient die Bezugsperson als Auslöser, Aktualisierer und Empfänger von meist früh entwickelten Frustrationen und Traumata. Diese Gefühle können als positive oder als negative Übertragung erlebt werden.

Gegenübertragung im psychologischen Sinne bedeutet die Gesamtheit der Gefühle, der körperlichen sowie seelischen Reaktionen und Empfindungen der Therapeutin oder des Therapeuten in ihrer oder seiner Bezogenheit oder Beziehung zum Kunden oder zur Kundin. Dabei unterscheidet man zwischen bewussten und nicht bewussten Gegenübertragungen. Diese Phänomene zeigen sich meist in übertriebenen oder inadäquaten Reaktionen, und können von erfahrenen Therapeuten leicht erkannt werden.

Das psychoanalytische Modell der Übertragung und Gegenübertragung ist auch für die Atemarbeit ein Vorbild. Hingegen gibt es in der Atemtherapie für Übertragungsphänomene noch keine theoretischen Konzepte und praktischen Handlungsanweisungen. Vielmehr spricht die Atemliteratur vom «wahren Atem» oder der «reinen Körperempfindung». Der Grund dafür dürfte sein, dass es keine theoretische Grundlage gibt oder dass die Atemarbeit auf vielen Beziehungsebenen erfolgt. Je nach Schule und Methode der Atemarbeit ist das Arbeitsverhältnis oft weniger eine Therapeut-Kunde-Beziehung, sondern eher eine Lehrer-Schüler-Beziehung. Dabei ist der Lehrer vor allem der Begleiter; er stellt den Raum für die durch den Atem bewirkte

Selbsterfahrung bereit. Kommt es dabei zu Schwierigkeiten, die in der Beziehungsdynamik liegen, geschieht die Auseinandersetzung in der Regel auf der Ebene eines inneren Heilens oder einer geistigen Instanz. Es wird ausserdem davon ausgegangen, dass sich Übertragungen durch die Arbeit über den Atem im Vertrauen auf das katalysierende Bewirkende wandeln.

Ein wesentliches Element der Arbeit am, mit dem und durch den Atem ist, nebst dem Atemerlebnis, die Berührung durch die Hände. Dieses Anfassen, Bewegen, dieses (Be-)Greifen und (Be-)Rühren löst ein Interaktionsgeschehen zwischen dem Therapeuten und dem Kunden aus. Es entsteht eine zwischenmenschliche Nähe, die in den Methoden ohne körperliche Berührung in dieser Intensität nicht vorkommt. Gerade diese vertrauensgebende Nähe kann den Heilungsprozess aktivieren. Für die Therapeutin oder den Therapeuten kann diese empathische Nähe auch die Grenze zwischen Ich und Du verwischen oder zur Selbstüberschätzung verlocken. Grundsätzlich ermöglichen die nicht verbalen Interaktionen der Atembehandlung, Lebenszusammenhänge besser und vertiefter zu verstehen. Die Hand, als Instrument der Seele, wirkt als Brücke für Empfindungen, Übertragungen und Wahrnehmungen. Sie weckt die Sprache der Seele über die Organe. Die Seelensprache wird in Form von Gefühlen und Bildern im eigenen Körperraum unmittelbar erlebt und integriert. Jeder körperliche Kontakt berührt seelische Bereiche, rührt an der Lebensgeschichte und weckt Erinnerungen. Jede zwischenmenschliche Berührung kann zum Wesenskern führen. Berührung ermöglicht auf der einen Seite Erkenntnisse für den Berührenden, hat also eine diagnostische Seite. Dem Berührten vermittelt sie auf der andern Seite eine unmittelbare Erfahrung, die sich mit anderen Erinnerungsebenen mischt. Da der Hintergrund des berührten Menschen immer individuell ist, sind die Wirkung einer Berührung und ihre Interaktionen nicht vorhersagbar. Die Übertragungswirkung der Hand gründet jedoch auf dem Vertrauen auf die erlebte Ordnung. Hier bedeutet Übertragung das Weitergeben einer «Seins-Sicherheit». Dem Atem werden Wege gewiesen und seelische Strukturen fügen sich zur inneren Ordnung und zur körperlichen Erfahrung. So kann sich Wahrgenommenes zu einer substanziellen Daseins-Wirklichkeit zusammenfügen. Das Bewirkende im Atem ist wirksam, wenn diese Übertragungsphase gemeinsam durchlebt wird. Das heisst, wenn die Kundin oder der Kunde die Interaktion über die Handberührung und durch seinen bzw. ihren Atem wahrnehmen kann. Der Atem wird so frei für die Erarbeitung des Lebensstoffes.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem wirkt ein intensiver dialogischer Austausch. Dieser ist auf körperlicher, wie auch auf seelischer Ebene schwingend wirksam und zwar sowohl als bewusste Wahrnehmung, als auch als unbewusste Empfindung. Diese Resonanzphänomene können als Indikator für das Verborgene dienen. Reaktionen aus der Gegenübertragungsdynamik können zusätzlich als Diagnoseinstrument eingebracht werden. Wichtig ist dabei das Erlernen der Unterscheidungsfähigkeit zwischen dem Erleben, das mit der eigenen Lebensgeschichte in Zusammenhang steht, und den verborgenen Antrieben, die vom Behandelten stammen und die von den Anwendern seelisch oder körperlich übernommen werden.

Die Kenntnisse der eigenen Leibresonanzen und das Wissen um die Dynamik von Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen sind Grundlagen für ein vertiefteres Menschenverständnis. Diese Erkenntnisse können den Behandelten dabei unterstützen, sein ordnungsgebendes Original kennen zu lernen, tiefere Themen zu erschliessen und den Therapeuten dazu befähigen, aus einem oft nebulösen, symbiotisch stützenden Verhalten heraustreten. Die Supervision kann dabei der Reflexion und Klärung dienen und zur Verbesserung der Arbeitskompetenz beitragen.

Für die Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird das Verhältnis zwischen Anwenderin oder Anwender und Kundin oder Kunde geklärt und die körperlichen und seelischen Reaktions- und Interaktionsmuster beschrieben. Zur Klärung dieses Verhältnisses kann folgende Fragestellung dienen:

Was ist in der Berührung wahrzunehmen, wenn der unmittelbare Arbeitskontakt zwischen Behandler und Behandeltem in eine Übertragung oder Gegenübertragung übergeht?

In der Kontaktaufnahme durch Berührung können z. B. plötzliche Kontraktionen, Verspannungen oder Erschlaffung im Sinne eines Gegenhaltens oder sich Entziehens wahrgenommen werden. Auch können vegetative Irritationen wie Schwitzen, Erröten, Empfinden von Hitze oder Kälte beobachtet werden. Im Atemgeschehen können Atemgeräusche, wie aktuell unpassendes Seufzen oder Stöhnen, auftreten. Optisch lassen sich dysfunktionale Atembewegungen erkennen. In den übrigen Körperbewegungen können plötzliche Abbrüche erfolgen, indem Bewegungen verharren oder versanden oder ihren Bezug zur konkreten Übung verlieren. Es

kann auch ein scheinbares Hingabeverhalten, wie z. B. begeisterte, enthusiastische Mitarbeit oder ein völliges sich Überlassen erfolgen. Wichtige Hinweise sind etwa auch die Hartnäckigkeit des «Woandershin-Wollens», das wiederholte Abschweifen aus dem konkreten Kontakt, das nicht bloss Müdigkeit ist, sondern ein Abdriften in eine andere Welt. Es kommt auch vor, dass seitens Therapeutin oder Therapeut der Eindruck entsteht, dass der oder die Behandelte in ihrem Leibgeschehen sehr durchlässig ist, während dieser bzw. diese sich jedoch durch die Atemarbeit nicht angesprochen fühlt und unberührt bleibt. Auch ist es möglich, dass Anwenderin oder Anwender wie Behandelte oder Behandler nach einer Therapiestunde in grosser Begeisterung sind, weitere Terminvereinbarungen jedoch mit unklarer Begründung unterbleiben. Nicht selten kommt es auch vor, dass nach Ende einer als gut empfundenen Arbeit Verwirrung, Unklarheit oder auch diffuses Unwohlsein auftreten. Diese Geschehnisse sollten reflektiert und hinterfragt werden, um sich selbst besser zu begreifen und zu verstehen und so durch diesen Körper-Seelen-Dialog wachsen zu können.

Ob es sich bei solchen oder auch andern Verhaltensweisen um eine Übertragung, eine aktuelle Beziehungsbeeinträchtigung oder um ein Bewirkendes im therapeutischen Geschehen handelt, ist nicht immer sofort erkennbar. Informationen dazu können gewonnen werden, indem der Dialog aufrechterhalten wird. Solche Anzeichen sollten also nicht vorschnell gedeutet werden. Die therapeutische Beziehung in der Atemarbeit wird als eine Beziehung zwischen gleichberechtigten Menschen verstanden. Das Zusammensein sollte geprägt sein von Empathie und Akzeptanz. In einer Atmosphäre von Sicherheit, Vertrauen und Achtung wird Raum zur Selbst- und Fremdwahrnehmung angeboten.

Der Atem ist ein universelles Werkzeug der Empathie. Deshalb ist es wichtig zu lernen, den eigenen Atem als Wahrnehmungs- oder Empfindungsorgan einzubringen und seine eigene empfindende Durchlässigkeit werden zu lassen. Diese körperlich-seelische Resonanz durch das Eigene öffnet den Eintritt in die Welt zum Anderen, um ihn im Inneren in seiner Ursache zu verstehen. Mit dieser verleiblichten Gegenübertragung zu arbeiten bedeutet, dass die Leiblichkeit durch die Sinne als eine Art Kanal oder Resonanzkörper wirkt. Es gilt jedoch, mit besonderer Achtsamkeit den feinen Unterschied zwischen Resonanz und Identifikation wahrzunehmen oder zwischen Mitgefühl und Mitleid zu unterscheiden. Auch die Fähigkeit, fremde Gefühle

wahrzunehmen, ohne sie als eigene zu empfinden, gehört zur empathischen Arbeitsweise. Die bedingungslose Wertschätzung ist die Haltung, welche die Achtung und Würdigung der Person sowie das Bewirkende, sich Erschliessende in der Atemarbeit beinhaltet. Dies ist immer auch eine Übung, die eigenen Wertungen zu überprüfen, zurück zu nehmen und sich selbst anzunehmen. Durch die Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird unabhängig von Atemmethode und Übungsweisen das Dasein zweier oder mehrerer Menschen erlebbar, das von Moment zu Moment mit dem gemeinsamen inneren Geschehen durch das anwesende Gewahrsein mitwächst. Übertragungen und die sie begleitenden Phänomene können in der Arbeit am, mit dem und durch den Atem einerseits als erschwerend empfunden werden. Andererseits können sie Quelle sein für zuweilen wohl schmerzhaftes, aber reifendes Lernen.

*So du zerstreut bist,
lerne auf den Atem achten*

Buddha

FORSCHUNG UND ATEMTHEORIE IN DER ATEMARBEIT

Geheimnis der Menschwerdung

Wie du nicht weisst, auf welchem Weg der Lebensodem zur Leibesfrucht gelangt und wie das Gebein sich bildet im Schoss der Schwangeren, ebensowenig kennst du das Tun Gottes, der alles wirkt. Wie der Geist in der Jungfrau das Blut gereinigt, abgesondert, gesammelt, umgewandelt und mit Lebenskraft erfüllt hat, und wie die Glieder Christi sich formten und zugleich beseelt und mit der Gottheit vereinigt wurden, das wissen wir nicht.

Albertus Magnus

Der dynamische Ablauf und das bewirkende Geschehen im Atem ist Ausdruck der schöpferischen Bezogenheit zwischen einerseits der fassbaren, messbaren zeitlichen und räumlichen Welt und andererseits dem nicht Fassbaren, sich immer wieder Entziehenden, nicht Messbaren im kosmischen Geschehen.

Die Schöpfung braucht das Gegenüber, Gott braucht den Menschen, der Mensch das Du, das Eigene das Gemeinsame. Eine forschende, erkundende Lebenswachheit richtet sich somit auf die Beziehung des Teils zum Ganzen, und des Ganzen zum Teil. Dafür braucht es die Sinne. Das Leben durch die Sinne wahrzunehmen, heisst dem Leben Sinn geben. Durch das Bei-Sinnen-Sein wird die Achtsamkeit geweckt. In der «8(-samkeit)» ist einerseits der eigene wachsame Standpunkt im Hier und Jetzt zum Gegenüber zu erkennen und andererseits das Bewusstsein des zeitlosen Verbundenseins. In der Bewegung der Schlaufe entsteht ein Wechsel zwischen dem Innen- und dem Aussensein. Es bedarf auch einer Achtsamkeit, sich in einem Forschungsgebiet zu bewegen, das einerseits naturwissenschaftlichen Ansprüchen gerecht wird und das sich andererseits durch seine Wandelbarkeit immer wieder den logischen Gedankenkonzepten entzieht und neue Ausdrucksweisen und Phänomene des Lebens in Erscheinung bringen lässt. Der Atem ist ein Werkzeug für das Forschen. Er weckt die forschenden Sinne. Sie sind die Grundlage des Forschens und des Entdeckens. Der Atem ist der Mittler zwischen den zu entdeckenden Vorga-

ben des Schöpfungsprinzipes und dem zeitlich vergehenden Geist des kognitiven Wissens. Der Atem ist seit Anfang in jeder Zelle wirksam. Mit dem Atem ist zugleich auch das kosmische Wissen um das schöpferische Prinzip oder evolutive Geschehen in der Zelle wirksam. Alles, was wir durch Forschung erschliessen und als Lebenswissen und Lebenserfahrung zur Entfaltung bringen, ist immer nur ein Teil des Ganzen. Forschen und somit das Leben erfahren ist auch ein bildendes Geschehen, das einer noch ungeformten Wirklichkeit Gestalt und Ausdruck gibt. Durch diese Forschungsbilder schafft sich die noch verborgene Wirklichkeit ihren sinnhaften Ausdruck. Voraussetzung des Forschens ist die Inspiration, also auch eine Atemerfahrung. Der Lebensforscher lässt sich inspirieren. Das heisst ganz einfach: er atmet. Dadurch schöpfen wir aus der uns umgebenden Atmosphäre, welche Teil des Kosmos ist. Je mehr wir aus dem Atem kommen durch wissenschaftlichen Ehr-geiz, das heisst, geizig sein an Ehre und Achtsamkeit, in der Atemlosigkeit uns veräussern, uns verspezialisieren, desto grösser wird die Trennung zwischen dem mentalen, kognitiven Bewusstsein und der geschöpften Gewissheit. Es (v-)erschöpft sich, der Mensch brennt aus.

Im hebräischen wird das Wort «neschma» unterteilt in Atem als Geist und Atem als forschender Geist. Neschma durchforscht alle Ebenen des Leibes, führt die Wahrnehmung und beleuchtet den Weg durch die menschlichen (Ge-)Schichten. Neschma verbindet die Glieder der grossen Kette des Seins. Diese Eigenschaft des Atems ist es, die es möglich werden lässt, der inneren Gewissheit zu begegnen und klärende Antworten zu finden auf das, was vom Leben im Hier und Jetzt zugelassen ist. Im forschenden Bewusstsein wird die schöpferische Einheit nur begriffen, wenn die Einheit unmittelbar in der Verschiedenheit der Vielfalt erfahren wird. Die physiologische Grundlage der Einheitserfahrung ist der Atem, der sich auf den Atem seiner Mitwelt einschwingen kann und in der wechselseitigen Bezogenheit von Schöpfung, Schöpfer und Geschöpf(t)en erfahren wird, indem sich die Atemrhythmen mit dem Einen im Andern einschwingen. Der Mensch wird forschender Schüler seines Atems und der Atem erweckt die schlummernde Gewissheit im Menschen.

Für Menschen im abendländischen Kulturkreis kann ein forschendes Verhältnis zum Atem erleichtert werden, wenn das naturwissenschaftlich geprägte Verständnis der Atmung erweitert

wird, indem psychologische Erfahrungen und religiösen Einsichten über den Atem eingebracht werden. Daraus ergibt sich ein neues Verständnis von Körper, Seele und Geist, das ein ganzheitliches Denken, mitmenschliches Fühlen und Selbstempfinden begründen kann. Was Atemmythologien und Erfahrungswissen als «innere Weisheit des Körpers» bezeichnen, kann als Ausdruck einer Selbstregulation des Atems auch wissenschaftlich erklärt werden. Im Verständnis vieler Mediziner ist der Atem auf die physiologische Ebene reduziert. In den psychologischen Disziplinen wird der Atem als therapeutisches Instrument eingesetzt und in der Esoterik wird er mythologisch dargestellt. In der Meditation hat der Atem ein anderes Ansehen als auf der Intensivstation eines Spitals. Trotzdem geht es in beiden Kontexten durch das Beachten respektive Erhalten des Atems um Leben und Überleben. Forschung am, mit dem und durch den Atem sollte all die oben genannten Betrachtungsweisen miteinbeziehen.

Atemschulen und therapeutisch Praktizierende sind immer mehr dem Zeitgeist ausgesetzt und müssen ihre Arbeit wissenschaftlich begründen, um sie zu legitimieren. Während die einen sich auf Erfahrungswissen stützen und eine Unvereinbarkeit mit einer wissenschaftlichen, methodischen Arbeitsweise vertreten, haben andere Schulen die Ambition, ihre Arbeit mit experimentellen Untersuchungsmethoden zu untermauern. Es gibt, trotz langer Tradition und grosser Popularität der Atemarbeit, nur wenige systematische empirische Studien über die Wirksamkeit der Atemtherapie. Daher verwundert es nicht, wenn es zu Wildwuchs von Methoden, nicht nachvollziehbaren Behauptungen und nicht geprüften Erfolgsstorys kommt. Infolgedessen sind auch juristische Auseinandersetzungen möglich bezüglich der Frage, ob die Atemarbeit im Bereich des Gesundheitsgesetzes als Therapie einzuordnen ist oder im Sinne von Wellness als Gesundheitsförderung angeboten wird.

Die Atemarbeit ist vielgestaltig und wandelbar. Deshalb soll Forschungstätigkeit nebst der systematischen empirischen Datenerfassung auch die Lehre der Phänomenologie als wissenschaftliche Grundlage haben. Die Phänomenologie (griech. *phainomenon* = Sichtbares, Erscheinung; *logos* = Sammlung, Rede, Lehre) ist die Lehre von der Untersuchung von aussergewöhnlichen Ereignissen und Erscheinungen, d. h. des «Sich-selbst-Zeigenden», aber auch von dem, was sich

noch im Urgrund befindend noch nicht zeigt. Die Phänomenologie geht von der affektiven Betroffenheit des einzelnen Menschen aus und baut auf seiner Lebenserfahrung auf. Diese Art von Erkennen scheint besonders geeignet zu sein für die vielgestaltigen und sich wandelnden Erscheinungen des menschlichen Lebens. Auch die Phänomene Atmung und Atem entsprechen einem vielgestaltigen und sich wandelnden Offenbarenden. Diese phänomenologischen Zusammenhänge und deren Interpretationen können zudem durch quantifizierbare Messungen und wissenschaftliche Aussagen ergänzt werden.

Das Phänomen des Atems und der Atmung ist eine Herausforderung für die Forschung, weil es zum Beispiel die Frage stellt, wie das Geistige des Menschen mit dem Stofflichen des Menschen eingewoben ist.

Beweggrund für eine Atemforschung sollte jedoch nicht eine einseitige wissenschaftliche Erkenntnislust sein, sondern das sich Einfühlen in das Wesen des individuellen und doch so gemeinsamen Lebensrhythmus, um so das originale individuelle nicht greifbare Gesetzmässige umfassend begreifbar darzustellen. Grundlage sind die Ehrfurcht in das Leben und die Bereitschaft, sich vom Leben herausfordern zu lassen. Eine Forschung also, die nicht nur «Wissenschaft»,

Unabhängig von Erfahrung und Praxeologie einzelner Atemschulen entsteht zunehmend ein Forschungsbedarf für die Atemarbeit und ein Erklärungsbedarf für die Wirkweisen der Atemarbeit. Dies nicht zuletzt auch für die Anerkennung als therapeutische Methode. In dieser Auseinandersetzung kristallisieren sich u. a. folgende Fragestellungen heraus:

- Bestehen Zusammenhänge und Regelmäßigkeiten zwischen den Ausdrucksformen der Atmung und des Rhythmus des Atems, des Körperausdruckes und der Organbefindlichkeiten des Menschen und dessen körperlichen und/oder seelischen Beschwerden?
- Bestehen Zusammenhänge zwischen dem Atemmuster und dem Atembild in Bezug auf Lebensgeschichte, Lebensereignisse, aktuelle Lebenssituation und Fragen nach dem Sinn des Lebens?
- Welche Kriterien bestehen für Indikation und Kontraindikation bei Krankheiten und auffäl-

ligen Persönlichkeitsstrukturen? Beziehungsweise wie lassen sich in und durch die Atemarbeit pathologische von spirituellen Entwicklungen differenzieren?

- Welche Evaluations- und Diagnosekriterien lassen sich für die Arbeit am, mit und durch den Atem definieren und sind in der ambulanten wie auch stationären Praxis geeignet?

Inwieweit die Beantwortung dieser Fragen in einem dynamischen Geschehen und innerhalb von individuellen Lebensgeschichten von Wichtigkeit ist, bleibt dahingestellt. Und dennoch erscheint das Forschen im Sinne des Kundigwerdens als Argument genug, um die schöpferischen Gesetzmässigkeiten und deren Auswirkungen in ihrer Tiefe zu erfassen und begreifen zu können.

Im Sinne von T. S. Eliot:

*Wir sollten nicht mit dem Forschen aufhören,
Und am Ende all unseres Forschens
Werden wir dort ankommen, wo wir angefangen haben
Und diesen Ort zum ersten Mal kennen.*

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem sollte vor allem in der therapeutischen Anwendung eine theoretische Sichtweise vermitteln, welche die Menschwerdung als ganzheitlichen Prozess begreifen lässt. Es sollte nicht sein, dass nicht begründbare Heilversprechen verbreitet werden. Das heutige instrumentell-kalkulierende Geschäftsgebaren kann jedoch nicht allein durch eine Korrektur des Denkens überwunden werden. Voraussetzung für Veränderung ist ein neues Körper-Seele-Geist-Bewusstsein, in dem die Sinne integrativ erlebt werden und für die Körper- und Organsprache der Seele eine bewusste Sensibilität entwickelt wird. Der Ansatzpunkt für dieses neue Paradigma ist einerseits das Atembewusstsein, das den Kern des Menschen belebt, und die Einsicht, dass der Geist die Dualität transzendiert.

Die Herausforderung ist eine Atemtheorie, die die materiellen, körperlichen, seelischen, sozialen, geistigen und spirituellen Dimensionen des Lebens miteinbezieht, die ohne Rückgriff auf ideologisierende Hilfestellungen auskommt und stofflich verstehbar ist. Stofflich bedeutet in

diesem Zusammenhang nicht, dass alles in einer monokausalen Betrachtung aufgehen muss. Stofflich meint vielmehr, dass scheinbar nicht stoffliche Phänomene von Seele und Geist als subtile Manifestationen im Körper wahrgenommen werden. Diese Phänomene unterscheiden sich nicht von den äusseren Darstellungsweisen des Lebens. Kommunikation mit der Mitwelt geschieht immer durch Körper und Seele sowie durch das Denken und Fühlen. Die Wahrnehmung des bewegenden, atmenden Körpers vermittelt die Erfahrung, dass alle seelischen Geschehnisse mit Berührung und Bewegung einhergehen. Die moderne Physik bestätigt dazu, dass alle Bewegungen ihre Substanz in Schwingungsvorgängen haben.

Verbreitet ist in der Berufsgilde die Fiktion, dass potenziell eine Harmonie zwischen dem Einzelnen und der Mitwelt möglich ist. Atemtheorie sollte jedoch diesbezüglich eine kritische Haltung einnehmen, indem sie Licht- und Schattenseiten vom Wesen «Mensch» in einem schöpferischen Sinn in einem progressiven und nicht regressiven Schicksalsverständnis begreift. Die Atemtheorie sollte Bezug nehmen auf die immerwährende Philosophie der Menschheitsgeschichte, welche die Frage nach der Natur des Menschen auf der Grundlage des Erfahrungswissens und der Phänomenologie zu beantworten versucht. Durch ihre ganzheitliche Ausrichtung stellt die Atemtheorie einen Ansatz dar, die aus dem Dualismus von Körper und Geist erwachsene Trennung zu überwinden.

Das Menschenbild und das Störungskonzept einer therapeutischen Methode begründen deren Arbeitstheorie. Diese beinhaltet die theoretischen Aussagen, welche die gewählte Arbeitsweise begründen.

Eine Arbeitstheorie sollte Aussagen zu folgenden Kriterien beinhalten:

- Wirkfaktoren: Wie, warum und wofür wirkt die Methode?
- Arbeitsziele: kurz- und langfristige Inhalte und mögliche neue Visionen
- Arbeitsprozessannahmen: bestätigte inhaltliche Gesetzmässigkeiten, Regelmäßigkeiten und deren Charakteristiken
- Evaluationskriterien: Bewertung des Ablaufes und des Erfolges der Arbeit

Eine Arbeitstheorie zur Förderung der fachlichen Kompetenz in Bezug auf eine Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität, die in einem beruflichen Umfeld auszuweisen ist, gilt unabhängig davon, ob die Atemarbeit im Sinne der Therapie oder Selbsterfahrung ausgeführt wird. Nicht zuletzt erleichtert eine belegbare Arbeitstheorie eine formale Anerkennung im Gesundheitssystem. Auch deshalb sollte sich eine Atemtheorie in ihrer Terminologie weniger an einer esoterischen oder mystischen Gedankenwelt orientieren. Zwar verfügen diese Weltanschauungen über tiefe Einsichten in die Natur des Menschen und in das kosmische Geschehen. Sie verbinden diese jedoch mit mythologischen Metaphern, die ein breiteres Verständnis erschweren und immer wieder nur eine unkritische, nicht hinterfragende Gläubigkeit zulassen. Die Atemarbeit ist also gefordert, in ihrer Sprache mystische, spirituelle, religiöse und auch naturwissenschaftliche und Insider-Begriffe verständlich zu machen, damit auch die vielfältigen körperlichen und seelischen (Heil-)Wirkungen dieser Arbeit erklärt werden können.

*Bevor du daran denkst,
die Welt zu kontrollieren,
kontrolliere Deinen Atem.*

Zen

STÖRUNGSKONZEPT, DIAGNOSTIK UND INDIKATIONEN DER ATEMARBEIT

*Wenn der Atem geht,
werden alle Ding des Lebens leicht.*

Zen-Weisheit

Unter dem Störungskonzept einer therapeutischen Methode werden generell alle Aussagen zur Ursachen- und Krankheitslehre verstanden, das heisst zu den Faktoren und Prozessen, die zur Entstehung und zur Aufrechterhaltung geistiger, seelischer und körperlicher Beeinträchtigungen beitragen. Das Störungskonzept bezieht sich auf das Welt- und Menschenbild einer Therapieschule und basiert auf einer Therapietheorie mit der damit begründeten Praxeologie. Diese beschreibt die Zielsetzung der therapeutischen Arbeit und die jeweiligen Interventionen. Dies sind Kriterien für die Evaluation des Verlaufs einer Therapie und des Therapieerfolgs sowie für Aussagen über Indikation und Kontraindikation der Interventionen.

Da sich viele Schulen der Arbeit am, mit dem und durch den Atem nicht ausschliesslich als Therapiemethode zur Behandlung von Krankheiten verstehen, sondern sie als einen Weg der Selbsterfahrung und -entfaltung auslegen, wurden im Bereich der Atemarbeit bisher noch keine ausdrücklichen Störungskonzepte entwickelt.

Auch empirische Untersuchungen und Begründungen zu Indikation und Kontraindikation bei somatischen, psychischen oder psychosomatischen Krankheiten, Lebenskrisen und Lebenssinnfragen liegen kaum vor. Zwar sind Überlegungen festgehalten worden, die aus der praktischen Erfahrung gewonnen wurden. Diese sind meistens nicht empirisch überprüft.

Dieses Fehlen von Daten ist nicht auf eine mangelnde oder nicht ausgewiesene Wirkung zurückzuführen. Es ist aus alter Erfahrung sogar selbstverständlich, dass die Atemarbeit in ihren verschiedenen Formen und Ausprägungen körperliche, seelische und geistige Wirkung zeigt.

Da jedoch die Atemarbeit von manchen Schulen nicht als eine therapeutische Methode im eigentlichen Sinne aufgefasst wird, gibt es kaum explizite diagnostische Kriterien, welche eine spezifische Indikation (ausgenommen sind Erkrankungen des Lungensystems und Kreislaufbeschwerden) begründen. Ausserdem ist es schwierig, den Therapieerfolg in Anlehnung an Bewertungskriterien schulmedizinischer Therapiemethoden aufzuzeigen und zu belegen. Darüber hinaus gibt es nebst den körperlichen und psychischen Ebenen auch die geistig-spirituelle Ebene. Diese entzieht sich erst recht einer belegbaren Betrachtungsweise. Messbar sind allenfalls physiologische Veränderungen oder das subjektive Befinden.

Gleichwohl wird in der atemtherapeutischen Praxis eine sehr differenzierte Atem- und Leibbild-Diagnostik angewendet. Zu den bedeutsamsten Mitteln hierzu zählen die visuelle Wahrnehmung und das taktile, empfindende Spüren durch die Hand (Fingerspitzengefühl). Dabei wird die Diagnose nicht einmalig gestellt. Vielmehr wird bei jeder Begegnung und Behandlung das Atem- und Organbild, die aktuelle Befindlichkeit und das Bedürfnis des Patienten neu wahrgenommen. Auf dieser Grundlage erfolgt die therapeutische Arbeit, die sich auf die aktuelle Situation ausrichtet.

Für die Anwendbarkeit dieser Arbeit ist die lebensgeschichtliche Aussage oft aufschlussreicher als eine medizinische Diagnose. Im therapeutischen Gespräch erhält die ganzheitliche Entwicklung besondere Bedeutung und es sollte weniger um die Fokussierung von Störungen gehen.

Für das Erfassen einer Persönlichkeit hat in dieser Arbeit das Atembild, das bestimmt wird durch den Atemrhythmus und die Atemqualität, einen zentralen Stellenwert.

Das Atembild widerspiegelt die Lebensgeschichte und die Individualität des Menschen. Dieses Bild kann Ausgangspunkt sein für das Kennenlernen eines Menschen und seiner Lebensgeschichte in seiner aktuellen Lebenssituation. Ebenso sind «diagnostische» Aussagen zur Befindlichkeit aus der Qualität des Atems möglich. Dabei werden die Dichte und Tiefe, die innere Kraft und die Präsenz des Atems beachtet. Weitere Hinweise sind Atemgeräusche, wie zum Beispiel Keuchen, Hecheln und Seufzen. In manchen Fällen wird deutlich, dass dem Atem die Substanz und Dichte fehlt und dass er nicht in Verbindung mit dem inneren Kern des Menschen steht. Es fehlt ihm an Kraft und Ausdrucksvermögen.

Es können auch pathologische Atmungsfehlformen beobachtet werden. Damit sind verschiede-

ne Formen von Atemfehlern, Unregelmässigkeiten oder Störungen der Atmung gemeint, welche verschiedene Ursachen haben können. Gemeinsam ist ihnen, dass die natürliche und situationsangepasste Atmung in Form, Rhythmus, Tiefe und/oder Bewegung eingeschränkt oder gestört ist. Dadurch wird der Gasaustausch behindert. Sichtbare Zeichen von Atemfehlformen sind Teilatmung und der Gebrauch von Muskulatur, die nicht für die Atmung bestimmt ist. Häufige Atemfehlformen sind Mundatmung, paradoxe Zwerchfellatmung, Hochatmung und Stauatmung sowie das Hyperventilationssyndrom. Trotz ihrer anatomischen Ausgerichtetheit sind diese Atemfehlformen immer auch eingebettet in einen körperlich-seelischen Zusammenhang, welcher in der Atemarbeit vorrangig zu beachten ist.

Diese Form von Diagnostik sollte in der Atemarbeit nicht der Pathologisierung und linearen Zuordnungen im Sinne von Wertungen und Klassifikationen dienen. Generell sollten, auch auf Grund geltender Gesetzesbestimmungen, keine somatischen oder psychiatrischen Diagnosen gestellt werden. In der Atemarbeit ist der Begriff «Diagnose» vielmehr im Sinne von «Erkenntnis» oder «Erfassen» zu gebrauchen. Diese Herangehensweise ermöglicht, dass die Arbeit am und mit dem Menschen offen, wertfrei und unvoreingenommen ausgeführt werden kann. Die nicht fokussierte Ausrichtung auf Diagnosen öffnet Raum und Dynamik für ein kreatives Atemarbeiten. Gerade diese empathische Arbeitshaltung ermöglicht dem hilfesuchenden Menschen, der oft durch das diagnosenorientierte medizinische System ängstlich geprägt ist, einen befreiten Atem. Er «bekommt wieder Luft» und kann so über die oft bedrückenden medizinischen Diagnosen hinweg neue Dimensionen erahnen und vor allem erleben.

Grundsätzlich sollte jedoch beachtet werden, dass Menschen in einem Krankheitszustand immer auf die entsprechende fachliche medizinische Behandlung hingewiesen werden müssen. Die Therapeutin sollte ihre persönlichen Möglichkeiten und sachlichen und fachlichen Grenzen kennen.

Erfassende (diagnostische) Vorgehensweisen, die in der Atemarbeit üblich sind:

- visuelle Wahrnehmung des Körperbildes, insbesondere die Wahrnehmung von Haltung, Sitz, Stand, Gang, Gestik, Mimik, Blick und die aktive und passive Beweglichkeit der Gelenke

- sowie auch die visuelle Wahrnehmung der Körper- und Augenausstrahlung
- akustische Wahrnehmung von Stimme und Sprache, wie Lautstärke, Stimmkraft, Sprechtempo, Stimmführung und Sprechpausen
 - taktile Wahrnehmung des Körpers und der Organe, wie daserspüren des Muskeltonus, der Gewebespannung, des Energieflusses und der verschiedenen Thermopunkte respektive unterschiedlichen Temperaturbereiche der Hautoberfläche
 - visuelle und taktile Wahrnehmung des Atembildes, insbesondere die Wahrnehmung des Atemrhythmus in seinen verschiedenen Ausprägungen und Erscheinungsweisen
 - Geruchswahrnehmung, wie die Ausdünstung des Körpers und der Geruch des Atems
 - ganzheitliche Wahrnehmung und Beobachtungen zu Bewusstsein, Wachheit und Orientiertheit der Person

Die Arbeit am, mit dem und durch den Atem bietet ein breites Spektrum an Indikationen und Anwendungsmöglichkeiten. Grundsätzlich kann eine verantwortungsbewusst angewendete Atemtherapiemethode kein gesundheitliches Risiko zur Folge haben. Durch das Erlernen von Atembeobachtung, Selbstwahrnehmung und Empfindung und der damit verbundenen körperlichen und seelischen Sensibilisierung kann die Atemarbeit bei vielen Formen von gesundheitlichen Beschwerden von Nutzen sein.

Atemarbeit ist nicht für bestimmte Personen oder Erkrankungen besonders gut oder schlecht geeignet. Solche Zuordnungen werden von einzelnen Atemschulen auch ausdrücklich vermieden, damit die Begegnung möglichst offen und unvoreingenommen sein kann.

Ein Leitgedanke in der Atemarbeit ist, Einschränkungen, Behinderungen oder Defizite zwar zu erkennen, aber mit der Arbeit dort anzusetzen, wo der Mensch Ressourcen, Heiles und Gesundes hat (Salutogenese). Dazu sollte das Angebot dieser Arbeit auch niederschwellig angeboten werden. Dies gilt insbesondere für den psychosomatischen Bereich. Für Leidende und Kranke, die seelische Konflikte körperlich ausdrücken, ist auch eine Therapie besonders gut geeignet, die durch das Aufmerksammachen auf den körperlichen Atem die Wahrnehmung von seelischen Ausdrucksweisen und deren Begründungen erweitern lehrt. Eine neue, durch den Atem bewirkte Lebendigkeit trägt zur Verarbeitung von Lebensnöten und Ermutigung zur Überwin-

dung von Lebensschwierigkeiten bei. Ein Wert der Atemarbeit besteht auch für chronische Erkrankungen mit ihren einschränkenden Konditionierungen. Durch die regelmässige Ausführung der Arbeit am, mit dem und durch den Atem lassen sich neue Gewohnheitssysteme, das heisst neue Konditionierungen entwickeln.

Die Anwendungsbereiche der Atemarbeit finden sich in den folgenden ambulanten oder stationären Bereichen:

- in der Prävention und Gesundheitsvorsorge
- im kurativen, rehabilitativen und palliativen Bereich
- im pädagogischen und bildenden Umfeld

Die Atemarbeit kann mit ihren Übungsangeboten und Handlungsweisen bei bestimmten psychischen Störungen oder auch bei Formen von Therapieresistenz neue Therapieerlebnisse bewirken, indem zum Beispiel die Selbstwahrnehmung durch neue, teils ungewohnte Körperempfindungen geweckt wird. Die dadurch folgende zu entschlüsselnde Körpersprache kann zu vertiefteren Erkenntnissen über aktuelle Konflikte oder in vergangene lebensgeschichtliche Ereignisse führen. Bei entsprechender Berufserfahrung und mit einem erforderlichen umsichtigen psychologischen Vorgehen können auch Menschen mit einer schizoiden bzw. depressiven Persönlichkeitsstruktur oder Erkrankung angesprochen werden. Bei schizoid geprägten Personen ist es jedoch wichtig, immer wieder konkrete Kontaktangebote anzubieten und sie nicht nur der analysierenden Selbstbeobachtung zu überlassen. Zwanghafte Menschen wiederum neigen dazu, den Atem möglichst richtig einzuüben. Ein sich Einlassen auf mehr Gelassenheit kann bei diesen Menschen durch das vertrauensvolle Geschehenlassen des Atems geübt werden. Menschen mit einer starken idealistischen Neigung können hingegen durch zu viele der Bodenhaftung dienenden Übungen überfordert werden. Depressive Menschen wiederum, welche die Ausstrahlung anderer zu stark aufnehmen und sich kaum um sich selbst kümmern, können durch die Atemtherapie, trotz Angstabwehr, ihre Selbstwahrnehmung verbessern und sich mehr mit sich selbst befassen.

Eine besondere Situation stellt die Schwangerschaft dar. Auch hier gilt, dass die Arbeit ohne Leistungsdruck die Empfindung für das gesamtheitliche Geschehen der Schwangerschaft sensibilisiert und die innere Bezogenheit zum werdenden Leben vertrauensvoll festigen kann. In vielen Geburtsvorbereitungskursen werden Atemtechniken und Atemmethoden unterrichtet. Zusammengefasst richtet sich die Arbeit am, mit dem und durch den Atem im Allgemeinen an Menschen,

- die durch Erkrankung oder chronische Behinderung Unterstützung und Hilfe benötigen,
- die nach Krankheit oder Unfall ihre Rekonvaleszenz unterstützen wollen,
- die sich in Krisen und Belastungssituationen befinden,
- die Hilfe und Unterstützung zur Selbsthilfe suchen,
- die den Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, Selbsterfahrung und Vertiefung spüren,
- die sich durch den Alltag fordern lassen und die innere Ruhe und Orientierung suchen,
- die das Schöpferische in sich erahnen und dem Leben Raum geben möchten,
- die ihrem Körper, ihrer Seele und ihrem Geist in und mit Achtsamkeit begegnen möchten,
- die ihre Wirkungsfähigkeiten und Begabungen ausschöpfen möchten,
- die ihre Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Spürfähigkeiten entwickeln und fördern möchten.

Die Atemarbeit fördert ausserdem die Bewusstwerdung des Seins im Hier und Jetzt. Diese stoffliche wie auch sinnliche Realität kann durch diese Arbeit differenziert und wohlwollend vermittelt werden. Sie unterstützt die vitalisierenden Lebenskräfte, fördert und stärkt die «Ich-Substanz» und ermöglicht dadurch eine vertiefende und erschliessende Erfahrung des Selbst-Seins.

Eine weitere Indikation ist der Wunsch nach Minderung des inneren Leistungsdruckes oder des auf Minderwertigkeit basierenden Legimitationsdruckes.

Die Stärkung des Mutes zur Veränderung sowie die Förderung des Lebensverständnisses sind

weitere Inhalte der Atemarbeit. Gerade dort, wo das Befinden mit dem Wortteil «-los» beschrieben wird (z. B. gefühllos, haltlos, freudlos), drückt der Mensch ein Defizit aus, das heisst u. a. eine Lebenssituation ohne Körpergefühl, ohne Halt und Freude, ohne Antrieb und Kraft, ohne Geist und Sinn.

Viele Menschen nutzen die Atemarbeit auch, um auf ihrem Lebensweg den Atem nicht zu verlieren (ausser Atem kommen), respektive sie erkennen, dass die tägliche Atempflege selbst der Weg ist. Die Erfahrung mit der Atemarbeit zeigt, wie sensibel und unmittelbar der Atem auf die Berührung des Körpers und auf die Berührung der Seele reagiert. Unter der einführenden Hand der Therapeuten ist die Nutzerin und der Nutzer der Therapie ermutigt, sich zu sammeln, sich zu spüren, sich zu berühren und seine Eigenarten wandeln zu lassen. In diesem Prozess geht es auch darum, persönliche Dunkelseiten anzunehmen und zu integrieren.

Atemtherapie kann auch ein physiotherapeutisches Behandlungsverfahren sein. Hier ist die Atemtherapie im eigentlichen Sinne des Wortes «Therapie», und dient besonders der Ökonomisierung der Atmung, der besseren Belüftung aller Lungenabschnitte bei Lungenerkrankungen sowie der Stärkung des Kreislaufes. Sie umfasst physikalische Therapien sowie pharmakologische und apparative Hilfsmassnahmen, wie zum Beispiel Aerosoltherapie.

Die Atemarbeit setzt aufgrund der nötigen aktiven Mitarbeit des Hilfesuchenden ein gewisses Mass an Motivation und teilnehmender Bereitschaft voraus. Fehlen diese Voraussetzungen, geschieht eine natürliche Selektionierung für die Atemarbeit, auch hinsichtlich Indikation oder Kontraindikation.

Die Indikationen der Atemarbeit lassen sich in folgende Gruppen unterteilen:

Physische Indikationen:

- haltungsbedingte funktionelle Rückenprobleme und degenerative Beschwerden des Bewegungsapparates sowie blockierende muskuläre Verspannungen
- Atemwegbeschwerden
- funktionellen Stimmstörungen
- Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Geburt

- Menstruationsbeschwerden
- bei Schmerzzuständen
- nach Operationen und bei schweren Krankheiten in der Rehabilitation und Rekonvaleszenz
- geriatrische Funktionsstörungen, Atemtherapie zur Mobilisierung und Vitalisierung
- begleitende Anwendung bei therapeutischen Interventionen wie Bestrahlung und Chemotherapie

Psychosomatische Indikationen:

- Beschwerden mit organ- oder organsystembezogenen Symptomen
- Atembehinderung und Atemfehlformen, wie Hyperventilation oder behinderte Zwerchfellatmung
- Beschwerden der Verdauung und des Herz-Kreislaufsystems
- psycho-vegetative Stress-, Erschöpfungs- und Spannungszustände mit z. B. Schlaflosigkeit, Migräne und Appetitlosigkeit, Burn-out-Syndrom

Psychische Indikationen:

- Zwänge, Phobien
- depressive Verstimmungen und Depressionen in ihren verschiedenen Ausprägungen
- Angst- und Spannungszustände
- eingeschränktes Selbstbewusstsein und Minderwertigkeitsgefühle

Sinnbezogene Indikationen:

- posttraumatische Beschwerden und Anpassungsstörungen
- noogene Depressionen und noogene Neurosen, die direkt auf einen Sinnverlust zurückzuführen sind. Noogen – griechisch bzw. neolateinisch, gesprochen no-o-gen – ist eine Geisteshaltung, die von einer tiefen und existentiellen Lebenskrise oder Krankheit, wie Neurosen, hervorgerufen wird.
- Lebenskrisen und Neuorientierung
- Lebensübergänge wie Pubertät, Wechseljahre, Alter

Atemtherapie zur Unterstützung und Begleitung:

- in der Sterbephase und in der Palliativpflege
- bei chronischen somatischen Erkrankungen

Bei Krisen und schwerer psychischer Belastung sollten ausserdem folgende Kriterien bei der Anwendung einer atemtherapeutischen Methode beachtet werden:

- Sind genügend Ressourcen und ein ausreichendes Mass an «Ich-Substanz» vorhanden, damit die oft intensiven und ungewohnten körperlichen und seelischen Empfindungen, wie sie in der Arbeit auftreten können, verarbeitet werden können?
- Ist die Person in der Lage, eine Beziehung und ein ausreichendes Vertrauensverhältnis zum Therapeuten aufzubauen?
- Weist der Zustand einer Person auf eine psychopathologische Krise hin, z. B. bei Depersonalisationsgefühlen, paranoidem Erleben oder entgrenzenden Allmachtsempfindungen (dies gilt besonders für schizophrene bzw. schizoid veranlagte Menschen)?
- Menschen, die zu Psychosen neigen, werden sich kaum von sich aus der Atemarbeit zuwenden. In solchen Situationen bedarf es einer längeren Vorbereitung, ehe eine behutsame Atemtherapie eingesetzt werden kann. Dann allerdings können ermutigende Erfahrungen gemacht werden. In diesem Zusammenhang ist es erwähnenswert, dass die charakteristische Persönlichkeitsspaltung bei der Schizophrenie bereits vom bekannten Psychiater Eugen Bleuler mit der Atmung in einen Zusammenhang gebracht wurde. Nach Bleuler ist die Schizophrenie durch eine Spaltung des Zwerchfells charakterisiert (griech. *schizein*, spalten; *phren*, Zwerchfell. In der Antike betrachtete man das Zwerchfell als Sitz von Geist und Seele).
- Menschen mit Suchtproblemen, die nicht über eine gestärkte «Ich-Substanz» und therapeutische Vorerfahrung verfügen, könnten sich in der Atemtherapie überfordert fühlen. Die Atemarbeit kann zwar einerseits zu Gefühlen verhelfen, die denen entsprechen, die sie mit Hilfe der Suchtmittel zu erreichen versuchen. Andererseits kann jedoch gerade diese Erfahrung den Wunsch nach der stofflichen Droge wieder wachrufen. Dennoch kann eine ganz-

heitlich orientierte Atemarbeit auch für diese Menschen hilfreich sein, weil sie der spirituellen Sehnsucht, die oft hinter einem Suchtverhalten steht, einen persönlichkeitsstärkenden Rahmen geben kann. Die therapeutische Atemarbeit mit Suchtkranken sollte allerdings vorzugsweise in einem stationären Rahmen erfolgen.

Je nach Krankheitssituation ergeben sich folgende Kontraindikationen:

- bei nicht führ- und lenkbaren psychischen Krisen und Erkrankungen
- bei schwerer psychoasthenischer oder psychischer Dissoziation und Selbstauflösung
- das so genannt «forcierte Atmen» kann insbesondere bei Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Epilepsie, schweren Lungenerkrankungen und Glaukom zu belastend wirken. Dies gilt ebenso für psychiatrische Erkrankungen und drohenden oder zu erwartenden psychischen Dekompensationen.

Ein Mensch, der ständig ausser Atem oder gar atemlos ist, erlebt sein Leben schneller. Der Atem lässt den Menschen erleben und erschliesst ihn mittels der Körperlichkeit zu einer seelischen und geistigen Wahrheit. In diesem Sinne bedarf die Atemarbeit auch weniger der auf die Schulmedizin gründende Diagnosestellung und Symptombehandlung oder den Heilversprechen, wie sie in vielen Therapiemethoden geäussert werden. Der Atem wirkt aus sich selbst heraus auf die Wunden des menschlichen Daseins. Und diese Wunden transformieren sich immer wieder von neuem und doch seit jeher zu Wundern.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem wird keine zielorientierte Leistung verlangt und dennoch wird der Wert in das Eigene angesprochen und berührt. Trotz der Vielfalt an Möglichkeiten und Erfahrungswissen dieser Arbeit bestehen viele offene Fragen und ein theoretischer Erklärungsbedarf im Sinne einer breiteren Anerkennung der Atemarbeit als eine therapeutische Indikation und der damit verbundenen Qualifizierung der Berufsleute.

*Wenn es uns gelingt,
Atem und Bewusstsein zu verbinden,
sind wir mit der Lebensenergie verbunden.*

*Der Atem ist der Atem der Gnade Gottes,
und dieser Atem ist es,
der die Seele zum Leben erweckt.*

*Solange die Seele nicht von Bewusstsein belebt ist,
gleicht sie dem Vogel, der noch nicht flügge ist.*

Sufi-Weisheit

PRAXEOLOGIE DER ATEMARBEIT

*Aus einem gewählten Beruf kann durch innere Führung eine Berufung werden.
Wenn wir die Seele öffnen, fließt die Fülle der Kräfte und Begabungen für die Berufung ein.
Berufung ist immer eine Wechselbeziehung.
Das, was ich veräussere aus der inneren Berufung, bringt wieder Frucht zurück.*

Margrith Schneider

Praxeologie ist die Lehre von den Erfahrungsregeln. Sie drückt aus, wie bestimmte Handlungsweisen ausgestaltet, ethisch begründet und fachlich beschrieben werden. Eine Praxeologie ist durch Praxis-Erfahrung, systematische Beobachtung und methodisches Erproben erarbeitet und in ihrer Wirksamkeit bestätigt worden. Sie beschreibt die Arbeitsweisen und stellt die Arbeitsprinzipien und Arbeitsinhalte dar. Zudem enthält sie Aussagen über Indikationen und Wirksamkeit der methodenspezifischen, therapeutischen Behandlungsmassnahmen. Die Anforderungen einer Praxeologie sollten nachvollziehbar sein und kreativ und undogmatisch in die individuellen Behandlungssituationen eingebracht werden können.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem sind von verschiedenen Schulen differenzierte Praxeologien mit Menschenbild, Therapietheorie und Behandlungskonzepten entwickelt worden. Die Schulen haben ihren Schwerpunkt entweder in körperlichen, in seelischen, in geistigen oder in spirituellen Lebensbereichen. Je nach Bedürfnis oder individueller Thematik können dabei unterschiedliche Akzente von Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung oder Therapie gesetzt werden.

In der Arbeit am, mit dem und durch den Atem gewinnt die Nutzerin oder der Nutzer durch Selbstwahrnehmung während den Übungen, durch Berührung und durch den Dialog eine neue empfindungsreiche und anerkennende Bezogenheit zu sich selbst. Zunächst geht es darum, das Wahrnehmungsvermögen und die Empfindung für die physiologische Atmung und das eigene Atmen in den Körperräumen anzusprechen, zu entwickeln und erleben zu lassen. Dabei ist es

wichtig, dass bei der Arbeit eine Neugier und ein «Geschmack für sich selbst» geweckt wird. Der Volksmund sagt dazu: «Ich bin auf den Geschmack gekommen.»

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich einen Einblick in das reiche Arbeitsrepertoire verschiedener Atemschulen mit folgenden Inhalten vermitteln:

- Einstimmung in die Atemarbeit
- Arbeitsformen der Atemarbeit
- Atemarbeit am Körper
- Atemarbeit mit Dehnung und Ausweitung
- Atemarbeit mit Druck, an Druckpunkten und Knochenstimulierungspunkten
- Atemarbeit mit Bewegung
- Atemarbeit mit Spannungsphänomenen
- Atemarbeit mit Vokalen und Konsonanten und dem stimmlichen Ausdruck
- Atemarbeit mit dem Atemrhythmus
- Atemarbeit mit den Atembewegungsräumen
- Atemarbeit mit den Ausatemrichtungen
- Atemarbeit mit Zentren, Zentrumsarbeit
- Atemarbeit mit dem inneren und äusseren Atem
- Atemarbeit mit den Knochen
- Atemarbeit mit dem Poren-Atem und Wand-Atem
- Atemarbeit mit dem Spiral-Motiv
- Atemarbeit mit den natürlichen Atemimpulsen
- Atemarbeit mit bildhaften Vorstellungen
- Atemarbeit mit Affirmationen
- Atemarbeit mit Musik
- Atemarbeit mit dem Gespräch

EINSTIMMUNG

vor dem Üben: Der Atem reagiert unmittelbar bei Ruhe und Entspannung. Erfolgsabsichten, Ehrgeiz und Leistungsorientiertheit erschweren jedoch das «Durchlässig-Werden» und sollen deshalb für das Üben am und mit dem Atem keinen Raum erhalten. Die Empfindung einer inneren Stimmigkeit sollte Orientierung und Ausrichtung sein, auch wenn das Erlebte wie fremd, unbequem oder ungewohnt erscheinen mag. Durch das Üben muss nichts erreicht werden. Es ist ein «Üben ohne Übungen» für ein Werden in noch unbekannte Selbsterfahrungen. Achtsvolles, empfindendes Üben kann in der Regel keine gefährlichen Störungen auslösen. Irritationen oder phänomenologische Erlebnisse können vielmehr Anlass werden für weiterführende und klärende Gespräche. Sollten jedoch übermässige Schmerzen, Unwohlsein, Schwindel und andere störende Ereignisse eintreten, ist es sinnvoll, das Üben zu unterbrechen und vom aktiven Teilnehmen in die Ruhe zu wechseln.

während des Übens: Für die Zeit des Übens ist die Bereitschaft zum «Teil-Nehmen» die Grundlage dafür, sich einzulassen in das Angebot und in das innere Geschehen. Motivation dafür ist der Wunsch oder auch die Sehnsucht, dem Eigenen näher zu kommen, es mit dem Atem zu beleben und durch den Atem zu erschliessen. Diese Bereitschaft und diese «Sehn-Sucht» im Sinne von «das Sehen zu suchen», lässt im Üben das Suchen zum Erleben von neuen Aspekten des körperlichen, seelischen, geistigen, auch spirituellen Daseins werden. Das «Bewirkte» lässt sich nie in bewertendes «richtig» oder «falsch» einordnen. Der Atem führt durch das Leben. Ebenso führt er durch das Üben. Dabei geht es immer wieder darum, sich und die Arbeit durch phänomenologische Erlebnisse oder auch physiologische Irritationen nicht in Zweifel ziehen zu lassen. Es geht ausserdem darum, sich immer wieder in die verschiedenen Ebenen seines Menschseins traugend einzulassen, und um die Bereitschaft, sich darin kennen zu lernen, sich «zu-recht» zu finden, das heisst «das Rechte» für sich zu finden. Dabei geht es weniger darum, diese Fähigkeiten zu haben, sondern viel mehr darum, die Gesinnung dafür zu pflegen und trotz Zweifel und Anfechtungen zu erhalten und bewahren.

Der Anwender einer Methode sollte für den Übungsaufbau immer auch die individuellen Ressourcen und die individuellen organischen wie auch psychischen Voraussetzungen und Einschränkungen der Teilnehmenden beachten.

nach dem Üben: Nach dem Üben folgt das Nachempfinden, das Nachwirkenlassen und das Nachspüren der Wirkung, um sich zu finden im Wahrnehmen und um dem Bewirkenden trauend Raum zu geben. Damit ist nicht ein Nachdenken darüber gemeint, sondern vielmehr ein offenes «Anwesend-Sein» im Erleben und Geschehenlassen. So wird es möglich, mit der Zeit subtile Änderungen wertfrei zu erkennen und diese wiederum zu integrieren. Noch Unbewusstes tritt in Erscheinung und weckt Ermutigung, dieses Erleben im Alltag mit seinen Anforderungen kreativ und mit Selbsttrauen einzubringen. Im Nachempfinden kann eine Gewissheit in das ordnungsgebende Prinzip wach werden.

*Du sollst den Atem empfangen, wie einen lieben Freund,
Beim Atmen ist die Pause wichtig,
In der Pause geschieht das Rechte.*

Robert Walser

Ausruhen: Das Ruhen ist genau so wichtig wie das Üben und Nachempfinden. Die ausgelösten Reize können zur Ruhe kommen und das Angesprochene kann erhorcht werden. In der Stille der Ruhe kann eine nährende Gewissheit um den kosmischen Atem mit seinem schöpferischen Bewirkenden und seinem ordnungsgebenden Geschehen wachwerden.

ARBEITSFORMEN

Das Arbeiten oder Üben kann im Sitzen auf Hockern, im Stehen und im Liegen erfolgen. Jede dieser Haltungen hat seine eigene Erlebnisqualität. Im Sitzen ist beispielsweise die Gewähr gegeben, dass die Fläche des Hockers ein gutes Gleichgewicht ermöglicht und eine feste Grundlage bietet für eine sichere Aufrichtung über Sitzbeine und Kreuzbein. Diese bilden die Basis eines Dreiecks, dessen Schenkel sich im Scheitelpunkt des Kopfes treffen. So wird es möglich, über das Fundament des unteren Raumes, den mittleren und oberen Raum zu gestalten. Dies kann eine Entlastung des Kopfbereiches bewirken und dadurch den Raum in den unteren Bereichen weiten.

Übliche Arbeitsformen in der Atemarbeit sind:

- die übungszentrierte Gruppenarbeit
- die themenorientierte oder auch absichtslose Einzelarbeit
- die Partnerarbeit

In der Gruppenarbeit wird im Liegen, Sitzen oder Stehen mit Bewegung und Ruhe gearbeitet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer üben für sich selbst innerhalb der Gruppengemeinschaft. Es können Feedbacks für die Reflexion und Vertiefung ausgetauscht werden. Aktuelle gruppendynamische Interaktionen zwischen den Gruppenteilnehmern sind jedoch nicht das primäre Anliegen.

In Sequenzen werden Körperübungen angeboten, durch die in einer ruhigen und entspannenden Atmosphäre Selbstwahrnehmung und Empfindungsvermögen geübt sowie die Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Spürfähigkeit entwickelt werden. Dies geschieht in Bezug auf die Wahrnehmung der Körperlichkeit, des Atembewusstseins und der bewirkenden Odemempfindung. Wichtig dabei ist auch das Erleben eines kreativen Gestaltungsprozesses, das Entdecken von Unbekanntem, das Ausprobieren und das sich Einlassen in unvertraute Körperbereiche.

Gruppenarbeit kann, je nach Stand und Kontinuität der Gruppe, durch das Erarbeiten von bestimmten Themen einen prozesshaften Charakter einnehmen. Die Gruppenleitung kann die einzelnen Übungsteile eher zulassend, aufdeckend oder konfrontierend gestalten. Auch kann auf Wunsch oder nach Bedürfnissen der Gruppe gearbeitet werden.

In der Einzelarbeit ist der Mensch ebenfalls in seinem Eigenen und seiner Wandlungsfähigkeit angesprochen. Dabei wird vor allem im Liegen, je nach Situation und Bedürfnis oder Methode auch im Sitzen, Stehen gearbeitet. Bestimmend für die jeweilige Abfolge der Vorgehensweise ist die momentane Befindlichkeit des Nutzers. Durch gezielte oder intuitiv geführte Handberührungen oder Bewegungsführungen wird die Qualität des Atemgeschehens, seine Tiefe, sein Rhythmus, die räumliche Ausdehnung erfahrbar gemacht. Hier wird also im wahren Sinn des Wortes «behandelt», indem der Anwender mittels verschiedenen Griffen und Berührungsarten zum empfindsamen Kontakt und zu innerer Bezogenheit ermuntert. Der Nutzer sollte sich wahrnehmend und empfindend auf diese Berührungen einlassen und achtsam bei sich und

seinem Atem sein. Durch diese Art von Behandlung, Atemmassage oder auch ›Atemgespräch‹ wird der Mensch körperlich oder seelisch berührt, begriffen und angesprochen. Dadurch wird die Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit gefördert und das Bewusstwerden des ›Bewirkenden‹ im Atemgeschehen geweckt.

In der Einzelarbeit erscheint die Haltung des liegenden Menschen äusserlich passiv. Seine innere Haltung kann jedoch sehr wach und aufmerksam sein. Ein ›Sich-fallen-Lassen‹ im Sinne eines Abdriften und Abwesendseins ist nicht erwünscht. Wie weit jedoch ein regressiver Prozess gefördert wird, ist wiederum von den verschiedenen Atemtheorien und Schulen abhängig.

Partnerarbeit ist eine Begegnung zweier selbständig am und mit dem Atem übenden Menschen. Der Inhalt kann sowohl das Atemerlebnis, als auch das Kontakterlebnis sein. Innerhalb der Bewegung aus dem Atem kann sich ein vielfältiges Spektrum schöpferischer Kommunikationsmöglichkeiten erschliessen. Durch das Vertrauen in den Atem wird auch der Partner angesprochen. Dieses ›Trauen‹ erschliesst im DU eine durch die Atemkraft gestaltete Antwort, die über den eigenen Einatem aufgenommen und integriert werden kann. Der Atem zeigt wiederum, wie weit der einzelne dabei gehen kann und wo Blockaden, Hemmnisse und Ängste wirksam sind. In der eigenen wahrhaftigen Eigenständigkeit und selbständigen Handlungsweise trete ich dem DU gegenüber und übe es einzuatmen. Dieses Üben wirkt in tieferen Ebenen, als Worte es ausdrücken können.

ATEMARBEIT AM KÖRPER

Bei der Atemarbeit am Körper können Massagegriffe im Sinne von berührenden und begleitenden ›Atemgriffen‹ zur Anwendung kommen, welche unterschiedlich auf die Atmung einwirken. Die eigentliche Kunst dieser Anwendung erschöpft sich jedoch nicht in der manuell technischen Ausführung. Diese Arbeit richtet sich auch nicht in erster Linie an die Muskeln oder Lymphgefässe, sondern stimuliert die sensibel-sensorische Körper- und Gemüts erfahrung. Die Hände haben einen guten Kontakt und lassen sich von der Atembewegung tragen und bewegen. Sie verweilen am Ort, sind in der Bewegung und schwingen mit der Atembewegung mit. Dabei ist zu beachten, wann und wie die Vermittlung in der Bezogenheit zum Empfänger geschieht.

Die Behandlung kann ausgeführt werden durch:

ruhende Hände, die nur mit ihrem Eigengewicht und ohne Druck auf dem behandelten Körper ruhen.

drückende Hände, bei denen der Druck zu- und abnimmt. Daran schliesst sich eine Phase der Lösung durch ruhende Hände an. Die Druckstärke und das Tempo des Geschehens werden mit der Atmung koordiniert.

streichende Hände, die in eine Beruhigung hinführen. Die Bewegung wird mit der ganzen Handfläche ausgeführt, das Tempo und die Intensität des Druckes sind variabel. Sie wirken erwärmend und nährend bei seelischen Defiziten. Auch für den Stressabbau sowie bei Angstzuständen wirken Streichungen ausgleichend.

knetende Hände, die mit zu- und abnehmendem Druck greifen. Dabei kann der Daumen eine streichende Bewegung ausführen. Der Spannungsaufbau und Spannungsabbau kann dabei auf die Atmung abgestimmt werden. Kneten hilft dem Behandelnden, die Aufmerksamkeit besser auf den Körper zu zentrieren. Deshalb sind sie bei Gedankenkreisen und seelischen Fixiertheiten auf eine einengende Thematik hilfreich. Sie holen den Behandelnden aus dem Kopf in den Körper und zeigen dazu auch eine eher weckende, aktivierende Wirkung.

reibende Hände (Zirkelungen), die sich dank ihrer Tiefenwirkung zur Entspannung von seelischen Verhärtungen eignen und aggressionshemmend wirken.

klopfende Hände, die helfen, die Körperoberfläche wahrzunehmen. Sie sind bei Menschen angezeigt, bei denen die Körpergrenzen unklar wahrnehmbar sind.

Schüttelungen von Muskelpartien oder Gliedmassen. Sie sind besonders geeignet für Menschen, die nicht loslassen können oder eine Neigung zu Zwängen haben.

Vibration, die mit dem Handballen der aufliegenden Hand mit unterschiedlichem Druck und unterschiedlicher Frequenz ausgeführt wird, vorzugsweise während der Ausatemungsphase.

Dehnungen bei denen die Hände einzeln aufgelegt werden und das zwischen ihnen liegende Körpergebiet auseinander gedehnt wird und die den Ausatem begleiten. Dehnungen wirken lösend, entlasten den Körper und lösen spontanes Gähnen und Seufzer aus.

Fingerkuppenarbeit baut auf der Erfahrung auf, dass der Druck von Fingerkuppen Atemimpulse auslöst und die Atmung in den Atemräumen hervorruft und belebt.

ATEMARBEIT MIT DEHNUNG UND AUSWEITUNG

Dehnungen und Ausweitungen finden sich in vielen Atemübungen. Sie können in der Einzelarbeit passiv geschehen oder in der Gruppe vom Teilnehmer aktiv geübt werden. Durch weiche, von innen heraus geführte Dehnungen (nicht Streckungen) wird auf einzelne Muskelgruppen, Körperteile und Körperbereiche eingewirkt. Dies geschieht je nach Sichtweise der Schule während der Ein- oder Ausatmung. Durch dieses Dehnen gewinnt der Atem Raum, Volumen und Tiefe. Die Atembewegung wird kraft- und substanzvoller. Dieses Dehnprinzip beruht auf der physiologischen Gesetzmässigkeit, dass durch veränderte Spannungsverhältnisse in der Muskulatur die Atmung angeregt und vertieft wird.

Das Üben kann dauern bis sich eine Sättigung einstellt. Dies gilt auch für jeden Übungsablauf. Dehnungen, im Ein- oder im Ausatem geführt, haben jeweils einen unterschiedlichen Erlebnisgehalt und auf die jeweilige Atemphase bezogen ihre eigene Wirkung.

ATEMARBEIT MIT DRUCK, AN DRUCKPUNKTEN UND KNOCHENSTIMULIERUNGSPUNKTEN

Durch die Arbeitsweise mittels Druck und an so genannten Druckpunkten oder Knochenstimulierungspunkten wird ein weicher Druck auf den Körper ausgeübt. Durch diese Druckpunkte werden bestimmte Körper- und Atemräume und deren Einfluss auf die seelische Befindlichkeit angesprochen. Diese Entsprechungen sind empirisch gewonnenes Erfahrungswissen, wie Headsche Zonen, Trigger Points oder Akupunkturpunkte, die auf den Meridianen liegen. In der Gruppenarbeit wird diese Arbeitsweise von den Teilnehmenden an sich selbst ausgeführt und in der Einzelstunde durch die Anwenderin. Der Druck kann in der Ein- oder Ausatemphase erfolgen. Wiederum ist das Bewirkende in der einen oder der anderen Atembewegung spezifisch erlebbar. Die Wirkungsweisen von Dehnung und Druck sind oft ähnlich und doch gibt es Unterschiede im Erleben. Gemeinsam ist jedoch, dass sowohl einzelne Phasen des Atemrhythmus, als auch der Atemrhythmus insgesamt angesprochen werden können. Über Druckpunkte ist es möglich, sehr gezielt an der Atembewegung in bestimmten Atemräumen zu arbeiten, da durch den Druck reflexartig die Atembewegung in diesen Räumen aktiviert wird. Es entstehen Atemerfahrung, Körperbewusstsein und Atemraum. So können auch durch den Druck verschiedener

Punkte mehrere Atemräume miteinander in eine Bezogenheit geführt werden.

ATEMARBEIT MIT BEWEGUNG

Willentliche und bewusst eingesetzte Bewegungsabläufe des Körpers können mit der Atemarbeit kombiniert werden. Sie werden in einer vorgegebenen Weise geübt. Die Atembewegung soll möglichst fließend sein und der Atem soll für die Wirkung der jeweiligen Übung tragend eingebracht werden. Übungen über Bewegung regen den Atem an und die Atembewegungen werden deutlicher erlebt. Ausserdem dienen sie der Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke und Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegungen. Indem der eigene Atemrhythmus besser erlebt werden kann, wird die Sicherheit für den Bewegungsausdruck in der vorgegebenen Weise und auch in der freien Bewegung gefördert. Der Übende erlebt, wie Gestik und Gebärde durch den Atem aus einem schöpferischen Grund entstehen und eine kreative persönlichkeitsgestalterische Wirkung entfalten.

Folgende Arten von Bewegungsformen können eingesetzt werden:

- Fließende Bewegungen, bei denen der Atem seinen eigenen Rhythmus behält
- Fließende Bewegungen, die vom Atemrhythmus durchdrungen und bestimmt werden
- Dehnende Bewegungsabläufe
- Rhythmische Bewegungsabläufe
- Schwingende Bewegungen

Zu Beginn eines Übungsvorgangs werden die Bewegungen oft mit Absicht (Intension) oder je nach Sichtweise der Schule mit Hilfe von bestimmten Vorstellungen eingesetzt. Während des Übens geschehen sie immer mehr aus dem Atemfluss und der Atem begleitet dabei die Bewegungsübungen. Die Bewegung geschieht aus dem, mit dem und durch den Atem. Form, Qualität und Intensität dieser Bewegungen erwachsen dabei aus der Atemsubstanz. Es sind Bewegungen, die ein «Auf-dem-(Lebens-)Weg-Sein» ausdrücken – unmittelbar und einmalig in jedem Atemmoment. Alles ist im Fluss. So sind die Bewegungen aus dem Atem Ausdruck der Wirklichkeit, Quelle des schöpferischen Seins, Begegnung mit dem Eigenen durch und mit uns.

Die Bewegungen aus dem Atem sind somit Ausdruck des menschlichen kreativen und gestaltenden Wirkenden durch den Atem. Atem ist Ruhe und Bewegung.

Bei *fließenden Bewegungen, bei denen der Atem seinen eigenen Rhythmus behält, wird der Bewegungsrhythmus* durch die Übungen vorgegeben. Der Atem behält seinen eigenen Rhythmus bei. Die Anforderung besteht darin, den Atem in seinem eigenen Rhythmus fließen zu lassen, das heisst, ihn nicht dem vorgegebenen Bewegungsrhythmus anzupassen; dabei sollen jedoch beide Rhythmen wahrgenommen und empfunden werden. Dies erfordert wache Anwesenheit und Empfindungsfähigkeit.

Bei *fließenden Bewegungen, die vom Atemrhythmus durchdrungen und bestimmt sind*, werden die äusseren willentlichen Bewegungen allmählich zurückgenommen und von der *Atembewegung und dem Atemrhythmus* übernommen. Dabei wird zunächst noch die äussere Bewegung in einem bestimmten Rhythmus vorgegeben und eingesetzt. Nach einiger Zeit des Übens tritt die Atembewegung immer stärker und deutlicher erlebbar in den Vordergrund. Dabei beginnt sie, die äussere Bewegung in Grösse, Weite und Rhythmus zu gestalten. Die Atembewegung wird somit bestimmend erlebbar. Die vorgegebene äussere Bewegung gibt dem Menschen die Gestalt, aus der heraus immer mehr der eigene Atemrhythmus erlebt werden kann. Charakteristisch für diese Arbeit ist, dass der Atem zunehmend die Bewegung in ihrem Rhythmus gestaltet. Die Atembewegung und der Atemrhythmus werden in der äusseren Bewegung sichtbar ausgedrückt.

Dehnende Bewegungsabläufe dienen vor allem dem räumlichen Wahrnehmen und der Gestaltung der Atembewegungsräume. Durch weiche, von innen heraus geführte Dehnungen (nicht Streckungen) wird auf einzelne Muskelgruppen, Körperteile und Körperbereiche eingewirkt. Dies bewirkt eine Vergrösserung der inneren und äusseren Lebensräume.

Rhythmische Bewegungsabläufe dienen vor allem dem Bewusstmachen und Kräftigen der Ausatembewegung. Sie werden häufig als Partner- oder als Gruppenübungen angeboten. Durch den Rhythmus der Bewegung wird der Atem rhythmisiert. Dabei wird nicht auf den individuellen Atemrhythmus des Einzelnen hingearbeitet, sondern ein bestimmter Atemrhythmus wird vorgegeben. Im Anschluss an die Übung wird beobachtet, ob sich der eigene Atemrhythmus verändert hat, ob er zu seinem anfänglichen Rhythmus zurückfindet oder ob sich ein anderer Rhythmus eingestellt hat.

Schwingende Bewegungsformen differenzieren sich in drei Übungsformen:

- schwingende Übungen sind Vor-, Rück- oder Seitwärts-Bewegungen auf einer geraden Linie, welche durch zwei Umkehrpunkte begrenzt sind. Das Tempo und Ausmass der Bewegung sind veränderbar und die Aktivität liegt sowohl beim Schwingenden als auch beim Anleitenden.
- kreisende Übungen verlaufen auf einer Kreis- oder einer elliptischen Linie und entwickeln sich spiralförmig. Die Umkehr kann auf jeder beliebigen Stelle der Kreislinie erfolgen. Tempo und Ausmass der Bewegung können variieren.
- Beuge-Streck-Bewegungen werden mit allen Gelenken der Extremitäten und der Wirbelsäule ausgeführt. Sie werden in aktiver wie auch passiver Weise in die schwingenden und kreisenden Bewegungsformen integriert oder für sich isoliert ausgeführt.

Diese drei Bewegungsformen können kombiniert und eine in die andere integriert werden. Die Bewegungen werden entweder mit dem dreiteiligen Atemrhythmus ausgeführt oder die Atmung passt sich der Bewegung an. Die schwingenden Bewegungen können in stehender oder sitzender Haltung ausgeführt werden. Das Schwingen kann zu zweit und in der Gruppe angeboten werden. In dieser Form von schwingenden Bewegungsübungen wird mit Kraft und Gegenkraft gearbeitet. Dabei sind diese so aufeinander abgestimmt, dass die eine durch die andere begrenzt wird. So wird ein Ausufern der einen Kraft zu Ungunsten der anderen vermieden. Durch den Einsatz von Zug- und Druckkräften wird am Spannungsaufbau und -abbau und am Halten der Muskelspannung geübt. Dafür wird der Schwingende bei den Bewegungsübungen aus dem Gleichgewichtsbereich in die Schrägstellung des Körpers geführt. Für den Spannungsaufbau erfolgt die Rückkehr in den Gleichgewichtsbereich. Das Mass und das Tempo der Bewegungen sind von der Regulierung der aufeinander abgestimmten Druck- und Zugkräfte abhängig. Nach jeder Übungsfolge folgt eine Ruhepause. Diese bedeutet keine Unterbrechung der Atembewegung. Vielmehr ist die Pause Voraussetzung für einen rhythmischen Atemablauf. Schwingungen sind Teil des Lebensrhythmus und so ist alles Lebendige schwingend und kreisend miteinander verbunden.

Atmung und die Bewegung stehen in einer Wechselwirkung zueinander und begründen da-

durch zwei Ansatzpunkte der Einflussnahme: Das Bewusstsein kann sich entweder primär auf den Atemvorgang richten und die äussere Bewegung wird mit diesem koordiniert. Oder der Bewegungsablauf steht im Mittelpunkt der Wahrnehmung und die Atemphasen gleichen sich dem Bewegungsmuster an.

ATEMARBEIT MIT SPANNUNGSPHÄNOMENEN

Das Üben mit den verschiedenen Elementen der Spannung oder Spannkraft im Atem ist eine weitere verbreitete Arbeitsweise vieler Atemschulen. Im Atem werden verschiedene Tonus- und Spannungsphänomene unterschieden. Unter Tonus ist allgemein der Spannungszustand der Muskulatur in Ruhe gemeint. In der Atemarbeit ist der Begriff jedoch in einer weiteren Bedeutung zu fassen. Hier wird unter ‹Tonus› nicht der Spannungszustand in Ruhe, sondern in der Bewegung verstanden. Dabei wird ein Eutonus, das heisst ein solcher Spannungsgrad angestrebt, der für den momentanen Zustand des Organismus und die auszuführenden Bewegungen optimal ist. Angestrebt wird somit nicht die vollkommene Entspannung oder sogar Unterspannung (*Hypotonus*) der Muskulatur, sondern eine adäquate, ausgleichende Spannung, die den Organismus nicht ermüdet, also auch keine Überspannung (*Hypertonus*) zur Folge hat.

Wenn man von Spannungsphänomenen im Atem spricht, meint man die Beeinflussung des Spannungszustands im Organismus durch die Atembewegungen. So wird zum Beispiel der physiologische Atemmechanismus bedingt durch Spannungsänderungen des Zwerchfells, die wiederum zu Brustkorbbewegungen, Bewegungen der Bauch- und Rückenmuskulatur und des Beckenbodens führen. Durch das Wechselspiel von Kontraktion und Erschlaffung ändern sich die Spannungsverhältnisse und realisieren dadurch Bewegungen. In Bezug auf die Atmung ist wahrzunehmen, dass allein die Einatembewegung einen anderen Spannungszustand erzeugt als die Ausatembewegung oder die Atemruhephase.

Im Weiteren werden unter dem Begriff «Spannungsphänomene im Atem» auch Tonusveränderungen, die nicht durch die physiologische Atembewegung bedingt sind, verstanden. Diese kommen allein über die Empfindung, Sammlung, innere Achtsamkeit und psychische Wachheit zustande. Auch führen zentrale Vorgänge, wie zum Beispiel mentale Vorstellungen, bereits zu Tonusveränderungen im Körper.

Spannungsphänomene im Atem gründen demnach sowohl auf der physiologischen Atembewegung selbst, als auch auf zentralen Vorgängen, wie sie z. B. in der Meditation erlebt werden können.

Mit den folgenden drei Spannungsphänomenen im Atem kann an der Atem-Kraft, Atem-Substanz sowie am seelischen Erfahrungsgeschehen gearbeitet werden:

- Einatemspannung
- Ausatemzentrierung
- Spannungsausatem

Einatemspannung ist die Tonusveränderung, die durch die physiologische Atmung während der Einatemphase geschieht. Dabei pflanzt sich die Druckwelle der Einatembewegung über die inneren Organe des Bauchraumes bis ins Becken hinein und in die Peripherie fort. Diese Tonuserhöhung kann als vertikale, sagittale (parallel zur Mittelachse) und horizontale Einatemspannung erlebt werden.

Die Sammlungskraft ist eine Voraussetzung für die Arbeit an der Einatemspannung. Die Einatembewegung wird dabei mit Empfindung und innerer Aufmerksamkeit ausgeführt. Gleichzeitig ist die Sammlung auf verschiedene Empfindungspunkte, wie zum Beispiel Nasenwurzel-Atempulspunkt oder Nasenwurzel-Flanken gerichtet. Dieses Üben kann unterstützt werden, indem der Richtung der jeweiligen Einatemspannung mit den Händen ein leichter Druckwiderstand gegeben wird. Der Einatem muss sich also gegen den Widerstand entfalten und ausbreiten. So entwickelt der Atem eine kraft- und substanzvolle Einatemspannung.

Bei der *Ausatemzentrierung* entsteht zunächst die zulassende Einatembewegung. Die folgende Ausatembewegung wird durch Empfindung und Sammlungskraft in eine innere Körperstelle fokussiert: So zum Beispiel in das tiefe Becken, in ein bestimmtes Organ oder in einen Energiepunkt des Körpers. Ebenso ist es möglich, dieses Zentrieren in eine körperliche oder seelische Befindlichkeit einzubringen. Die Zentrierungsdynamik kann durch einführendes ›Druck-Geben‹ in die Tiefe bestimmter Körperräume und Organe gebündelt werden. Die Absicht ist dabei, diesen Ausatem wie zu einem inneren Kern oder Zentrum hinzuführen.

Das Üben mit dem *Spannungsausatem* ist ein «Sich-Ausbreiten» des Ausatemens nach aussen. Zunächst wird die Einatembewegung in einen bestimmten Atemraum aufgenommen. Darauf wird die Ausatembewegung in eine bestimmte Richtung in den Aussenraum, in das Aussen, mich Umgebende, welches dabei mein Gegenüber bildet, geführt. Durch diese Übungsweise baut der Atem eine Spannung auf – so, als sei der Aussenraum ein erlebbarer Widerstand. An diesem kann der Ausatem wachsen und seine Kraft entfalten.

Der Spannungsausatem ist auch Grundlage für Übungen am stimmlichen Ausdruck. Hier wird der Ausatem mit einer guten Spannung durch die Vokale und Konsonanten in den Aussenraum gebracht.

ATEMARBEIT MIT VOKALEN UND KONSONANTEN UND AM DEM STIMMLICHEN AUSDRUCK

Das *Üben mit Vokalen* ist eine besondere Art, den Atemraum zu gestalten. Dies geschieht ohne unterstützende äussere Bewegung des Körpers. Der Atemraum wird allein durch den Vokal gebildet. Dieser wird entweder schweigend kontempliert oder über den Ton nach aussen getragen. Atemräume sind nicht Resonanzräume, welche erst über das «Verlautenlassen» der Vokale gebildet werden. Dies geschieht bereits durch das Kontemplieren eines bestimmten Vokals mit dem Einatem. Jedem Vokal ist ein charakteristischer Vokalraum oder auch ein Organ zugeordnet. Die Vokale besitzen zudem eigene Erfahrungs- und Empfindungsqualitäten. Wichtig ist, den Atem bei stillen, wie auch hörbaren Tönen wirklich kommen zu lassen. Beim Ausatmen soll dabei keine Spannung im Kehlkopf sein. Vokalatemraum bildet sich nur dann, wenn der Atem erschlossen und weder in seiner Grösse noch in seiner Kraft beeinflusst wird.

Die Pflege des Vokalatemraumes fördert die Durchlässigkeit des Körpers, wie auch die der Seele. Sie steigert die Empfindungsfähigkeit, führt zu einem differenzierteren Wortverständnis und gibt dem Menschen seine eigene Stimme und Stimmkraft.

Das *Üben mit Konsonanten* ist eine weitere Arbeitsweise. Sie können ebenfalls kontempliert oder getönt werden. Konsonanten bilden jedoch keine eigenen Atembewegungsräume. Sie äussern sich als erlebbare Anschläge, Zentrierungen oder Verbindungen und bewirken Spannung oder Lösungen in den Körperräumen oder Körperwänden.

Vokale und Konsonanten können auch miteinander verbunden werden. Es lassen sich Silben, Worte und Sätze der natürlichen Sprache oder Wortschöpfungen bilden. Die Kombination mehrerer Vokale oder Konsonanten mit und untereinander erweitert deren Wirkung und eröffnet so auch vielfältige Erlebensmöglichkeiten und Sinnerschliessung.

Das *Üben am stimmlichen Ausdruck* basiert auf den beschriebenen Arbeitsweisen der Vokalraum- und Konsonantenarbeit. Diese Arbeit wird jedoch um das Üben mit dem Atem, dem Tonus, der Tonspannung und der Resonanz erweitert. Dadurch kann die Stimme mit ihren kreativen Ressourcen erschlossen und der stimmliche Ausdruck gestärkt werden. Diese Arbeit basiert auf der Erfahrung mit Atembewegungsräumen, die über die Vokale gestaltet werden, sowie auf der Erfahrbarkeit der verschiedenen Richtungsqualitäten der Atembewegung. Wichtig sind insbesondere der aufsteigende und der absteigende Ausatem sowie das Spannungselement, der Spannungsausatem und die Atemzentrierung. Eingesetzt wird diese Übungsweise vor allem bei Sängern und bei Musikern.

Beim *Tönen aus dem Atem* wird zunächst an der Bildung und Erfahrbarkeit der Vokalräume gearbeitet. Dies beinhaltet auch die Arbeit an den Konsonantenanschlüssen im Körper, den Atembewegungsrichtungen und den Spannungselementen im Atem. Dann kommt das Üben an Tonus, Tonspannung und Resonanzschwingungen und die Arbeit am stimmlichen Ausdruck hinzu. Ähnlich wie bei den Bewegungen aus dem Atem, sind beim Tönen aus dem Atem zwei Vorgehensweisen möglich. Einerseits ist es möglich, absichtslos aus dem Atem die im Moment stimmigen Töne entstehen zu lassen, sich dadurch berühren und körperlich-seelisch-geistige Bezogenheiten werden zu lassen. Andererseits kann man auch mit einem bestimmten Thema, einer Fragestellung oder einem Problem in diese Übung hinein gehen. Die selbstgewählten Vorgaben werden in den Atem einbezogen, um über das Erklängenlassen von Lauten mit ihnen zu arbeiten. So können Fragen oder Aufgaben auf einer anderen Ebene erarbeitet und dadurch integriert, gewandelt und tiefer verstanden werden. Bei genügend Durchlässigkeit können Atembewegungen im Körper beim Kontemplieren eines Tones mit einem beliebigen Vokal oder Konsonanten erlebt werden. Die Atembewegung kann dann, der kontemplierten Tonlage entsprechend, durch den ganzen Körper «geführt» werden. Der Körper wird zu einem Instrument, auf dem gespielt werden kann.

ATEMARBEIT MIT DEM ATEMRYTHMUS

Der Atemrhythmus ist eine Daseinsweise des Menschen. Im Atemrhythmus zeigt sich der Mensch in seiner Individualität, seiner momentanen Befindlichkeit und seinem Eingebundensein in die Umwelt. Auch drückt sich in diesem Dasein sein ‚Geworden-Sein‘ aus. Der Atemrhythmus spiegelt Befund und Befinden zugleich. Er trägt die Wesenheit des Menschen in sich. Die Pflege des Atems ist immer eine Pflege des Atemrhythmus und somit auch eine Pflege der Wesenheit des Menschen. Der Atemrhythmus nimmt eine besondere Stellung ein in der Atemarbeit, weil alle Arbeitsweisen auf ihn wirken. Durch die Atemarbeit wird es möglich, seinen eigenen, individuellen Atemrhythmus wieder zu finden, kennen zu lernen und zu erleben. Der Atemrhythmus ist zum einen auch ein diagnostisches Mittel, zum anderen ist er ein Mittel der Begegnung, durch das man mit dem Menschen bei der Arbeit kommunizieren kann.

Es ist möglich, direkt und indirekt an den einzelnen Phasen des Atemrhythmus zu arbeiten.

In der direkten Form kann dies mittels Atembewegungen, Dehnungen oder Druckweisen geschehen, die wir in der Einatem- oder Ausatemphase einbringen. Dadurch werden einzelne Phasen des Atemrhythmus oder der Atemrhythmus als Ganzes angesprochen und erlebbar gemacht.

Bei der indirekten Form wird mit einzelnen Interventionen ausserhalb des Atemrhythmus gearbeitet. Dabei ist die Begegnung eine mittelbare, sie ist weniger direkt. Gerade deshalb kann es manchmal für den Nutzer leichter sein, auf diese Arbeitsweise einzugehen. Eine solche Intervention ist z. B. in der Einzelarbeit dann günstig, wenn ein angepasster Atem gezeigt wird. Diese Anpassung kann durch ein Einwirken ausserhalb des Atemrhythmus erschwert werden. Es sollte jedoch auf keinen Fall versucht werden, den Atemrhythmus nach Vorstellungen zu beeinflussen oder ein Bild von einem guten oder richtigen Atemrhythmus einzubringen.

ATEMARBEIT MIT DEN ATEMBEWEGUNGSRÄUMEN

In der Atemarbeit kann der Körper als Raum erlebt oder empfunden werden, in den sich die Atembewegung ausbreiten kann. Voraussetzung dafür sind zum einen ein eutonischer Zustand, Flexibilität und Durchlässigkeit in den Gelenken und Organen, zum anderen ein zugelassener, sich erschliessender Atem.

In der Arbeit verschiedener Atemschulen werden folgende Atembewegungsräume unterschieden:

- der untere Atemraum
- der mittlere Atemraum
- der obere Atemraum
- der Innenraum
- der Aussenraum

Diese Atemräume entsprechen bestimmten Bereichen innerhalb und ausserhalb des Körpers. Atemräume entfalten sich durch deren Beatmung und das Bewirkende im Atem erschliesst sie zu beseelten Lebensräumen.

Der untere Atembewegungsraum umfasst den unteren Bauchraum vom Nabel zum Beckenboden bis hin zu den Füßen. Er ist unser Fundament. In ihm findet sich auch das nach Dürckheim benannte Hara, der Atempulspunkt. Dieses Zentrum steht für die Lebenskraft, die Vitalität und unsere dynamischen schöpferischen Impulse. Die vitalen Lebensäusserungen und die Lebensenergie fliessen aus diesem Zentrum und lassen den Menschen Lebensfreude oder auch Lebensfremde empfinden. Nach M. Schneider ist das «Sakrum», der Beckenraum, ausserdem das Zentrum der «wandelnden geistigen Kraft» im Menschen.

Der mittlere Atembewegungsraum besteht aus dem Raum vom Nabel bis hin zur Brustbeinspitze. Mit dem Zwerchfell beherbergt er den wichtigsten Atemmuskel und das Sonnengeflecht. Der mittlere Atemraum bildet unsere leibliche Mitte, der Raum des Persönlichen mit dem «Persönlichkeitsgürtel» in der Höhe der Nieren. Der mittlere Atemraum wird auch als Zentrum der menschlichen «Ich-Kraft» bezeichnet, in der man sich wesentlich als Person wahrnimmt. Die Bezogenheit mit der Mitwelt lässt sich durch das Empfinden einer persönlichen Freiheit – oder auch Enge – in diesem Raum erfahren. Beim Einatmen weiten sich die Rippen und öffnen sich die Schlüsselbeine. Dieser geöffnete Raum begründet ausserdem einen freien, festen Klang der Stimme.

Der obere Atembewegungsraum erstreckt sich von der Brustbeinspitze nach oben hin und schliesst den oberen Rumpf, Hals, Kopf, Arme und Hände mit ein. Damit sind die menschlichen Ausdrucksorgane für Sprache, Mimik und Gestik miteinbezogen. Die volle Kraft wird in diesem Raum durch den absteigenden, in den Beckenraum geführten, loslassenden Atem entfaltet. Ist der Mensch stark von willensbestimmtem Leistungsdruck geführt, entsteht oft ein Hochatmen. *Der Innenraum* wird gebildet durch die drei oben genannten Atembewegungsräume. Seine durchlässige Begrenzung bilden die Membranen der Körperwände, des Schädeldaches und der Fusssohlen. Diese Membranen grenzen den Innenraum vom Aussenraum ab. *Der Aussenraum* ist in den einzelnen Richtungen des Raumes erlebbar als Vordergrund, als Hintergrund und als Seitengrund. Er ist die uns umgebende Welt, der Aussenraum, der uns allseitig umgibt und Einfluss auf unser Dasein hat. Dazwischen befindet sich die Membran der Leibeswand, welche die Form der menschlichen Gestalt bestimmt. Der Aussenraum wird allerdings erst wirklich und für uns bewirkend, d. h. er wird uns bewusst, wenn wir den Innenraum wahrnehmen können.

ATEMARBEIT MIT DEN AUSATEMRICHTUNGEN

Die Ausatemrichtungen sind eng verbunden mit der Arbeit an den Atembewegungsräumen. Durch den erschliessenden Atem und eine eutonische Befindlichkeit kann sich der Atem dreidimensional – nach oben, unten, zu den Seiten hin, bauch- bzw. rückenwärts ausbreiten. Wie der Einatem sich in diese drei Ebenen ausbreiten kann, so schwingt der Ausatem in diese Ebenen zur Mitte zurück.

Drei unterschiedliche Ausatemrichtungen mit jeweils eigenen Erlebensqualitäten können erfahrbar werden:

- die aufsteigende Ausatembewegung
- die absteigende Ausatembewegung
- die horizontale Ausatembewegung

Die *aufsteigende Ausatembewegung* entspringt der Kraft des unteren Atembewegungsraumes. Der Ausatem wird hier als nach oben aufsteigend erfahren. Der untere Atemraum gibt seine Kraft nach oben ab. Um diesen Kraftstrom zu erschliessen, muss der untere Atemraum als Quelle und Ursprung durch den Atem gebildet werden. Danach wird dem Ausatem eine Richtung gegeben, allerdings nur in der Empfindung. Durch dieses Empfindungsvermögen steigt das Bewirkende im Atem vital, kraftvoll aus dem unteren Raum durch die Schultern, die Achselhöhlen in die Schädeldecke. Der Beckenboden wird mit der Schädeldecke zu einem einzigen Gefäss mit Boden und Deckel.

Die *absteigende Ausatembewegung* besitzt eine ganz andere, weichere Kraft aus dem oberen Atembewegungsraum. Der Atem im oberen Atembewegungsraum stellt sich kürzer und feiner dar. Er fliesst sanft nach unten bis hinab in die Fusssohlen. Die Quelle und Sammlung dafür findet sich im oberen Atemraum.

Die *horizontale Ausatembewegung* entspringt dem mittleren Atembewegungsraum. Im Unterschied zu den vorher beschriebenen Atembewegungen sind beim horizontalen Atem die Richtungen von Ein- und Ausatembewegung gleich. Sie geschehen in der horizontalen Ebene. Der Einatem breitet sich in der horizontalen Ebene aus. Der Ausatem schwingt in dieser Ebene zur Mitte zurück. Dabei verbindet er Innen- und Aussenraum. Der horizontale Einatem weitet in den Aussenraum, der horizontale Ausatem führt wieder in den Innenraum zurück und reichert diesen mit Kraft und Substanz an. Der horizontale Atem ist auch jene Atemweise, mit der in der Atemarbeit die so genannten Atemzentren gebildet und empfunden werden können.

ATEMARBEIT MIT ZENTREN, ZENTRUMSARBEIT

Zentren sind in der Atemarbeit bestimmte Kraftfelder oder Kraftbereiche, in denen sich Energien konzentrieren oder auch fehlend sein können. Aus diesen Zentren wirken unterschiedliche Energiefrequenzen, Dynamiken und Qualitäten. Es sind verschiedene Atemzentren erlebbar, wie zum Beispiel das Beckenboden-Steissbeinzentrum, der Atempulspunkt, das Nabelzentrum (Nabelkraft – Urkraft), das Herzzentrum oder das Kopfzentrum. Sie zeichnen sich durch eigene spezifische Kräfte und Wirkweisen aus. So ist beispielsweise die körperliche Wahrnehmung oder die seelische Empfindung des Steissbein-Zentrums eine andere als die des Herz-Zentrums.

Durch die Atemarbeit wird es möglich, die einzelnen Kraftzentren differenziert zu erleben und in eine Bezogenheit untereinander zu bringen.

Übungsbeispiele für folgende Zentren sind:

- Herzzentrum
- Körperhöhlen
- innere Organe

Das *Herzzentrum* wird als die körperliche Entsprechung der seelischen «Ich-Substanz» wie Selbstbewusstheit, Selbstvertrauen bezeichnet. Anatomisch ist es im Brustbereich angesiedelt. Zu viele Ängste machen das ursprünglich weiche Brustbein hart. Atem- und Empfindungsübungen am Herzzentrum sind immer auch ein Einwirken auf die «Ich-Bewusstheit» eines Menschen. Dazu gehören auch seine Eigenständigkeit und Abgrenzungsfähigkeit sowie seine Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.

Das *Herz* ist mit seiner besonderen Symbolik weit mehr als ein rein körperliches Lebenszentrum. Das Herz ist das Organ, durch das die Sprache der Seele und der Gefühle in vielen Redeweisen ausgedrückt wird. Ausserdem erscheint das Herz als Sitz der Seele oder des Gemütes, als Ort der Spiritualität, der Liebe und Weisheit zugleich.

So hat die Arbeit am, mit dem und durch den Atem im Herzzentrum und an der Herz-Kraft auch eine symbolische Bedeutung. Dies geschieht wiederum durch die erwähnten Prinzipien von Druck und Dehnung, von empfindenden Bewegungen an der Zwischenrippenmuskulatur, durch die Beweglichkeit des Brustkorbes und durch die Vokalraumarbeit. Eine Atemarbeit, welche ohne Herz, nur funktionell und mechanistisch arbeitet, bleibt in ihrer Empfindungssubstanz leer und das wesenhafte Ausgleichende und Integrierende des Herzens bleibt geschlossen. Die *Körperhöhlen* werden meist nur zum Teil bewusst und empfindend wahrgenommen. Die Höhlen sind einerseits ein wichtiges Bauprinzip des Körpers, andererseits beherbergen sie Geheimnisse und Erkenntnisse und gewähren zudem Schutz. Im Körper lassen sich ausserdem Höhlen oder Mulden ausmachen, die nicht auf den ersten Blick als solche erkannt werden, wie z. B. Kniekehlen, Ellenbogen, Achsel- und Leistenhöhlen, die Handmitte oder auch die Mul-

den unterhalb der beiden Schlüsselbeine. Diese vielen Höhlen, Mulden und Kehlen sind jedoch nicht einfach hohl und leer. Werden sie in der Empfindung/Sammlung wahrgenommen, erhalten sie eine ihnen eigene Empfindungsqualität. Durch den Atem werden diese Körper- und Organbereiche angesprochen, durchwirkt und belebt. Durch ihn lassen sich ihre eigenheitlichen seelischen Resonanzen erleben und ihre Geschichten und Wirkungsweisen verstehen. Jedes Gelenk und jedes Organ, jede Zelle hat seine eigene Geschichte und Lebenserfahrung.

Das Üben mit den Körperhöhlen geschieht meist dadurch, dass die Hände mit den Handmitte auf die jeweilige Körperstelle gehalten werden und diese anstrahlen oder bestrahlen. Dabei werden das Weitwerden in der Einatemphase und das Zurückschwingen in der Ausatemphase wahrgenommen. Das sich Sammeln oder Empfinden in einem Höhlenbereich lässt durch empfindendes Gewahrwerden das «Eine» finden, das bedeutet, das verborgene Geheimnis der Höhlen lüften.

Die atmende Ansprecherung der inneren Organe ist eng mit der Arbeit an und mit den Körperhöhlen verbunden. Liegen doch unsere Organe in Höhlen unseres Körpers und sind selbst wieder Hohlorgane. Ausser einer besseren Durchblutung erleben Organe das Weite (die Ausdehnung) und Zusammenziehen der Atembewegungen weniger als die quergestreifte Muskulatur. Die Hände unterstützen die Empfindungsfähigkeit, indem sie in das Organ strahlen. Sie nehmen die Atembewegung auf. Die Anwesenheit ist dabei auf das jeweilige Organ hin gerichtet. Dieses «Berührt-Sein» rührt und bewirkt. So gewinnt der Atem wie auch das Organ seine ihm eigene Schwingung und Resonanz. Die Botschaft aus der Seele kann so empfunden und erhört werden.

ATEMARBEIT MIT DEM INNEREN UND ÄUSSEREN ATEM

Die Begriffe des inneren und äusseren Atems sind nicht zu verwechseln mit der inneren und äusseren physiologischen Atmung. Der innere und der äussere Atem sind eine eigene besonders zu erwähnende Atemqualität. Mit dem inneren Atem ist eine Atemweise gemeint, die sehr intensiv den gesamten Innenraum durchwirkt. Diese Atemqualität kann entstehen, wenn der Einatem seinerseits nicht einfach durch die Nase geschieht, sondern wenn er durch das Anwesend-Sein im Inneren des Kopfes hinter der Nasenwurzel gesammelt wird. So erfährt der

Einatem eine eigene, neue Qualität. Veening sprach dabei von einem «zarten Atem». Es geht einmal mehr darum, nicht zu machen, nicht gezielt zu atmen, sondern sich der eigenen Tiefe hinzugeben. Der innere Atem vermag über die Empfindungskraft den gesamten Innenraum in jede einzelne Zelle zu durchströmen.

Der äussere Atem hat die Körperwände und den Aussenraum im Zentrum. Dieser äussere Atem schwingt von innen her an die Körperwände und seine Membranen. Der äussere Atem kann sich entwickeln, wenn der Einatem sehr wach durch die Nase und deren Nasenwurzeln, unter Zuhilfenahme eines kleinen «Weit-Werdens» der Nasenflügel aufgenommen wird.

ATEMARBEIT MIT DEN KNOCHEN

Die Atemarbeit mit den Knochen und des gesamten Skelettes bewirkt meist eine strukturgebende Aufrichtung und das Erleben von innerem Gestütztsein.

Dieses Üben kann vorerst im Sinne von Wahrnehmungsarbeit geschehen. Dabei werden die Knochen mittels eines abgestimmten Klopfens oder eines Druckes durch die Muskulatur bis ins Knocheninnere hinein angesprochen. Durch diese Vorgehensweise wahrnehmungs- und empfindungsbewusst geworden, lässt sich in einzelnen Knochen und später auch in weiteren Bereichen des Skelettes Bewirkendes durch Atembewegungen erleben. Durch einen reinen Vorgang von Wahrnehmung und Empfindung kann im Knochen eine Atembewegung entstehen und auch erlebt werden. Dieses Üben ist eine Arbeit, die viel Empfindungsbewusstsein und Sammlungskraft voraussetzt. Im wahren Sinn des Wortes eine Knochenarbeit. Ist dies möglich, so können wir unsere ontogenetisch frühesten Strukturen erreichen und dadurch neue seelische Schichten durch Ansprecher erschliessen.

ATEMARBEIT MIT DEM POREN-ATEM UND DEM WAND-ATEM

Der Poren-Atem bezieht vor allem die Poren der Hautmembrane mit ein. Der Einatem wird durch den Sammlungsvorgang über die Haut aufgenommen. Damit ist ein starker Bewegungsimpuls des Zwerchfells verbunden, denn in der Einatembewegung wird die Zwerchfellmitte empfunden. Der Ausatem wird dann in der Empfindung wieder durch die Poren der Haut entlassen.

In der Arbeit mit dem Poren-Atem können zwei unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Dadurch werden unterschiedliche körperlich-seelische Aspekte angesprochen. Zum einen wird der Fokus durch das Anwesend-Sein auf die Haut und deren Poren gerichtet sein. Dadurch wird die Haut sehr empfindungsbewusst. Der Ein- und Ausatem wird auf der Hautmembran wahrgenommen. Zum anderen ist der Fokus, die Intension auf die Körpermitte bezogen. Die innere Anwesenheit in der Körpermitte wird beibehalten. So wird das Spannungsfeld von Zentrum und Peripherie leiblich erfahrbar. Ebenso kann die Durchlässigkeit nach aussen wie auch die innere Zentriertheit erlebt werden.

Die Körperwände können zum einen über Empfindungsarbeit bewusst und lebendig werden, zum Beispiel durch Ausstreichen mit den Händen. Zum anderen ist es möglich, durch den Atem selbst die Atembewegungen zu erarbeiten. Im Wand-Atem ist die Empfindung allein in den Körperwänden. Ein- und Ausatembewegung geschehen praktisch durch die Empfindung in den Körperwänden. Auch bieten bestimmte Vokale und Konsonanten die Möglichkeit, die Körperwände empfindend wahrzunehmen.

Die Atem- und Empfindungsarbeit mit den Körperwänden kann sinnvoll eingesetzt werden bei Menschen, die sich sehr hautlos (schutzlos) fühlen, vor Gefühlen zerfließen und Abgrenzungsschwierigkeiten haben.

ATEMARBEIT MIT DEM SPIRAL-MOTIV

In der Atemarbeit spielt das Motiv der universellen Strukturform der Spirale bei vielen Bewegungsabläufen und Übungen eine bedeutende Rolle. Diese Arbeitsweise ist jedoch in ihrer körperlichen, seelischen, geistigen oder auch spirituellen Dimension meines Erachtens noch nicht erschöpfend erfasst. Es geht dabei nicht nur darum, die Spirale in der äusseren Bewegungsform nachzuempfinden, sondern vielmehr um die körperlich-seelische und auch geistig-spirituelle Empfindung der Spiralenqualität und -kraft.

Spiral-Elemente können in allen Leibräumen mit Einbezug des Aussenraumes geübt werden.

Es sind zwei Arten spiralförmiger Bewegung möglich:

- die horizontale
- die vertikale Spirale.

Bei der *horizontalen Spirale* wird die Bewegungsform in derselben horizontalen Ebene beibehalten. Die *vertikale Spirale* kann die horizontale Ebene erweitern durch eine spiralförmige Bewegung nach oben Richtung Kopf oder abwärts in die Fusssohlen. An den Umkehrpunkten jeder dieser spiralförmigen Bewegungen fließen Beginn und Ende zusammen. Im Grunde birgt das Spiral-Motiv im Atem alle Themen, Dimensionen und Wirkweisen der, durch das westliche Denken reduzierten, Daseinsbereiche von Körper, Seele und Geist.

ATEMARBEIT MIT DEN NATÜRLICHEN ATEMIMPULSEN

Diese Arbeitsweise belebt, vertieft und reguliert die physiologischen Atemimpulse. Gefördert werden die natürlichen Atemimpulse durch Übungen mit

- Gähnen
- Seufzen und Stöhnen
- Niesen und Husten
- Lachen und Weinen
- Singen und Schreien
- Blasen und Pfeifen

ATEMARBEIT MIT BILDHAFTEN VORSTELLUNGEN

Verschiedene Richtungen der Atemarbeit setzen auch bildhafte Vorstellungen, als Ergänzung der sprachlichen Übungsanweisungen ein, wobei das eingebrachte Bild jeweils als plastische Unterstützung der inneren Gestaltungskraft dienen soll. Dabei tritt das bewusst kontrollierte Denken in den Hintergrund. Bildhafte Vorstellungen können eine Körperbezogenheit ermöglichen (z. B. Haltung – Wirbelsäule – Aufrichtigkeit). Auch mit dieser Arbeitsweise kann die

innere Bilderwelt erschlossen werden. In allem soll jedoch die bewusste Anwesenheit im Atem stets beibehalten werden. Bei der Arbeit mit bildhaften Vorstellungen ist zwischen Bildern der Erinnerung, Bildern der Phantasie und fliessenden Assoziationen zu unterscheiden. Deutungen und Interpretationen sollten dabei jedoch sehr zurückhaltend angewendet werden. Stattdessen sollten Hilfestellungen angeboten werden, damit die betroffene Person selbst Bedeutungsinhalte interpretieren und dadurch Hintergründe und Tiefsinnigkeiten erschliessen kann.

ATEMARBEIT MIT AFFIRMATIONEN

Je nach Ansatz der Schule können in der Atemarbeit Affirmationen (selbstbestärkende Sätze) als zusätzliche Arbeitsweise eingesetzt werden. Diese übertragen zum Beispiel emotionale Erlebnisse, die in der Atemarbeit auftreten können, auf die gedankliche Ebene oder formelhaftes Sprechen entfaltet eine Wirkung auf das Selbstbewusstsein und auf das vegetative Nervensystem. Dadurch können Lebenseinstellungen und Verhaltensgewohnheiten verändert und innere Ressourcen erschlossen werden.

Zu unterscheiden sind die interne und externe Affirmationsarbeit. Bei der erst genannten Arbeitsweise spricht der Nutzer die Affirmation halblaut oder unhörbar im Rhythmus des Atems für sich selbst. Bei der zweiten Form spricht die Anwenderin oder der Anwender die Affirmation vor. Es ist auch möglich, Aussagen, die während der Atemarbeit geäußert wurden, aufzugreifen, die Aussage in eine Affirmation umzuwandeln und dadurch als eine neue Erfahrungsmöglichkeit anzubieten.

Affirmationen sind mit Bedacht und nur in einer ruhigen und entspannten Situation einzubringen. Gefühlsspannungen und intensive Körperempfindungen sind für das Einbringen von Affirmationen eher ungünstig, weil dann die Aufmerksamkeit zu stark an das aktuelle Geschehen gebunden ist und die Aufnahmefähigkeit eingeschränkt ist.

ATEMARBEIT MIT MUSIK

In verschiedenen Atemmethoden wird auch mit dem Einbezug von Musik gearbeitet. Dabei ist zu beachten, dass die Musik das Atemgeschehen mitgestaltet, so dass der Atem weniger von innen her gestaltet wird. Dies kann erwünscht sein, es ist jedoch auch der Beeinflussungsreiz

und damit verbunden der Effekt einer gewissen Veräusserung zu beachten, der es erschwert, die eigentliche Atemempfindung im Innen zu erleben. Der Empfänger ist eher bei der Musik anwesend und weniger bei sich selbst. Andererseits kann beispielsweise bei starken Widerständen die Musik eine Hilfe sein, sich gefühlsmässig leichter auszudrücken und sich ins Loslassen einzulassen.

Für den Gebrauch des Mediums Musik ist zwischen unspezifischer und spezifischer Musik zu unterscheiden. Mit unspezifischer Musik ist leichte, auch sphärische und leise gespielte Entspannungsmusik (Meditationsmusik) gemeint, ohne dramatische Inhalte und dynamische Betonungen. Sie wirkt als nicht spezifisch stimulierender Hintergrund bei der Arbeit, vermittelt eine Grundstimmung, wirkt Vertrauen schaffend, reduziert Erwartungshaltungen und regt das Bilderleben an. Sie kann hilfreich sein, störendes Gedankenkreisen oder sich aufdrängende Auslenkungen zu mindern. Spezifische Musik ist eine gefühlsmässige, rhythmische, auch laut gespielte, akzentuierte Musik. Hier wirkt die Musik als Katalysator. Dieser kann versteckte und verdrängte Emotionen und Blockaden in Fluss bringen und therapeutische Prozesse initiieren. Da Musik immer auch eine Geschmacksfrage ist, ist deren Einsatz jedoch immer gut zu überdenken.

ATEMARBEIT MIT DEM GESPRÄCH

Als Lebensprozess liegt der Atem weit vor der sprachlichen Ebene. Die Arbeit mit dem Atem ermöglicht deshalb einerseits ein tiefes Zurückgreifen auf das Erleben der Lebensgeschichte. Andererseits fehlt dem Atem die Nuanciertheit und Differenziertheit des sprachlichen Ausdruckes. Die Sprache ist in unserer Kultur die wichtigste Form der Kontaktaufnahme, Selbstverständigung und Mitweltbezogenheit.

Die innere Verbundenheit von Atemarbeit und Gespräch ist bedeutungsvoll und wichtig. Das Gespräch vor der (Be-)Handlung dient der beidseitigen Orientierung. Das Abschlussgespräch dient der Zusammenfassung und der Integration des Erlebten in das kognitive Verständnis. Atemerlebnisse und Atemerfahrungen möchten verstanden sein oder in einen Bedeutungszusammenhang gestellt werden. Ein solches Gespräch sollte jedoch nicht zu einer Analyse verleiten. Es könnte dadurch die Kraft des Erlebens geschwächt werden. Das Gespräch sollte vielmehr ein Austauschen sein, ein Kundtun, und ein sich kundig Machen über Lebenszusammenhänge.

Gegenseitige Rückmeldungen sind hilfreich und können weitere bedeutsame Zusammenhänge erschliessen. Es gibt aber auch Atemstunden, die eine Stimmigkeit für alle Beteiligten bewirken. Dann ist ein anschliessendes Gespräch weder angebracht noch notwendig. Die Arbeit kann in Stille schliessen und das Empfundene in der Stille über die Arbeit hinaus weiter wirken.

Ein verbaler Austausch kann auch während der Arbeit hilfreich und notwendig sein. Es ist jedoch darauf zu achten, dass das Sprechen nicht vom eigentlichen empfindsamen Geschehen ablenkt. Es sollte dabei weniger über die Empfindung gesprochen werden, als viel mehr geübt werden, in der Empfindung zu bleiben. Das Empfinden und das sich Einlassen in das Geschehen ist durch Sprache und Worte nicht ersetzbar. Sie sind das eigentliche Spezifikum der Arbeit am, mit dem und durch den Atem. Anfangs kann es für die Nutzerin jedoch hilfreich sein, zu wissen, dass das Sprechen auch während der Arbeit jederzeit möglich ist. Dann allerdings liegt es in der Führung der Atemlehrerin, ob auf Fragen oder Rückmeldungen eingegangen wird oder ob diese vorerst noch zurückgestellt werden sollten.

Erklärungen in der Atemarbeit können den Einstieg in die Übungen und das «Sich-zurecht-Finden» in ungewohnten oder neuen Körpererlebnissen erleichtern. Ein stützendes Gespräch kann mögliche Bedenken oder Ängste vor einer Intensivierung des Erlebens oder beim Auftauchen von diffusen Gefühlen beseitigen. Verbale Motivierung kann Hilfe sein, im Üben weiterzufahren oder Empfindungen und Erfahrungen zu äussern.

Das Gespräch in der Atemarbeit kann zudem auch eine Veränderung von Sprechgewohnheiten oder sprachlichen Mustern bewirken, da während der Atemarbeit direkter aus dem unmittelbaren Erleben, als aus vorgeprägten Gedankenkonstruktionen gesprochen wird. Die Befähigung zur Differenzierung zwischen Empfinden und Denken trägt zu einer Verbesserung der Alltagskommunikation bei. Das Sprechen während der Atemarbeit verändert den Atemfluss und somit auch die Stimmbildung im Kehlkopf. Dadurch kann eine neue «Sprecherfahrung» ermöglicht werden.

Im Unterschied zu anderen verbalen therapeutischen Methoden spielt in der Atemarbeit der Körper und durch ihn die Wahrnehmung seiner Signale eine wichtige Rolle. Die kognitive Ebene bleibt dadurch kontinuierlich mit den Wahrnehmungs- und Empfindungserlebnissen in einer Bezogenheit. Ausschliessende, einseitige und intellektualisierende gedankliche Über-

ladungen sind in der Atemarbeit weniger wahrscheinlich. Die Atemlehrerin benötigt empfindende, intuitive Präsenz, um das Bewirkende im Atemgeschehen, ohne eigene Abschweifungen, nährend begleiten zu können. Deshalb erscheint es sinnvoll, die atemtherapeutische Behandlung mit einer inneren meditativen Einstimmung zu beginnen, um die bejahende Haltung in der Aufgabe der heilenden Anwesenheit zu stärken. Der Atemlehrer sollte zudem seine persönlichen Projektionsneigungen und Werteinstellungen kennen und sich ihrer bewusst sein. Seelsorge ist immer auch ein Üben in der Überprüfung und Zurücknahme von eigenen Wertungen und selbstbezogenen Einschätzungen und Interpretationen. Die Arbeit am, mit und durch den Atem ist auch eine Übung der Selbstannahme. Sie gedeiht dort am besten, wo diese Haltung von der Anwenderin oder dem Atemlehrer vorgelebt wird. Denn, wer Menschen in schwierigen Lebenslagen helfen will, braucht neben seiner Methode vor allem eine eigene lebensbezogene und bejahende Haltung. Diese Haltung bestimmt die Arbeitsform und den Arbeitsinhalt, auch wenn sich die Atemlehrerin oder der Atemlehrer in ihrem bzw. seinem eigenen Persönlichen zurückhält.

Der Mensch ist immer ein Wesen, das nicht nur funktionierend ist, sondern darüber hinaus werden möchte, werden soll und werden darf. Die Not im Leid und seine Sehnsucht für ein Anderes sind der Preis der so genannten Freiheit des Menschen. Er kann urteilen und handeln, sinnlich erleben, erleiden und daran scheitern. In diese menschlichen Grunderfahrungen sind Anbieter und Nutzer der Atemarbeit gemeinsam eingebunden. Jenseits von Methoden und vorgegebenen Übungsformen wird in der Atemarbeit das ›Da-Sein‹ zweier oder mehrerer Menschen erlebbar. Dabei sollte in der Arbeit alles aus einer Haltung des ›Seins‹ fließen, aus einem Dasein durch das Eigene und für das Andere. Diese Arbeitsweise kann keine ›Technik‹ sein. Vielmehr ist sie eine Haltung, die aus einer konstanten empathischen und schöpferischen Anwesenheit, dem ›Da-Sein‹ und ›Dabei-Sein‹ besteht. Durch eine solche Gegenwartserfahrung ist die Arbeit am, mit dem und durch den Atem ein Königsweg zur »Eigenwerdung« und ausserdem zur Erschliessung des Miteinanders zweier Menschen.

*Berufung bedingt das Bewusstsein, dass das schöpferische Prinzip in uns wirkt,
die Bereitschaft, Instrument zu sein,
das Leerwerden von Vorstellungen und Meinungen
und die innere Wahrhaftigkeit.*

Margrith Schneider

FACHSPRACHE IN DER ATEMARBEIT

*Die Kraft im Wort – das Wort in der Kraft.
Das Wort, das aus der Klarheit gesprochen wird, will nicht beherrschen.
Es hat die Aufgabe Klarheit zu verschaffen.*

Margrith Schneider

Jede Disziplin sollte eine eigene, klare und auch einheitliche Fachsprache entwickeln. Erst dadurch wird es möglich, ihr Wissen und ihre Erfahrungen in einer richtigen, d. h. der Arbeit gemässen Weise zum Ausdruck zu bringen. Die Verwendung von Fachbegriffen erleichtert die Kommunikation in der täglichen Arbeit und sollte schon in der Ausbildung gefördert werden. Erst eine gemeinsame Fachsprache – trotz und mit individuellen Ausprägungen – vermag zwischen den verschiedenen Fachrichtungen eine vernetzende Zusammenarbeit zu fördern. Dies gilt auch für die Arbeit am, mit dem und durch den Atem. Die Begründerinnen und Begründer verschiedener Atemmethoden schufen unterschiedliche Fachbegriffe für gleiche Inhalte. Der Orientierung gebräuchlicher Fachbegriffe aus den verschiedenen Richtungen der Atemarbeit kann folgende alphabetische Übersicht dienen:

Achtsamkeit ist die innere Haltung, die einzunehmen ist, um die Empfindungs- oder Sammlungsfähigkeit in der Atemarbeit zu entwickeln. Diese ist gekennzeichnet durch ein absichtloses, nicht wertendes, dennoch waches und bewusstes Wahrnehmen körperlichen und seelischen Geschehens, welches durch das Üben erschlossen wird, ohne manipulativ in das Bewirkende einzugreifen. Die Achtsamkeit ist die Präsenz, die es ermöglicht, das Geschehene wahrzunehmen.

Affirmation (Bejahung, Zustimmung); Affirmativ gearbeitet wird mittels selbstverstärkenden Sätzen, die gefühlsmässig negativ besetzte Gedankenmuster entkräften und positive Gedan-

kenmuster verstärken können. Affirmation wird auch in der Atemarbeit als Arbeitsform zur Selbstheilung und Selbststärkung verwendet.

Atem berührt das Physiologische, Seelische und Geistige. Atem im Selbsterfahrungsprozess bedeutet, den eigenen Leib in seiner Haltung, in der Ruhe und in der Dynamik differenzierender Bewegung zu erleben.

Als Atem ist die Luftmenge bezeichnet, die bei einem Atemzug bewegt wird. Der Vorgang des Atmens wird Atmung genannt.

Die Begriffe «Atem» und «Atmung» werden im alltäglichen Sprachgebrauch häufig synonym verwendet. Fachlich wird unter Atmung der physische Teil des Atmens verstanden, wobei zwischen einem anatomisch-physiologischen (äussere Atmung) und einem biochemischen (innere Atmung) Aspekt unterschieden wird.

Atem – Odem (nach M. Schneider); Der Atem ist eine Dreieinheit: Einatmen der kosmischen Kraft – Ausatmen ins Innere – Zulassen des Odems. Deshalb führt der Atem vom A zum O. Er ist der Anfang und das Ende, in ihm beginnt und erfüllt sich alles auf Erden. Im Atem ist der Odem erfahrbar. Nach dem tiefen Einatmen übergeben wir im Ausatem unsere Gedanken ins Sakrum, ins Innerste. Die Zellen im ganzen Organismus werden durch die Wandlung von den gespeicherten Gedanken erlöst, es entsteht Raum für Neues. Im Odem wirkt die Dynamik der göttlichen Kraft.

Im Zulassen des Odems werden die Begabungen in der Person offenbar, stehen sie uns bewusst zur Verfügung. Das, was unsere Aufgabe im Schöpfungsplan ist, kann zum Ausdruck kommen. Atmend und den Odem zulassend werden wir voll der Kräfte, die wir sind.

Die Dehnung im Einatem bewirkt Anspannung, im Ausatem Entspannung und eine Öffnung zum Werden. Dieser Wechsel ist der Weg zur Flexibilität und Lebendigkeit im Alltag. Die Odemkraft erweitert physiologisch die Gefässe durch das vermehrte Volumen der geistigen Fülle. Der Odem fliesst durch die Gewebe, stärkt die Zellen und macht uns empfindsamer. Bei mangelhaftem Einatmen – beispielsweise in Beengungssituationen durch Überforderung – verengen sich die Gefässe, der Odem bekommt zu wenig Raum. Durch den Odem erhalten wir die

Möglichkeit, tiefliegende Gedanken und Ängste bewusst und fruchtbar werden zu lassen. Im ein- und ausatmenden Austausch wird das Unerlöste in den schöpferischen Lebensstrom zur Wandlung übergeben. Wie und wozu es gewandelt wird, ist uns nicht bewusst, tritt dann aber gewandelt in Erscheinung.

Atem und Empfindung (nach M. Schneider); Das Zusammenwirken von Atem und Empfindung ermöglicht einen Zugang zu sich selbst und in der therapeutischen Arbeit einen Zugang zum Patienten. Durch die Atem- und Empfindungsarbeit werden das Selbsterleben und das Wort belebt. Atem, Empfindung und Wort erschliessen die Tiefen des menschlichen Seins.

Atem, absteigender (nach I. Middendorf) entsteht, wenn die oberen Körperbereiche durch Berührung, Bewegung und Sammlung angesprochen werden. Dadurch kann der Ausatem durchlässig absteigend in die unteren Körperbereiche vom Übenenden wahrgenommen werden.

Atem, aufsteigender (nach I. Middendorf) entsteht, wenn das Becken und die unteren Extremitäten durch den Atem angeregt und erschlossen werden. Dadurch wird der Ausatem als verdichteter Kraftstrom durchlässig nach oben geführt.

Atem, innerer und äusserer (nach I. Middendorf) sind besondere Atemqualitäten, die nicht mit den gleichnamigen physiologischen Begriffen verwechselt werden dürfen. Der «innere Atem» spricht den gesamten Innenraum des Körpers an. Dies wird möglich, indem der Einatem nicht nur durch die Nase aufgenommen wird, sondern aufgrund der Sammlungskraft und des Sammlungsvorgangs durch die Nasenwurzel strömt. Dabei wird die dritte, obere Nasenmuschel stärker belüftet und der Einatem kann auf diese Weise eine ganz eigene Empfindungsqualität erfahren. Cornelis Veening sprach in diesem Zusammenhang von einem «zarten Atem» und meinte damit das «geliebte, kleine Licht im Dunkeln». Der kleine feine Atem nimmt mehr Substanz aus weniger Luft auf. Ihn zu finden, heisst gemäss Veening nicht gezielt atmen. Der «äussere Atem» ist eine Atemqualität, die hauptsächlich die Körperwände und den Aussenraum ins Bewusstsein bringt. Er schwingt von innen an die Körperwände, macht diese erfahrbar und erschliesst die

Wahrnehmung für den Aussenraum. Diese Atemweise entsteht durch das bewusste «Strömen-Lassen» des Einatems durch die Nasenflügel und -muscheln.

Atem, zirkulärer bezeichnet die Atemform bei der nach dem Einatmen direkt der Ausatem und dann wieder der Einatem ohne eine Atempause folgen.

Atem, zugelassener (nach I. Middendorf) bedeutet, den Atem kommen lassen, ihn gehen lassen und warten, bis er von selbst wieder kommt.

Atemansatzpunkt (nach Y. Mauer) ist die Stelle im oberen Bereich der Lendenwirbel, an der die erste Bewegung der Einatmung beobachtet werden kann.

Atemarbeit hat nicht nur die Verbesserung der physiologischen Atemfunktion zum Ziel. Die Atemarbeit beinhaltet einen therapeutischen, pädagogischen und einen Selbsterfahrungsansatz. Sie enthält dadurch eine Fülle von Möglichkeiten und wird von verschiedenen Schulen mit unterschiedlichen praxeologischen Ausrichtungen, Arbeitstheorien und Störungskonzepten empirisch entwickelt, entsprechend dem jeweiligen Menschenbild und der Weltanschauung. Atemarbeit ist die Förderung der inneren Entwicklung und Weiterentwicklung im Alltag bei gesunden, leidenden und kranken Menschen. Die Atemarbeit kann eine Antwort sein auf den Wunsch nach Sinn sowie nach Selbstverwirklichung aufgrund ihrer Orientierung an einem Weltbild. Atemarbeit wird mehr als wachstumorientiert und weniger als symptomorientiert verstanden. So ist die Motivation für die Atemarbeit nicht das einseitige Bemühen um Beseitigung von Symptomen. Ihre Stärke liegt darin, die Ressourcen und das Entwicklungspotential des Menschen durch ein vertiefteres Empfindungsbewusstsein für das Eigene zu erschliessen und ihn zu ermutigen, dieses im Alltag zu integrieren. Der Atemarbeit geht es um das Wirken am beseelten Körper. Die Grundannahme dafür ist, dass der Mensch eine untrennbare Einheit von Logos, Körper, Seele und Geist bildet. Belebt und durch das Leben geführt wird diese Einheit durch den Atem. Mittels Empfindungs- und Wahrnehmungsübungen in Ruhe und Bewegung wird das Atem- und Körperbewusstsein entwickelt. Dies hat eine anregende und stärkende

Wirkung auf den Organismus. Daher kann nicht einfach von einer Methode gesprochen werden. Ziel und Ausrichtung der Atemarbeit ist der Mensch selber, d. h. die Entfaltung seiner Möglichkeiten und Begegnung mit seinen Kräften.

Atemarbeit, physikalische bezeichnet die zur Überwindung der elastischen und der Reibungswiderstände benötigte Arbeit. Dies gemäss dem physikalischen Begriff von Arbeit als Produkt aus Kraft und Weg, wobei Kraft mit Druck und Weg mit Volumen gleichgesetzt wird.

Atemarbeit, impulsorientierte (nach W. Ehrmann) ist eine Arbeitsweise, welche Bewegungsimpulse aufgreift, um diese zu verstärken und in einen geschlossenen Bewegungs-Gefühls-Zyklus zu führen.

Atemarbeit, sensibilisierungsorientierte (nach W. Ehrmann) ist eine Arbeitsweise, die Bewegungsimpulse auf die Empfindungsebene zurückführt, beim inneren Spüren belässt und dadurch integriert.

Atemausbreitung (nach Y. Maurer) ist die Welle, die sich bei einer Person in Bauchlage vom Atemansatzpunkt räumlich konzentrisch über den Rücken kopfwärts oder fusswärts fortsetzt.

Atembehandlung ist eine Einzelbehandlung am bekleideten Menschen, in deren Verlauf die Hände des Anwenders die Atembewegung und Atemschwingungen aufnehmen, begleiten und unterstützen. Dadurch wird der Atemrhythmus gelöst. Lebensgeschichtliches, Gefühle und Erinnerungen können dabei ins Bewusstsein treten und werden ins Wort gebracht. Sie ist eine Form des Dialogs, dessen Bezugspunkt der Atem ist.

Atembewegung: Durch diese wird der Atem erst als Atem von aussen erkennbar. Es ist die sich fortpflanzende, den Körper durchschwingende Druckwelle, die ausgelöst wird durch die Ein- und Ausatmung. Sie beginnt mit dem Impuls des Zwerchfells und ist das Weitwerden der Körperwände im Einatem und Schmalwerden des Körpers im Ausatem. Diese Bewegungen sind

am deutlichsten in der Körpermitte, aber auch bis in die Peripherie des Körpers erlebbar. Sie sind ein Phänomen der Muskelfunktionen und unterliegen neben einer vegetativen Regelung auch einer zentralnervösen Beeinflussung. Der Ablauf der Atembewegungen ist stets dem Augenblick und der sich wandelnden existentiellen Situation entsprechend.

Atemfehlform bezeichnet Atemfehler, Unregelmässigkeiten oder Beeinträchtigungen aufgrund unterschiedlichster Ursachen. Gemeinsam ist allen, dass die natürliche und situationsangepasste Atmung in Form, Rhythmus, Tiefe und/oder Bewegung eingeschränkt oder gestört ist und somit der effektive Gasaustausch behindert wird. Sichtbare Zeichen sind eine damit einhergehende Teilatmung, z. B. Bauchatmung oder Brustatmung, und der Einsatz nicht eigentlich zur Atmung bestimmter Muskeln, z. B. Hals- und Zungenmuskulatur. Häufige Atemfehlformen sind Mundatmung, paradoxe Zwerchfellatmung, Hochatmung und Stauatmung sowie das Hyperventilationssyndrom.

Atemform bezeichnet den individuellen Atemcharakter, die Art und Weise, wie die Luft in den Brustraum hinein- und hinausströmt. Die Atemform ist der Individualität des Menschen angepasst und somit sehr variationsreich. Deshalb lässt sich auch wenig über die «richtige» Atemform aussagen. Von Fachleuten wird auf Grund von Beobachtung und Erfahrung abgeraten, sich auf eine allgemeingültige und ständig durchzuführende Atemform wie Bauch-, Brust- oder Vollatmung festzulegen. In der Atemarbeit kann die individuelle Atemform kennen gelernt werden.

Atemgymnastik ist eine Methode, die z. B. mittels Dehnhaltungen und Gleichgewichtsübungen die Atmung reflektorisch beeinflusst und den Atemablauf verändert. Atemgymnastik kann zur Behebung von Störungen der Atemanatomie und Atemphysiologie sowie der Förderung einer richtigen Atmung dienen. Neue Atembewegungsmöglichkeiten können durch diese atemgymnastischen Übungen erschlossen werden. Sie ist das Gegenstück zur passiven Atemmassage.

Atemimpulse, natürliche sind Lachen, Gähnen, Niesen (diese sah Heraklit als die drei heiligen

Handlungen an) Seufzen, Stöhnen, Weinen, Schnuppen, Riechen, Blasen und Pfeifen. Diese natürlichen Impulse sind oft reflektorische Ein- und Ausatembewegungen. Sie werden häufig durch moralische Etiketten unterdrückt.

Atemkraft ist die Muskularbeit, die für die Atembewegung aufgebracht werden muss.

Atemkraft (nach I. Middendorf) ist Substanz und Verbindendes zugleich. Sie ist die Kraft des Seins, um selbständig und gestalterisch zu leben. Sie entsteht durch das Erschliessen der Empfindung in den Atemräumen. Dieses Erschliessen ist gleichzeitig auch der Beginn der Kraftentwicklung. Atemkraft wird erlebbar, wenn sich im Ausatem die Körperwände eindehnen und sich die Kraft dadurch verdichtet. Ist genügend Kraft vorhanden, kommt sie ins Fließen und schafft aus sich selbst die Richtung, in der sie im Ausatem wirkt. Von unten steigt sie auf und unterstützt zum Beispiel die Aufrichtung. Von oben nach unten unterstützt sie beispielsweise das Lösen und Loslassen und in der Mitte fließt sie horizontal dem Kern, der Mitte zu und wirkt dadurch zentrierend.

Atemkreis wird im intuitiven Atem die selbstregulierende, intelligente Lebensfunktion genannt. Diese integriert traumatische Erfahrungen und bearbeitet stressbeladene Informationen und Erinnerungen auf einer höheren Stufe als auf der Stufe reiner Reaktivität. Im Atemkreis wird erlebt, dass man nicht mehr selbst atmen muss, sondern vom Atem geatmet wird. Dabei löst sich das Ego mit seinen alten Konzepten vorübergehend auf. Dies ermöglicht den direkten Zugang zu archetypischen und transpersonalen Erlebensbereichen.

Atemlehre bezeichnet eine Methode, die den Atem und dessen Bewusstwerdung nutzt, um eine umfassende Sichtweise und Entwicklung des Menschen in seinen geistigen, seelischen und körperlichen Seinsdimensionen zu erreichen. Die frühen Atemlehren standen noch in einem nahen Bezug zu Lebens- und Ernährungsvorschriften. Atemlehren unterscheiden sich voneinander zum einen durch die Vorgehensweise, wie mit dem Atem umgegangen wird (z. B. willentlich geführt oder absichtslos zugelassen), zum andern durch den Schwerpunkt ihrer Zielrichtung

(z. B. Selbsterfahrung oder Therapie).

Die Unterschiede in den Atemlehren bezüglich ihrer Ausrichtung bestehen vor allem in der Bedeutung des Körpers in der Dreiheit von Geist, Seele und Körper. So wird beispielsweise im Hatha-Yoga eine völlige Beherrschung des Körpers und seiner Funktionen angestrebt, um sich dann, von diesen ungestört, der Meditation widmen zu können und sich dadurch mit dem Göttlichen (Logos) zu verbinden. In anderen Atemlehren ist das Ziel die Stabilisierung der Gesundheit und Steigerung der Fitness. Für wieder andere Atemlehren ist dagegen der Körper jener Teil des Menschen, der – wenn er durch die Atemarbeit bewusst wahrgenommen wird – für die Entwicklung und Integration von Seele und Geist die materielle Grundlage darstellt und gleichwertig mit Seele und Geist im Leben wirkt.

Der Begriff «Atemlehre» wird oft auch synonym zum Begriff «Atemschulung» verwendet. Dies könnte die Vorstellung wecken, es handle sich dabei ausschliesslich um die Vermittlung von Wissen über richtige oder falsche Atmung. Auf viele Atemlehren trifft dies jedoch nicht zu. Bei ihnen steht die schöpferische oder empfindende Atemerfahrung und nicht das Wissen über den Atem im Mittelpunkt.

Vielen Atemlehren ist gemeinsam, dass sie sich neben ihrer Ausrichtung auf die Bewusstwerdung der Dimensionen Logos, Geist, Seele und Körper auch auf die gesundheitliche Befindlichkeit positiv auswirken. Deshalb bezeichnen sich Atemlehren häufig auch als Atemtherapie.

Atemmassage (nach V. Glaser) ist eine Methode der therapeutischen Atemführung, die die Atmung nicht nur als eine biologische Funktion des Atemsystems betrachtet. Es wird am freien Rücken gearbeitet und der Therapeut bedient sich der klassischen Massagegriffe. Die Atemmassage unterscheidet sich jedoch von der klassischen Massage durch die Orientierung an Atemrhythmus und Atemstärke, dessen freies Fliessen mittels Dehnungen und Streichungen gefördert werden soll. Diese Arbeit wirkt durch die verbesserte Blutzirkulation entspannend, raumschaffend, wärmend und eutonisierend. Zudem regt sie den Stoffwechsel an. Durch die Wärme und den Druck auf die Haut werden über die Reflexzonen die Organe und deren Tätigkeit angeregt. Darüber hinaus wirkt sie auf die Regulationsmechanismen des Gesamtverhaltens des Menschen und spricht die Selbstregulierungs- und Selbstheilungskräfte an.

Atemmassage, reflektorische (nach L. Schmitt und L. Brüne) ist eine spezielle Form der Atemtherapie. Sie wurde vom Arzt Ludwig Schmitt eingeführt und von der Physiotherapeutin Lieselotte Brüne weiterentwickelt. Sie bewirkt durch gezielte Massagegriffe am ganzen Körper sowie durch therapeutische Reize eine spontane, vertiefte Atmung und die Lösung von Spannungen. Die Atembewegungen wirken hier als Regulator zwischen Körper und Psyche.

Der Grundgedanke dieser Atemmassage ist die Beeinflussung der Atmung auf reflektorische, d. h. nicht bewusst gesteuerte Weise. Die vertiefte Atmung erfolgt als spontane Antwort des Körpers auf die therapeutischen Reize. Es wird mit speziellen Reizgriffen wie Dehnungs-, Klopf-, und Vibrationsreizen bis hin zu dosierten Schmerzreizen gearbeitet. Dadurch kommt es, eventuell auch nach einem kurzen Anhalten des Atems, zu einer verstärkten Ausatmung, die zu einer vertieften Atembewegung führt. Ein weiterer Einfluss auf die Atembewegungen wird durch die Stimulierung der Headschen Zonen erzielt. Die Massage wird nicht nur am Brustkorb durchgeführt, sondern kann den ganzen Körper miteinbeziehen, je nach Indikation und individuellem Vorgehen.

Atemmechanik beschreibt die Druck-Volumen-Beziehungen, die für das Strömen eines Luftvolumens in und aus der Lunge erforderlich sind. Bei der Einatmung erweitert sich das Volumen des Brustkorbes und es entsteht ein Unterdruck. Luft strömt durch die Atemwege in die Lunge. Bei der Ausatmung zieht sich die Lunge wieder zusammen und die Luft strömt durch den Überdruck wieder durch die Atemwege hinaus.

Atemmembran (nach K. Neubeck); Membrane regulieren den Stoffwechsel zwischen den Zellen und ihrem äusseren Milieu. Sie grenzen ab und sind dennoch so durchlässig, dass die physiologischen Aufgaben lebensgerecht funktionieren können. Auch die Körperhaut kann als Membran bezeichnet werden. Dies, weil sie vielfältige Ausgleichs- und Kommunikationsaufgaben mit der Mitwelt wahrnimmt. In diesem Sinne kann man auch die muskuläre Hülle als Membran betrachten. Sie drückt durch Kontraktion oder Expansion Emotionen und Gefühle aus und ist somit am emotionalen Austausch mit der Mitwelt beteiligt. Das Gemeinsame aller Membranen ist, dass sie den Austausch zwischen innerem und äusserem Milieu mit Hilfe von Schwingungen

herstellen. Ebenso sind Emotionen, Gefühle, Gedanken und Worte Schwingungen und vermögen den Menschen auch körperlich in Schwingung zu bringen, indem sie auf Schwingungen des Atems aufbauen. Deshalb können diese Lebensausdrucksformen als Atemschwingungen betrachtet werden. Umgekehrt ist es auch so, dass durch das Imitieren von körperlichen Ausdrucksweisen Emotionen geweckt werden können.

Auch die Mundsprache ist dadurch möglich, dass Atemschwingungen umgeformt werden können. Jeder Vokal und Konsonant hat eine ihm eigene Atemschwingung und eine ihm eigene Organresonanz. Wörter sind somit komplexe Schwingungsmuster, die mit Hilfe des Atems und vielen weiteren Organen gestaltet werden. Der Tonus des ganzen Körpers bestimmt den Klang der Stimme und den Ton des Wortes. Daraus folgt, dass auch das Denken auf den Schwingungen des Atems aufbaut und so im Netzwerk des Leibes, in dem es keine Trennlinien gibt, auf den Muskeltonus einwirkt. Das macht auch verständlich, dass eine körperliche und/oder seelische Entspannung oder Anspannung in einem Körperteil zu einer Ent- oder Anspannung weit entfernter Körperteile führen kann. Fast jeder Muskel schwingt im Atemrhythmus mit und diese Schwingung ist identisch mit den Atemschwingungen. Da die Muskeln grosse Teile des Körpers umhüllen, bezeichnet Neubeck diese muskuläre Hülle (phänomenologisch) als Atemmembran. Dabei basiert das Konzept der Atemmembran auf der Erfahrung, dass die emotionalen und mentalen Geschehnisse weitgehend wie von selbst wirken. Novalis sagte von der Seele, dass sich diese dort befinde, wo sich Innenwelt (Mikrokosmos) und Aussenwelt (Makrokosmos) berühren. Die Atemmembran scheint dieser körperliche Ort zu sein. Die Atemmembran nimmt ständig alle Reize der Mitwelt auf, verarbeitet sie unbewusst und bewirkt Entscheidungen, die geeignet scheinen, die Lebensweise danach auszurichten und ein möglicherweise beeinträchtigtes Gleichgewicht wieder herzustellen. Im Konzept der Atemmembran sind die Emotionen von zentraler Bedeutung für das Verständnis des Atemphänomens. Sie verbinden und trennen den Menschen mit- oder voneinander. Der Atem ermöglicht auf Grund seiner Gestaltbarkeit die menschliche individuelle Gestaltung durch Emotionen, Gedanken und Worte. Werden diese zurückgehalten, unterdrückt oder nicht gefördert, hat dies Auswirkungen bis in die Physiologie hinein. So hat der Atem eine Leitfunktion inne. Der Atem ist das Zentrum des Menschen. Er ist das Medium, das alles verbindet, was den Menschen zum Menschen macht, seine Empfindungen, Gedanken, Worte und Taten.

Atemmuster bezeichnen die Art und Weise, wie die beobachtbare Atmung geleistet wird: mit Brust- und oder Bauchatembewegungen, mit Atemmuskel- und Oberkörpermuskeleinsatz, mit unterschiedlichen Atemfrequenzen und im individuellen Atemrythmus durch den Mund- und Nasenweg.

Atemformen sind unterschiedliche individuelle Ausdrucksformen, wie sie in der Atmung angelegt sind und in der Atemarbeit in Erscheinung treten können. Folgende Atemformen können in der Praxis beobachtet werden: «leicht und schnell» sowie «panikartig» (z. B. Hyperventilation bewirkt Kontrollverlust und Körperverspannungen); «tief und schnell» ist mit körperlichen Anstrengungen oder emotionalen Ereignissen verbunden; «langsam und tief» ist die Atemform beim Loslassen, beim Seufzen und Entspannung; «langsam und leicht» ist eine weit verbreitete Atemform, weil nur ein Teil der Atemressourcen genutzt wird.

Atempause, Atemruhe, Atemintervall ist die Zeitspanne zwischen dem Ein- und Ausatmen. In der Ruhehaltung strömt am Ende der Ausatmung die Luft langsamer, so dass für eine kurze Zeit die Atembewegung in der Ausatemstellung verharret. Das elastische Gewebe von Lungen und Brustkorb befindet sich im Gleichgewicht. In der Atempause kommt die immer wieder zu erbringende Leistung des Loslassens und des Vertrauens zum Ausdruck. Sie ist das Dazwischen-sein. In ihr begegnen sich Einatem und Ausatem. Die Atemruhe ist im bewegenden Geschehen von Ein- und Ausatem der Gedanke des Überganges, in dem immer wiederkehrenden Dialog von Spannen und Lassen.

Atempflege ist die tägliche bejahende Bewusstwerdung des Atemgeschehens und der Atemwirklichkeit. Sie beginnt dort, wo der Atem als solcher erkannt, erlebt und die Kraft des Bewirkenden im Atem erfahren wird. Atempflege ist nicht Atemtherapie. Sie ist ein ständiges Sorgetragen für das im Menschen innewohnende Schöpfungsprinzip, damit er durch die atembezogene Selbstfindung seinen Platz in der Schöpfung einnehmen kann. Die tägliche Atempflege erschliesst die körperliche, seelische und geistige Erlebnisfähigkeit. Sie offenbart das Leben als einen Prozess, der aus Phasen der Anspannung, Entspannung und Ausgeglichenheit besteht.

Atempsychotherapie möchte die Beziehung zu sich selbst und zur Mitwelt verbessern. Die Atempsychotherapie geht davon aus, dass es ein ordnendes, bewirkendes Prinzip im Unbewussten gibt. Tiefenpsychologisch betrachtet bedeutet dies, dass über die unmittelbare Atem- und Leiberfahrung hinaus aktuelle und vergangene Konflikte, lebensgeschichtliche Erfahrungen und Prägungen bewusst wahrgenommen werden können und dadurch bearbeitbar werden. Dabei geht es um ganzheitliches Erinnern und Auseinandersetzen, wodurch neue Handlungsmöglichkeiten erschlossen werden können.

Atempulspunkt (nach I. Middendorf; oder Hara (Erdbasis) des Menschen nach K. Graf Dürckheim) meint die Körperstelle etwas unterhalb des Nabels, wo der beginnende Einatemimpuls meist gespürt wird. Er ist eine Art Empfindungszentrum, in dem subjektiv der Einatemimpuls zuerst wahrgenommen wird, der objektiv von der Bewegung des Zwerchfells ausgeht. Spürbar ist der Einatemimpuls jedoch nur in einem eutonischen Zustand.

Atemqualität bezeichnet die Tiefe der Atmung und Atemgeräusche: flach, hechelnd, keuchend, rasselnd, schnappend, röchelnd und geräuschlos. Als Veränderungen der Atemqualität anzusehen sind:

- eine oberflächliche Atmung als Reaktion auf und zur Verhinderung von Schmerzen (Shallow breathing), z. B. bei Lungen- und trockener Rippenfellentzündung sowie Rippenbruch.
- eine vertiefte Atmung bei komatösen Zuständen und bei Vergiftungen.
- Atemgeräusche wie Keuchen bei Anstrengung, Röcheln bei Atemnot, Rasseln bei Lungenödem, Pfeifen und ziehendes Geräusch bei Schleimhautschwellungen (z. B. bei einem Bienenstich), Pressen bei Asthma und Luftschnappen bei Sterbenden.
- Atemgeruch wie Azetongeruch (obstartiger Geruch) bei diabetischem Koma, stinkender, faulartiger Geruch bei Eiteransammlungen in der Lunge und bei Lungengewebszerfall, Ammoniakgeruch bei Niereninsuffizienz und urämischem Koma.

Atemraum oder Atembewegungsraum entfaltet sich in der Körperwahrnehmung während des Übens mit Bewegung und Atem. Wenn sich ein Körperbereich beim Einatem weitet, entsteht

ein so genannter Atemraum. In diesem breiten sich die Atembewegungen aus und werden empfindbar. Dieser Prozess geht einher mit der Wahrnehmung von mehr Volumen. Voraussetzung dafür ist eine eutonische Befindlichkeit. Ilse Middendorf unterscheidet in ihrer Atemlehre den unteren, mittleren und oberen Atemraum. Diese bilden in der Gesamtheit den Innenraum des Menschen, der durch die Körperwände vom Aussenraum abgegrenzt wird.

Atemreaktion: Auf Berührungsreize folgen Atemreaktionen. Diese zeigen sich als Tonusveränderung (Bewegungs- und Spannungsänderung) und Veränderungen der Atemform. Sie sind sehr subtil und fein und sind visuell und oft nur mit Fingerspitzenempfindung wahrnehmbar. Deutlichere Atemreaktionen sind bei einem Menschen auf der Flucht oder in Abwehrhaltung zu erkennen. Die Atemreaktion zeigt in diesem Fall eine Ausatemtendenz bis hin zum Atemstillstand. Bei Zuwendung zeigt sich die Reaktion durch Anhebung des Einatems und durch eine ausgewogene Muskelspannung.

Atemregulation erfolgt vor allem durch das Atemzentrum in der Verlängerung des Rückenmarks (Medulla oblongata). Die Regulationsmechanismen der Atmung dienen der Aufrechterhaltung des Stoffwechsels und des gesamten menschlichen Verhaltens. Das Atemzentrum wird durch Chemorezeptoren über die Sauerstoff- bzw. Kohlendioxidwerte im Blut informiert, wie auch über die Dehnungsgrade des Lungengewebes und weiterer peripherer Einflüsse, wie z. B. Haltung und Bewegung. Die Gamma-Tonisierung wirkt ebenfalls auf die Atemregulierung. Äussere Reize und innere Impulse verändern den Atem sofort, noch bevor der Mensch mit Handlung oder Wort auf die Umwelt reagieren kann.

Atemrhythmus bezeichnet eine Daseinsweise des Menschen, ähnlich seiner Sprache, seiner Bewegungen und seinem Körperausdruck. In dieser Gesamtheit finden zwischenmenschliche Begegnungen statt. Im Atemrhythmus zeigt sich der Mensch, seine Individualität, seine momentane Befindlichkeit, seine Kontaktfähigkeit und -bereitschaft, sein Geworden-Sein, sein «geschichtetes» Leben. Auch Stress und Überforderung beeinflussen den Atemrhythmus. Er spiegelt Befund und Befinden zugleich. Ein normaler Atemrhythmus in Ruhe besteht aus drei

Phasen: Einatem, Ausatem und Atempause. Seine Grösse wird in der Atemkurve durch die Atemfrequenz und Atemtiefe (Amplitude der Zwerchfellbewegung) sichtbar. Er kann als schnell oder langsam, als ruhig oder gehetzt, als gelassen oder vom Willen geführt wahrgenommen werden. Er kann freudig oder gedrückt, lebendig oder gleichförmig, unruhig flatternd, starr oder ängstlich festgehalten wirken. Sprunghaft oder bedächtig, schwer, kraftvoll oder auch zaghaft sind weitere Erscheinungsformen. Der Atemrhythmus kann bis in die peripheren Körperteile hinein gespürt werden. Deshalb gilt es in der Atemarbeit, diesen Grundrhythmus wieder zu fördern. Um biologische Atemanreize zu mindern, können auch diätetische Massnahmen für eine Alkalisierung des Blutes sinnvoll sein.

Atemruhe, Atempause, Atemintervall: Nach dem Ein- und Ausatmen erfolgt jeweils eine kurze natürliche Atempause. Sie ist das Dazwischensein. In ihr begegnen sich Einatem und Ausatem. Sobald das Gehirn den Befehl gibt, beginnt mit einer weiteren Einatemungsphase ein erneuter Atemzyklus. Die Atemruhe ist im bewegenden Geschehen von Ein- und Ausatem der Gedanke des Überganges, in dem immer wiederkehrenden Dialog von Spannen und Lassen.

Atemschulung (siehe auch Atempflege) dient als vorbeugende Massnahme zur Gesundheitserhaltung.

Atemsubstanz (nach I. Middendorf) verlangt einen meditativen Zugang, der in der Sammlung zum Innesein seine Stütze hat. Substanz reichert sich nur an bei einer gesammelt durchgeführten Atemweise. Die von innen kommende Atembewegung wird vom Substanzcharakter des Atems getragen. Atemsubstanz ist weder ein beliebiges Lösen der Spannung, noch ein aktivitätsentlastetes Entspannen. Die rhythmischen Atemübungen mit ihrer bewussten Atemführung vermitteln den Organen die tragende Atemsubstanz.

Atemtherapie: Es wird unterschieden zwischen der Therapie der Atmung im Sinne der klinischen, ärztlichen Atemtherapie und der Therapie mit dem Atem im Sinne eines alternativen Heilverfahrens. Die klinische Atemtherapie befasst sich mit Krankheiten und Funktionsstö-

rungen von Lunge und Stimmapparat. Als alternatives Heilverfahren dient sie der Selbsterfahrung und Selbsthilfe und als physiotherapeutisches Verfahren vor allem der Ökonomisierung der Atmung und der Atemschulung. Diese umfasst neben Atemgymnastik auch physikalische, pharmakologische und apparative Massnahmen. Indikationen sind zum Beispiel bronchopulmonale Erkrankungen, Brustkorb-Wirbelsäuledeformationen und auch vor- und nachgehende Schwangerschaftsunterstützung.

Atemtherapeutische Intervention beruht auf den anatomisch-physiologischen Grundlagen der Atmung und einer differenzierten Kenntnis derselben. Diese Kenntnis ist eine Basis der Atemarbeit. Philosophische, psychologische, spirituelle, mystische oder auch esoterische Annahmen sind weitere Grundlagen.

Atemweisen: es werden drei Atemweisen unterschieden:

- der unbewusst verlaufende Atem (der sog. unbewusste Atem).
- der willentlich geführte Atem, wie er in den verschiedenen Atemtechniken geübt wird, z. B. im autogenen Training, bei Atemübungen im klassischen Hatha-Yoga, im Holotropen Atem und in der Bioenergetik.
- der erfahrbare, empfindende Atem, für den es charakteristisch ist, dass der Atem zugelassen und gleichzeitig bewusst wahrgenommen wird, das heisst weder unbewusst abläuft, noch willentlich geführt wird. Durch die Bewusstwerdung des Atems entwickelt sich in gegenseitiger Beeinflussung eine Körper-Empfindungsfähigkeit und Sammlungsfähigkeit im Klienten. Dieser kann zunächst mit Hilfe des Therapeuten die «individuelle Urbewegung» (I. Middendorf) seines Atems kennen lernen, so dass er seinen eigenen Atem als «Mentor» erfährt und bald selbstverantwortlich sich selber finden und heilen kann.

Atemzentren sind Kraftfelder oder Kraftpunkte, in denen sich bestimmte Energien konzentrieren. Von ihnen gehen Energien mit unterschiedlichen Qualitäten und Frequenzen aus. Gebildet und empfindbar werden diese durch die Arbeit am Atem. Dabei wird die Ein- und Ausatembe-

wegung in einem Atembewegungsraum fokussiert und kann im weiteren Geschehen als zentrale Kraft wahrgenommen werden. Es können dabei unter anderem das Beckenboden-Steissbeinzentrum, der Atempulspunkt oder auch das Kehlzentrum unterschieden werden.

Atemzyklus ist das Tria von «Einatem – Ausatem – Atempause». Mehrere Atemzyklen aneinander gereiht ergeben den Atemrhythmus. Dieser kann regelmässig oder unregelmässig sein, abhängig davon, ob die Atemzyklen gleichmässig oder ungleichmässig sind.

Atemzwingende Reaktionspunkte (nach V. Glaser) sind bevorzugte Stellen, an denen bei der Atemmassage eine Zuwendungsreaktion und damit eine Atemanregung bewirkt werden kann. Interessanterweise liegen diese Atemanregungspunkte auf den chinesischen Yang-Meridianen. Auch decken sie sich mit einigen Akupunkturpunkten.

Atmung: Die Begriffe «Atmung» und «Atem» werden im alltäglichen Sprachgebrauch häufig synonym verwendet. Unter Atmung oder Respiration wird im Allgemeinen der rein physische Teil des Atmens verstanden, d. h. der Gasaustausch von Organismen mit ihrer Umgebung. Dabei wird zwischen einer anatomisch-physiologischen «äusseren Atmung» und einer biochemischen, «inneren Atmung» bzw. «Zellatmung» unterschieden. Unter der äusseren Atmung wird der physische Vorgang des Ein- und Ausatmens verstanden, während die innere Atmung den biochemischen Prozess, also den inneren Gasaustausch auf der Zellebene beschreibt.

Atmung und Es-Atmung (nach M. Fuchs) ist die eigenrhythmische nicht willentlich gewollte und daher weder forciert noch gebremste Atmung. Sie ist das Gegenteil der Ich-Atmung.

Atmung und Ich-Atmung (nach M. Fuchs) ist die bewusste, gewollte Atmung.

Atmung, idealtypische: Vom medizinischen und gesundheitlichen Standpunkt aus ist eine ökonomische Atmung von Bedeutung. Damit ist eine Atmung gemeint, die den notwendigen Sauerstoff beschaffen und gleichzeitig die Atempause so gestalten kann, dass es beim empfindenden

Menschen Wohlsein auslöst.

Atmung, gegensätzliche (trad. chin. Medizin); Atemmethode, bei der die Einatmung den Brustkorb ausdehnt und der Bauch leicht eingezogen wird. Bei der Ausatmung bleibt der Bauch ausgedehnt und der Brustkorb wird ganz entspannt. Dabei muss die Atmung durch die Nase erfolgen und entschieden, gut, tief, lang und still sein und ohne grössere Kraftanwendung erfolgen.

Atmung, stille (trad. chin. Medizin); Atemmethode, bei der natürlich, still und fliessend durch die Nase ein- und ausgeatmet wird. Dabei ist darauf zu achten, dass die Zeit der Ein- und Ausatmung gleich lang ist. Eine Atempause erfolgt nicht. Dadurch soll die Atmung ruhig, langsam und tief und ohne Kraftanstrengung sein. Die Zunge wird beim Gaumen gehalten und sollte während der Übung nicht bewegt werden.

Atmung, tiefe (trad. chin. Medizin); Atemmethode, bei der die Atmungsform still, gut, tief und lang sein muss. Ziel ist, eine möglichst tiefe, gleichmässige, durch die Nase ausgeführte Atmung zu lernen. Das heisst, eine entsprechend tiefe Bauchatmung reflektorisch werden zu lassen.

Ausatemrichtung (nach I. Middendorf) bedeutet das Erleben und Empfinden des Ausatems in einer bestimmten Qualität der Gerichtetheit. In einer eutonischen Befindlichkeit kann sich der Atem in der Wahrnehmung dreidimensional in die aufsteigende Ausatembewegung, die absteigende und die horizontale Ausatembewegung ausbreiten.

Ausatemzentrierung (nach I. Middendorf) ist eine Arbeitsweise, bei der zuerst die Einatembewegung entsteht und zugelassen wird, damit dann mit der Sammlungskraft die Ausatembewegung in ein inneres Zentrum hinein gebündelt werden kann.

Bauchatmung; Mit Hilfe der Bauchmuskulatur kann die Lunge nach unten ausgedehnt werden. Die Muskulatur um den Bauchnabel soll sich im Idealfall bei der Einatmung nach vorne wölben.

Es bildet sich quasi ein Bäumlein, da die nach unten verdrängten Eingeweide Platz benötigen. Der dadurch entstehende Raum ermöglicht es der Lunge sich auszudehnen. Das Zwerchfell ist hierbei ebenfalls in vollem Einsatz. Im Ruhezustand ist es stark nach oben gewölbt. Bei der Einatmung flacht es sich ab.

Berührung ist eine menschliche Annäherungsform, die den Partner in seiner leib-seelischen Ganzheit erfasst, ihn unmittelbar bewegt und ihn dadurch gleichzeitig zu erkennen trachtet. «Damit verwirklicht das Berühren die ursprünglichste der natürlichen Formen der Kommunikation, denn sie verläuft von Mensch zu Mensch.» (V. Glaser)

Bewegung aus dem Atem (nach I. Middendorf) bedeutet eine wesentliche und besondere Arbeit im erfahrbaren Atem. Bei innerer Absichtslosigkeit beginnt der Atem den Menschen zu bewegen; dies geschieht zuerst innen, wird aber dann auch im Aussen sichtbar.

Bewirkendes (nach C. Veening) bezeichnet ein unabsichtliches Wirken in der Atemarbeit. Es ist ein Wirksamwerden der selbsterlebten Kräfte, die durch die innere Ordnung wirksam geworden sind. Voraussetzung dafür ist eine Auseinandersetzung des Übenden mit der Polarität von Geist und Materie.

Blockaden sind körperliche, seelische, auch gegenseitig sich bewirkende Verspannungen und Verhärtungen in verschiedenen Seinsdimensionen. Sie können teilweise oder ganz unbewusst sein. Immer jedoch beeinflussen sie die Atmung. Durch die Atemarbeit können nach und nach bisher unbewusste Bereiche, Verhaltens- und Handlungsweisen lebendig und dem Leibbewusstsein zugänglich werden. Die Beatmung ermöglicht ihre Stimulierung und Integration. Manchmal erfordern solche blockierten Lebensbereiche aber auch ein «in Ruhe gelassen Werden». Das Umlenken der Zuwendung kann in einem anderen Bereich der Beginn für einen Erkenntnisprozess sein.

Chakra Atmung ist eine Übungsweise mit einer Bezogenheit zu den Chakren. Die bewusste Chakra-Atmung soll das Energiesystem wieder aufladen, indem das Bewusstsein gezielt auf die Atmung und auf eines der sieben Chakren gelenkt wird. Neben der Atmung wird durch Singen und Visualisieren der Lichtfarben eine zusätzliche Stärkung und Aktivierung herbeigeführt.

Christuskraft (nach M. Schneider) beinhaltet die Gesamtheit aller Kräfte, die zur Bewältigung dieses Erdenlebens benötigt werden. Sie ist uns als Vorgabe aus der göttlichen Heimat integriert und anvertraut worden. Durch die Atemarbeit kann dieser Funken zum Feuer entfacht werden.

Dehnprinzip: In der Atemarbeit beruht das Dehnprinzip auf der physiologischen Gesetzmässigkeit, dass in der Muskulatur über veränderte Spannungsverhältnisse die Atmung angeregt und vertieft wird. Eine von aussen einwirkende Kraft verursacht eine Dehnung im Muskel und setzt eine der Dehnung entgegenwirkende Kraft über den Muskelspindel-Reflex in Gang. Damit wird die ursprüngliche Muskellänge erhalten. Der Dehnungsreflex ist ein Steuerungsmechanismus des Haltungstonus und wird vor allem durch die Schwerkraft ausgelöst.

Dehnungen bezeichnen eine Arbeitsweise in der Atemarbeit, bei der einzelne Muskelgruppen oder Körperteile von innen heraus weich bewegt werden. Dieser Vorgang ist kein Strecken der Muskulatur. Durch das Dehnen kann die Einatembewegung grösser und kraftvoller werden. Dehnungen sind Inhalt vieler Atemübungen zur Entwicklung von Atemraum und Atemsubstanz. Dehnungen haben eine unterschiedliche Wirkweise, je nachdem, ob sie in der Einatem- oder Ausatemphase eingesetzt werden.

Denken bedeutet ordnungsstiftende und interpretierende Erarbeitung von Information sowie Nutzung von Wissen zur Lösung von Problemen. In der Atemarbeit verbindet sich das Denken, im Sinne eines bewussten hinterfragenden Reflektierens, mit dem von der Arbeit bewirkten Selbsterleben. Dadurch kann das Selbsterleben vertieft werden und gewinnt an Erfahrungsreichtum und Nachhaltigkeit.

Druckpunkte (nach Y. Maurer) sind Stellen am Körper, die geeignet sind, die Wahrnehmungsfähigkeit des Atems besser zu entwickeln. Durch die Druckpunkte werden bestimmte Körper- und Atemräume angesprochen. Der weiche Händedruck auf Körperdruckpunkte bewirkt eine Ansprecherung von Körper- und Atemräumen und eine kräftigere Einatembewegung. Diese Kräftigung ermöglicht, den Atem leichter und prägnanter zu erfahren.

Einatemspannung bezeichnet die Tonusveränderung im gesamten Körper. Diese geschieht durch die physiologische Atemmechanik und die damit zusammenhängende dreidimensionale Erweiterung des Brustkorbinnenraumes während des Einatmens. In der Empfindung können die vertikale und die horizontale Einatemspannung deutlich wahrgenommen werden.

Emotionen sind körperliche Reaktionsmuster. Sie werden als Folge auf als nützlich oder schädlich bewertete Ereignisse spontan ausgelöst. Wenn sie ins Bewusstsein treten, werden Emotionen zu Gefühlen. Oft bleiben Emotionen unbewusst und wirksam.

Empathie (Mitfühlen) bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen, seine Gefühle zu teilen und sich damit über sein Denken und Handeln klar zu werden. Darunter wird auch die Fähigkeit verstanden, auf andere Werthaltungen und Normen einzugehen. Empathie ist nebst Akzeptanz (bedingungslose Wertschätzung) und Kongruenz (Echtheit und Übereinstimmung) eine Grundhaltung in der Atemarbeit.

Empfindung ist das seelische Erlebnis, das entsteht, wenn ein innerer oder äußerer Reiz auf ein Sinnesorgan trifft. Es ist keine gefühlsmässige Bewertung, sondern eine Sinneserfahrung, in der es keine Bewertung gibt.

Nach Margrith Schneider: «Inneres Stillewerden ermöglicht, das tiefe Empfinden zuzulassen, das Antwortgebende aus dem Innern wahrzunehmen. Im Empfinden geben wir dem einfließenden Odem Raum und lassen eine Antwort aus der geistigen Persönlichkeit möglich werden. Empfinden ist das Tor zur geistigen Fülle der Persönlichkeit. Empfinden ist tiefer und antwortgebender aus der inneren Persönlichkeit als Gefühle. Gefühle sind seelischer Herkunft und

sinnesbezogen. Leben wir in und aus der Empfindung, spricht das Ordnungsprinzip durch alle unsere Handlungen. Das Empfinden ist der Weg und das Werkzeug zur Offenbarung der geistigen Persönlichkeit. Empfinden ist nicht ambivalent wie Gefühle, sondern eine stete, feinste, gegenwärtige innere Kraft, die nur fließt, wenn wir ihr Raum geben.»

Empfindungsbewusstsein bezeichnet die durch die Atemarbeit bewirkte differenzierte Empfindungsfähigkeit der körperlichen, seelischen und geistigen Ansprechungen und Reaktionsweisen auf Arbeitsinterventionen. Es wird über das sensible Nervensystem vermittelt. Das Bewusstsein erfolgt nicht über das Denken, sondern über das Selbsterlebnis. Durch das Nervensystem ist der Mensch in der Lage, die unterschiedlichsten Reize und Eindrücke (optische, akustische, Wärme, Kälte, Schmerz usw.) im Körper sinnlich wahrnehmen zu können. Diese nervlichen sinnlichen Wahrnehmungen werden als «Empfindungen» bezeichnet und müssen von den sich daraus ergebenden Gefühlen unterschieden werden.

Empfindungsfähigkeit ist das bewusste Wahrnehmen eines auf den Körper wirkenden Reizes.

Empfindungsqualitäten sind Eigenschaften, Merkmale des Atems, der Atembewegung und des Leibes, die uns über die körperliche Empfindung vermittelt werden.

Erfahrungsqualitäten beinhalten zusätzlich diejenigen erlebbaren Merkmale des Atemgeschehens und des gesamten Leibes, die nicht allein auf der Ebene der körperlichen Empfindung angesiedelt sind, sondern die beispielsweise aus dem emotionalen Erleben oder einer geistig-spirituellen Erfahrung entstehen. Sie können an bestimmte Körper- und Atembewegungsräume gebunden sein und durch die Arbeit mit bestimmten Atemweisen ausgelöst werden.

Eutonie (nach V. Glaser) ist das Verhaltensmuster des bestmöglichen ausgewogenen Wohlbefindens. Dazu kommt es, wenn nebst dem statischen auch ein dynamisches Gleichgewicht erreicht wird. Eutonie ist dem Menschen als Anlage mitgegeben. Sie wird durch Lernprozesse differenziert und durch Lebensumstände wieder irritiert.

Der Begriff «Eutonie» (griech. *eu* = gut und *tonus* = Spannung) bedeutet wörtlich «gute Spannung» oder «Wohlspannung». Die Eutonie ist eine Entspannungsmethode mit dem Ziel, körperliches und seelisches Wohlbefinden herzustellen. Sie geht dabei ganzheitlich vor und sieht Körper und Seele als Einheit. Grundlage der Eutonie ist das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Dies geschieht mit Atemübungen und gymnastischen Dehn- und Streckübungen. Durch Druckkontakt mit verschiedenen Materialien oder einer Art Massage sollen die einzelnen Körperbereiche bewusst erlebt werden.

Eutonus ist der in der Atemarbeit angestrebte Spannungsgrad, der für den momentanen Zustand des Organismus und die auszuführenden Bewegungen optimal ist und eine flexible wache Reaktionsbereitschaft ermöglicht. In der Atemarbeit wird zwischen verschiedenen Tonus- und Spannungsphänomenen unterschieden: Einatemspannung, Ausatemzentrierung und Spannungsausatem. Zu den Spannungsphänomenen zählen auch solche, die nicht durch physiologische Atembewegungen bedingt sind. Sie kommen allein über Sammlung und Achtsamkeit zustande. Der Eutonus ist der bewegliche, der Situation und den jeweiligen Bedingungen angemessene Tonus. Es gibt aber auch den Hypotonus (Unterspannung) und den Hypertonus (Überspannung). Überspannungen ergeben sich durch starkes Festhalten. Die Unterspannung ist eine Erschlaffung, der eine Überspannung vorausgegangen ist. Beide haben mit der Lebensgeschichte zu tun und sind oft die Folge von erlebtem Leid.

Fingerkuppenarbeit (nach I. Middendorf); Diese Arbeitsweise baut auf der Erfahrung auf, dass Druck von Fingerkuppen Atemimpulse auslöst und die Atmung in den Atemräumen hervorruft und belebt. Der Druck sollte dabei nicht zu stark und nicht zu zart sein.

Fühlen bezeichnet eine Sinneswahrnehmung. Es ist die psychische Funktion, die dem Menschen Lebendigkeit und durch Bewertung eine Empfindung von Lebensqualität vermittelt.

Gamma-System befindet sich im Hirnstamm und wirkt auf Muskeltonus und Änderung der Muskellängen. Mit Hilfe des Gamma-Systems wird das automatische Zusammenspiel aller

Muskelgebiete inklusive der Atembewegung sowie die Einwirkung des Psychischen auf den Ausdrucksvorgang ermöglicht. Es versorgt über Nervenbahnen (Gamma-Motoneuronen) ein besonderes Binnenmuskelsystem in der Muskelspindel (intrafusale Muskeln) mit sensiblen und motorischen Einflüssen. Die Muskulatur in den Spindeln dient dazu, die Empfindsamkeit des Sinnesorgans so zu verstellen, dass der Skelettmuskel sensibler auf eine Innervation über die Pyramidenbahn oder die Muskelspindel ansprechen kann und sich flexibler an äussere Einflüsse anpasst. Diese Muskelspindel-Reflexe sorgen z. B. auf der neurophysiologischen Ebene für die Haltungsstabilisierung. Das Gamma-System arbeitet im nicht bewussten Wahrnehmen. Durch den Atemrhythmus, Tonus und die Beweglichkeit ist jedoch der Einfluss gut spürbar. In der Atemarbeit kann das Gamma-System durch die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung und Empfindung sowie durch Kontaktübungen indirekt beeinflusst werden.

Gefühl ist die individuelle Bewertung einer Empfindung, eines Gedankens, einer Erinnerung oder Vorstellung. Sobald Gefühle mit dem körperlichen Erleben verbunden sind, werden sie erfahrbar. Nicht nur die eigene Gefühlsbetroffenheit wird «leibhaftig» spürbar. Auch die Gefühle anderer wecken Resonanz.

Geist wird in der deutschen philosophischen, religiösen und mystischen Überlieferung sowie in der Umgangssprache in ganz unterschiedlichem Sinne gebraucht. Er umfasst einerseits die Begriffe Vernunft, Verstand, Intellekt und Wille, das Mentale, andererseits den Spirit, das Spirituelle und auch das Göttliche, das heisst die absolute und die grundlegende Wirklichkeit in der Schöpfung. Die Natur ist eine direkte Manifestation des Geistes und damit im Innersten heilig; aber sie ist noch schlummernder Geist, weil die Natur sich ihrer selbst noch nicht bewusst ist. Der Geist ist der Prozess seiner eigenen Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung; sein Sein ist sein Werden. Sein Ziel ist der Weg selbst.

Nach Margith Schneider: «Geist ist die Kraft, das Bewirkende in allem Seienden und Werden in der Schöpfung, ist Wandlung. Wir entwickeln uns dahin, dass uns die geistigen Zusammenhänge, die geistigen Konsequenzen, die gegeben sind, und die Fülle der geistigen Realitäten mehr und mehr bewusst werden und wir Erkennende sind. Die Fülle des Lebens dient uns zur

Vollendung der Dreieinheit: Geist, Seele und Körper.»

Geistige Persönlichkeit (nach M. Schneider); Die geistige Persönlichkeit offenbart sich in meinem Tun und Lassen im Alltag. Durch den Odem wird die Seele geöffnet, damit die geistige Persönlichkeit einfließt. Dies ist das Werdenlassen des göttlichen Seins in uns. Der Mensch ist ein Gedanke Gottes, der als eine geistige Persönlichkeit offenbar werden soll, zu Ehren des Schöpfers. Wir sind eine Kraft, die durch alles hindurch eine Ordnung offenbart und Kraft und Weisheit in sich ist. Dies erweckt in uns ein Erahnen, woher wir sind und wohin wir streben. Als geistige Persönlichkeit sind wir vom Vater beauftragte Gesandte. Die Entscheidung, wohin wir uns entwickeln, geschieht im Leben, durch unser Wachstum, im Reifen und Erkennen. Die geistige Persönlichkeit nimmt auf, was wir erleben in der Seele und gibt Antwort aus der göttlichen Weisheit zu dem hin, was erdhafte geschieht. Die seelischen Kräfte schwingen mit, sie werden durch die geistige Persönlichkeit geführt. Die seelisch betonte Persönlichkeit ist oft in einer gewissen Labilität, abhängig von Schwingungen. Indem die geistige Persönlichkeit in die Seele einfließt und alles durchströmt, ergibt sich eine seelisch starke, tragfähige Werdung, eine belastbare Persönlichkeit.

Gelenkbewegungen; Die mechanischen Atemantriebe erfolgen über Mechanorezeptoren in Gelenksnähe, welche die mechanischen Reize aufnehmen und an das Zentralnervensystem weiterleiten. Dies ergibt wertvolle Impulse für die Atemarbeit, insofern, als durch die Bewegungen der Gelenke wirkungsvolle Atemanregungen möglich werden. Seit jeher dienten Gelenkbewegungen, insbesondere der Arme und Beine, dazu, das Atemgeschehen und somit den Menschen in seiner Ganzheit zu beeinflussen. Freie Gelenke sind eine Voraussetzung für Durchlässigkeit bis hin in die Peripherie.

Gewahrsein bedeutet die Wahrnehmung unserer Lebendigkeit. Davon wird das gesamte Lebensgefühl beeinflusst. Gewährsein heisst nicht erschaffen, verändern oder etwas hinzufügen. Es bedeutet, das zu erspüren, was immer da ist, unserer oberflächlichen Aufmerksamkeit jedoch leicht entgeht. Im Gewährsein geht es um unsere Verbundenheit und Einheit mit der Welt. Sie

ist der Kern unseres Wesens und als solcher stets vorhanden.

Grundtonus ist die Grundspannung oder das mittlere Niveau der Spannung der Muskulatur. Sie unterscheidet sich von Mensch zu Mensch und verändert sich mit der Tageszeit.

Haltung und Atmung sind eng miteinander verbunden. Der Atem bestimmt von selbst die Körperhaltung. Die Haltung beinhaltet ein körperliches Muster und/oder eine bestimmte persönliche Einstellung. Diese sind oft unbewusst und können in der Atemarbeit bewusst wahrgenommen werden. Haltung kann Kraft bewahren oder einschränken. Sie kann den Selbstausdruck ermöglichen oder behindern. Haltung ist nicht etwas Starres und bedeutet nicht ein sich Festhalten. Sie entspricht einer inneren Fassung, die sich auch nach aussen offenbart.

Hauch ist ein sichtbarer oder fühlbarer Atem, jedoch kein gewöhnlicher Ein- oder Ausatem. Er ist «der Besondere» (C. Veening), der das Leben bewirkte und er ist wieder im letzten Atemzug erlebbar. Der Hauch ist eine heilende, wandelnde Kraft, welche besonders erlebt wird, wenn er im Zusammenhang mit Wunden oder Zärtlichkeit eingebracht wird.

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Hingabe meint ein vollständiges und umfassendes Sich-Einlassen auf das Atemgeschehen und seine Auswirkungen. Die Hingabe hilft, in einer Empfindung zu verweilen und Betroffenheit entstehen zu lassen.

Hochatmung ist eine Form von Fehlathmung, die oft entsteht aufgrund des unbewussten Versuchs, Überforderung überwiegend vom Kopf her zu meistern. Dabei wird die Atmung kopfnah und bleibt auf den Brustraum beschränkt. Bei der Hochatmung hebt sich der Brustkorb beim Einatmen und die Schultern werden dabei hochgezogen. Beim Ausatmen senkt sich der Brust-

korb. Permanente Anspannungssituationen führen zur Hochatmung aus Gewohnheit. Eine Hochatmung kann auch durch ein Hohlkreuz hervorgerufen werden. Bei der Hochatmung findet keine Ausdehnung des unteren Körperperraaumes statt und die Stimme kann den Körper nicht als Resonanzboden nutzen.

Die Hochatmung wird auch Stressatmung genannt, denn die meisten Menschen setzen sie automatisch in Angst- und Stresssituationen ein. Das Hochziehen der Schultermuskeln hilft der Lunge zwar beim Ausdehnen nach oben, allerdings ist dieser Raum begrenzt. Unter dem Schlüsselbein kann sich nur die Lungenspitze mit Luft füllen und das ist nicht ausreichend. Zudem verbrauchen die Schultermuskeln bei dieser Atmung sehr viel Sauerstoff und das Zwerchfell wird nicht genügend aktiviert. Das hat unter anderem Auswirkungen auf Stimme und Sprechweise, die höher, kraftloser und zittriger wird.

Horizontaler Atem (nach I. Middendorf) entsteht aus der erschliessenden Wahrnehmung des Körperperraaumes und des sich Einfindens in diesen Raum. Dadurch dehnt sich dieser in alle Richtungen aus und schwingt wieder ins Zentrum zurück.

Ich (nach C. G. Jung) ist das Subjekt des Bewusstseins und beinhaltet vor allem psychische bewusste Inhalte eines Menschen. Darüber hinaus hat das Ich auch unbewusste psychische Anteile. Es ist ein Komplex von Vorstellungen, der das Zentrum des Bewusstseinsfeldes ausmacht und von hoher Kontinuität und Identität mit sich selbst zu sein scheint. Es ist die zentrale psychische Vermittlungsinstanz für die Erfahrungen aus der äusseren und der inneren Welt.

Innenbewegung (nach D. Jacobs) ist die Gesamtheit der innerleiblichen Lebensvorgänge, die mit Bewegung zusammenhängen und auf sie wirken. Insbesondere sind dies Atmung und Säftestromung, die beiden Organtätigkeiten, die der Bewegung am nächsten stehen. Äussere Bewegungen können die Innenbewegung fördern oder stören. Je arhythmischer und erzwungener eine Bewegung ist, desto eingeschränkter kann die Innenbewegung sein. Die Innenbewegung ist beweglich, flutend, nie dieselbe. Dadurch ist sie beinahe unbegrenzt anpassungsfähig.

Intention heisst, dass eine bestimmte Absicht gewählt wird und diese zielgerichtet ausgeführt wird. Die Zielausrichtung der Einstellung entspricht in der Psychotonik (V. Glaser) einer Hinwendung und Wirkung auf die Mitwelt respektive in der Atemarbeit auf die Person. Über die Intention zum Transsensum entsteht die Wahrnehmung einer Körperausweitung und führt durch die Wirkung auf die Muskelspannung im Sinne eines Bereitschaftstonus und einer Reaktionsbereitschaft zu einem wachen «Sich-Einstellen» auf die Erfordernisse der spezifischen Situation.

Intuition ist eine Einsicht, die durch das unmittelbare Erfassen des Wesens einer Sache oder Person gewonnen wird. Sie ist das Erwachen und Bewusstwerden der stillen immanenten Gewissheiten. In der Atemarbeit ist die Intuition eine grundlegende Gabe, wenn es um das zentrale Erfassen und Erkennen des Menschen geht und in der Folge um die adäquate Intervention mit Wort und Handlung.

Nach Margrith Schneider: «Die Intuition wirkt aus dem Zeitlosen ins Zeitliche. Intuitives Handeln kommt nicht vom Intellekt oder aus der Seele, sondern aus der göttlichen Tiefe. In der Intuition fliesst das Geistige ein. Inspiriert können wir nur sein, wenn wir aus der Empfindung handeln. Jede Vorstellung, Voran-stellung, hemmt die Intuition und bringt uns in die Zweifelt, in Zweifel. Die Intuition durchwirkt Vernunft und Verstand. Durch die Bereitschaft, der Intuition Raum zu geben, wird das lebendige Wort offenbar. Das Steissbein ist dann lebendig und transparent, die Intuition fliesst durch die Wirbelsäule ein ins Bewusstsein. Die Klarheit der Intuition kann stets neu erlebt werden, ein Festhalten an irdischen Verbindungen hindert die Intuition.»

Kei Raku (nach V. Glaser) ist die japanische Bezeichnung für die Meridiane. In der Psychotonik ist damit die bewegungsorientierte und psychische Dimension der chinesischen Meridiane gemeint.

Knochenstimulierungspunkte/Begegnungspunkte (nach Y. Maurer); siehe Druckpunkte.

kontemplieren bezeichnet das innere Betrachten einer Handlung oder eines Gegenstandes im inneren Mitvollzug. In der Atemarbeit ist das innere Betrachten vor allem bei Spür-, Empfindungsübungen sowie bei meditativen Übungen ein wichtiger Teil des Übens.

Kreuz, oberstes (nach M. Fuchs und M. Schneider) bezeichnet die Querverbindung von Ohr zu Ohr und die Längsverbindung von der Schädeldecke zum siebten Halswirbel. Alle Eindrücke der Sinnesorgane gehen über das oberste Kreuz ins Gehirn und von da in den Steiss, sofern ein Durchlässigkeitsvermögen gegeben ist.

Kreuz, oberes (nach M. Fuchs) bzw. mittleres Kreuz (nach M. Schneider) wird gebildet aus der Querverbindung von Schultergelenk zu Schultergelenk, das heisst von Flügelpunkt zu Flügelpunkt, sowie der Achse von der Schädelbasis bis zur Mitte der Brustwirbelsäule. Die Arme sind in ihrer Bedeutung eng verbunden mit dem mittleren Kreuz. Dieses zeigt die Tragfähigkeit der Seele, die innere Bewegungsfreiheit und das «Ich-Bewusstsein».

Kreuz, unteres und das Becken (nach M. Fuchs und M. Schneider) bezeichnet die horizontale Ebene im Becken von Hüftgelenk zu Hüftgelenk und Beginn oder Ende der Wirbelsäule im Steissbein. Aus der Mitte des Steissbeines kann das Becken in seiner Tiefe, Breite und Länge ausgelotet werden. Das Becken (sacrum) ist das Zentrum der Kräfte. In ihm ruht der grosse Reichtum an geistigen Vorgaben, die sich im ganzen Organismus auswirken.

Körper von lat. *corpus* ist im biologischen Sinne die Gesamtheit des anatomischen Systems und der physiologischen Prozesse des Menschen. Er ist das optisch in Erscheinung tretende Materielle oder Stoffliche, unabhängig davon, ob es lebt oder nicht. Bei einem belebten Körper kann dieser zu nichtmateriellen Teilen eines Individuums, wie Bewusstsein und Verhalten, in Gegensatz gesetzt werden.

Körperbasis ist die Bezeichnung für den Raum und seine Organe zwischen Beckenboden und Zwerchfell.

Körperbild (nach G. Alexander) ist die Bezeichnung für ein meist unbewusstes, aber bewusstseinsfähiges Konglomerat von inneren Wahrnehmungen, Haltungen und Annahmen, welche sich auf den eigenen Körper beziehen. Auch traumatische Erfahrungen, wie z. B. Unfälle, Verletzungen können im Körperbild gespeichert sein.

Körperschema (nach G. Alexander) bezieht sich auf unbewusste, biologische Prozesse, welche kontinuierlich und selbstregulierend die Körperhaltung und Bewegungen regeln. Sie laufen weitgehend ohne reflexive Bewusstheit ab. Sie können von aussen beobachtet und analysiert werden. Zum Körperschema gehören auch benannte Strukturen und Organe unseres Körpers z. B. Gliedmassen. Körperbild und Körperschema vermischen sich ständig.

Körper- und Atembewegungsraum (nach I. Middendorf); Der Körper ist unterteilt in untere, mittlere und obere Räume. In ihrer Gesamtheit bilden sie den Innenraum eines Menschen, der über die Körperwände vom Aussenraum abgegrenzt wird. Es sind Räume oder Segmente des Körpers, in denen Atembewegungen spürbar und erfahrbare werden, wenn der Mensch seinen Atem zulassen kann und der Atem im Körper nicht durch muskuläre Verspannungen festgehalten wird.

Körperraumbewusstsein ist die Fähigkeit, die Körperinnenräume im Gegensatz zum Aussenraum wahrzunehmen. Dies begünstigt die Orientierung im Raum.

Lebenskraft bezeichnet die so genannten nicht materiellen Kräfte, die zu einem belebten Naturkörper, neben den chemischen und physikalischen Vorgängen, gehören. Als Lebenskraft werden geistige oder seelische Steuerungsinstanzen bezeichnet, die den geordneten und koordinierten Ablauf der Prozesse im lebenden Organismus bewirken sollen. Je nach Kulturkreis und Tradition werden dafür Begriffe wie Qi, Prana, Odem verwendet. Es ist jene Kraft, die etwas lebendig macht und lebendig erhält und im Zeitlosen wirksam ist. Sie durchströmt alles Geschaffene, weist aber je nach Entwicklungsstufe unterschiedliche Qualität auf. Es handelt sich also um die Kraft, die alles Lebendige durchströmt, und die wir mit allen Lebewesen gemeinsam haben. Ohne ihr Wirken unterliegt der physische Körper nur den Gesetzen der Chemie und verwest.

Leib ist der beseelte Körper. Den Körper hat man. Der Leib ist man. Leib ist die Gesamtheit von Körper-, Seele- und Geistdimensionen in all ihren Qualitäten, Erscheinungsformen und Seinsbezogenheiten. Man nimmt an, dass der Leib ein Leibgedächtnis besitzt. In ihm sind alle lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Erlebnisse (eingefleischt) verinnerlicht. Der Leib ist der Körper, der vom Bewusstsein seines Seins durchdrungen ist, der sich selbst erlebt und sich diesem Selbsterleben bewusst wird.

Leibgedächtnis (nach G. Alexander) ist der «Gesamtsinn», der hilft, sich in der Welt zu orientieren und zu behaupten. Es wird durch vielfältige Informationen stimuliert, wie Berührungen, Bewegungen, Gerüche, Farben, Bilder, Geräusche.

Logos: In der Philosophie Heraklits wird der Ausdruck verwendet zur Bezeichnung des immanenten Prinzips im kosmischen Werden. Der Entstehungsprozess gehört nicht nur zum Anfangsstadium der Welt, vielmehr ist der Kosmos in jedem Augenblick im Werden begriffen. Die Stoa sieht im Logos das Vernunftprinzip des Weltalls, der ruhende Ursprung, aus dem alle Tätigkeit hervorgeht. Er konstituiert somit sowohl die Kausalität als auch das «Ursache-Wirkung-Prinzip».

Im hellenistischen Judentum wird der Logos als der von Ewigkeit her gedachte Weltgedanke Gottes bezeichnet, der bei der Schöpfung aus Gott herausgetreten sei, der sogenannte Sohn Gottes, der Abglanz der göttlichen Vollkommenheit, das beim Schöpfungswerk beteiligte Mitwesen zwischen Gott und Welt. Als «logos spermatikos» (‘Seelenfünklein’ ‘Christuskraft’) ist er in jedem beseelten oder vernunftbegabten Wesen von Gottes Schöpfung anzutreffen.

Bei Johannes wird Logos zum Wort Gottes. Sein Evangelium beginnt mit den Worten: «Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott und Gott war das Wort.» (Joh 1,1), womit der Logos eng an die Gottheit gebunden wurde, als deren Emanation. In der Aussage «Gott war das Wort und das Wort ward Fleisch», setzte Johannes den Logos mit Christus gleich (Inkarnation). Dies war der Beginn des Aufbaus einer Christologie. In der Neuzeit wird «Logos» noch im Sinne von «Vernunft» verwendet. Der abgeleitete Terminus «Logik» jedoch bildet eine Sparte innerhalb der Philosophie und der Mathematik, meint aber auch die Gesetzhaftigkeit

dargebotener Gedanken sowie die Art und Weise, diese zu denken. Hiervon wird auch die Logistik abgeleitet.

Logopsychosomatik® (nach M. Schneider) ist eine ganzheitliche Sichtweise, Therapie und Lehre mit dem integralen Welt- und Menschenbild von «Logos – Psyche – Soma».

Methoden entsprechen dem Wissen (Praxeologie), das der Anwender und die Anwenderin zu Verfügung haben muss, damit berufliches Handeln (Interventionen) für den Nutzer und die Nutzerin gesundheitsfördernd ausgewählt und eingebracht werden kann.

Nachempfinden/Nachspüren dient der empfindenden Wahrnehmung der Nachwirkung der Übungen und gibt die «bewirkende Zeit» zur Entfaltung. Während dieser Zeit sollte nicht über das Erfahrene nachgedacht oder erneut etwas getan werden. Vielmehr gilt es, das Dasein zu erleben, so dass subtile körperliche und/oder seelische Geschehnisse bewusst werden. Nach dem Nachempfinden kommt das stille Ausruhen, damit die Stille nähren kann.

Odem (nach M. Schneider); siehe Atem – Odem

Obtentus; bezeichnet das kontaktsuchende Annähern der Behandelten an die Hand des Therapeuten, der Therapeutin. Eine solche Zuwendungs- oder Hinwendungsbewegung vollzieht sich über eine Lösungsintervention auf der Basis einer vorausgegangenen allgemeinen Tonisierung der Muskulatur. Gemeint ist das Sich-entgegen-Strecken im Sinne einer kontaktsuchenden muskulären Bewegung.

Organsprache (nach M. Schneider); siehe Seelenanatomie.

Panzerungen, psychosomatische durch Befindlichkeiten und Gefühle ausgelöste, verhärtete und undurchlässige Körperhaltungen. Sie drücken sich zum Beispiel im Gesicht durch einen maskenhaften Ausdruck, durch hochgezogene Schultern oder zusammengekniffenes Gesäss aus.

Pranayama bezeichnet wörtlich die Ausdehnung oder Kontrolle der ursprünglichen Energie Prana. Es stammt aus dem indischen Yoga und bezeichnet zumeist den Bereich der Atemübungen im Yoga.

Praxeologie ist die Interventionslehre, die alle Aussagen, Postulate, Annahmen usw., die das therapeutische Handeln umfassen, beschreibt. Zur Praxeologie einer therapeutischen Schule gehört vor allem eine Methoden- und Interventionslehre.

Propriozeptiver Sinn: Mit der Atemarbeit werden durch Bewegung und Berührung Berührungsrezeptoren (Propriozeptoren) im Gewebe geweckt. Innere minimale Druck- und Reibungsgeschehnisse in Gelenken, Sehnen, Muskeln und Blutgefässen informieren über die aktuelle Befindlichkeit und übermitteln sensorische Stimulierungen in allen Schichten des Nervensystems. Die Propriozeption wird auch «kinästhetischer Sinn» oder «Bewegungssinn» genannt. Er leitet sich von *property*, was Besitz meint, respektive vom lateinischen *proprius* = eigentümlich ab und heisst etwa: «sich selbst in Besitz nehmen.» Die Schulung der Propriozeption ist gemeinsames Element der verschiedenen Atemarbeitsweisen. Dabei wird gelernt, die Aufmerksamkeit der Sinnesempfindung aus dem Körperinnern zu lenken und sich dem autonomen körperlichen Geschehen des Ein- und Ausatmens anzuschliessen, sich dem Atem zu überlassen und sich durch den Atem zu erschliessen. Selbst das Fehlen von Körperempfindungen in einem Körperbereich ist dabei eine körperbezogene Selbstwahrnehmung. Die Anleitung besteht darin, dass der Anwender seine Aufmerksamkeit auf denselben Körperbereich richtet wie der Nutzer der Arbeit.

Psyche wird im Deutschen meist als Synonym für Seele gebraucht. Sie ist jedoch in vielerlei Hinsicht deckungsgleich mit der Vordergründigkeit des Menschen, also der äusseren Person und weniger bezogen auf die innere Wesenheit der seelischen Seinsgegebenheit.

Psychotonik (nach V. Glaser) bedeutet Lehre vom Lebensgefühl. Sie ist weder eine rein wissenschaftliche, noch eine phänomenologische Lehre. Die Psychotonik stellt die Verbindung her

zwischen diesen beiden Disziplinen. Sie erforscht und systematisiert die Korrespondenzen zwischen der Spannungsverteilung in der Muskulatur (Tonus) und der Affektivität (Psyche). Sie umfasst alle Verhaltensvariationen, welche sowohl vom Gesichtspunkt des Seelischen als auch vom Leiblichen aus denkbar sind. Die Psychotonik ist salutogen ausgerichtet. Das subjektive Gesundheitsgefühl ist eine massgebende Voraussetzung, um sich gesund und damit gesundheitsfördernd zu verhalten. Somit ist Psychotonik auch in der Ressourcenarbeit wegweisend.

Qi, Gong, Qi-Gong: Qi heisst Atem, Energie und entspricht dem indischen Prana oder dem deutschen Begriff Odem. Gemeint ist die grundlegende Naturkraft, die Lebensenergie, die alles durchdringt, ohne die Leben nicht existieren kann.

«Gong» bedeutet sowohl geleistete Arbeit, wie auch kunstfertige Geschicklichkeit. Dies beschreibt ein Grundprinzip des Qi Gong sehr treffend: Üben und dadurch erlangte Fertigkeit sind eins, das heisst regelmässiges Üben wird sozusagen stillschweigend vorausgesetzt.

Qi Gong ist also das Erlernen und Ausüben der Kunst, diese grundlegende Lebensenergie zu erspüren und zu formen, das Qi zu erwecken, zu leiten und zu sammeln.

Es ist die Basis und wesentlicher Bestandteil der jahrtausendealten traditionellen Chinesischen Medizin, die den Menschen von jeher ganzheitlich behandelt. Das Erhalten und Pflegen der Gesundheit durch Qi Gong, Gelassenheit und Lebensfreude, das innere Lächeln, haben dabei den höchsten Stellenwert. Im Wortverständnis «Qi Gong» erschliesst sich auch das Wort Atemarbeit. «Atem» steht für Qi und arbeiten (Gong) ist das «Sich Beschäftigen mit dem Atem».

Salutogenese bedeutet Gesundheitsentstehung oder Ursprung von Gesundheit und wurde vom israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) in den 1970er Jahren entwickelt. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit kein Zustand, sondern muss als Prozess verstanden werden. Seine Hauptthese ist, dass das Kohärenzgefühl in engem Zusammenhang steht mit der Frage: Wie entsteht Gesundheit? Das Kohärenzgefühl ist eine Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, welches die Lebens- und Sinnesreize, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar macht.

Damit ist die Vereinigung von Einzelempfindungen zu einer Gesamtgestalt gemeint. Es geht im Weiteren darum, dass einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen. Dies im Wissen, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die die Anstrengung und das Engagement lohnen.

sammeln (anwesend sein) – empfinden – atmen ist das Grundgesetz des «Erfahrbaren Atems» nach Ilse Middendorf.

sammeln meint, sich in einem bewussten Vorgehen der Wahrnehmung dem ganzen Körper, einer Körpergegend oder einem Organ hinzuwenden, woraus gesetzmässig in der betreffenden Körpergegend eine Atembewegung verstärkt einsetzt, die erlebt werden kann. Sich sammeln umfasst die Wahrnehmung des Atems und der entsprechenden Körperempfindungen. «Sich sammeln» ist nicht identisch mit «Sich konzentrieren». Sich konzentrieren meint, den Bewusstseinsfokus auf einen Punkt, Gedanken, oder eine Idee hin zu richten, unter Ausschaltung aller anderen Wahrnehmungsmöglichkeiten.

Sammlung(skraft) (nach I. Middendorf u. a.) ist die Form der Aufmerksamkeit, eine Hinwendung zu sich selbst, seinem Leib und seinem Atem. Eine besondere Weise, sich empfindend, nicht konzentrierend, zu bestimmten Körperbereichen und/oder dem eigenen Inneren hinzuwenden. Die Sammlung ist wichtiger Teil vieler Methoden der Körperwahrnehmung und unterschiedlicher Meditationspraktiken. Sammlung darf nicht mit Konzentration verwechselt werden. Letztere ist eine bewusst gesteuerte und willentlich aufrechterhaltene gedankliche Tätigkeit. In der Sammlung jedoch werden alle Eindrücke gleichwertig wahrgenommen. Das Ich stellt sich dem bewussten wie auch dem unbewussten Erleben zur Verfügung. Dadurch entsteht ein eigener verdichtender Prozess.

Schwingen ist in der Übungsweise nach Clara Schaffhorst und Hedwig Andersen eine Bewegung, die das Verständnis des Zusammenhangs von Atem und Stimme wecken soll. Die Bewegungsformen des Schwingens und Kreisens dienen den Tänzern wie den Sängern. Sie stellen

die Verbindungen her und sind in beiden Bereichen verantwortlich für die Übergänge, die schwingend und kreisend erreicht werden müssen. Alles Lebendige ist schwingend und kreisend miteinander verbunden. Schwingung ist nach Clara Schläffhorst ein Teil des Rhythmus. Ziele des Schwingens sind, die physiologische Atmung im dreiphasigen Atemrhythmus zu üben, die Erschließung der Atemräume, die Kräftigung der Atemmuskulatur, die differenzierte Wahrnehmung des Atemablaufes und der Atembewegungen, eine Atembewusstheit sowie eine aufrechte Haltung.

Selbst ist eine übergeordnete seelische Instanz, Es ist das Wesen, der Kern, die Ganzheit des Menschen. Es ist die Quelle und der letzte Grund unseres Daseins.

Selbstregulation oder auch Homöostase bezeichnet die Fähigkeit des Organismus, sich durch Rückkopplungsprozesse selbst innerhalb gewisser Grenzen in einem stabilen Zustand zu halten. Die Atemarbeit wirkt auf das Selbstregulationsprinzip ein und regt es an. In der Arbeit geht es darum, die dynamische Selbstregulation wieder zu finden, so dass sich die physiologischen Vorgänge entfalten können und eine Integration von verdrängten und abgespaltenen Seelenanteilen geschehen kann.

Seele: Viele Begriffe für Seele, wie die griechischen Wörter «psyche» und «pneuma» sowie das lateinische Wort «animus» bzw. «anima» bedeuteten ursprünglich «Atem», «Hauch» oder «Wind». Auch das indische «atman», das chinesische «Chi», das hebräische «ruach» haben die ursprüngliche Bedeutung «Atem». Im Sufismus wird angenommen, dass der Atem die Seele Gottes sei das Werkzeug und der Durchgang des göttlichen Geistes. Sie ist jener unsterbliche Teil in uns, der den Tod des physischen Körpers überdauert und sich erneut in einem physischen Körper inkarnieren kann.

Nach Margrith Schneider: «Die Seele ist das Werkzeug und der Durchgang des göttlichen Geistes. Als Transformator dient sie den geistigen und materiellen Einflüssen. Die Seele bildet den Körper: Sie ist in der Ordnung werdende Entwicklung und stellt sich dem Geistigen als Transformator zur Verfügung, so dass das Geistige in Wort und Tat Fleisch wird.

Die Seele ist ein Kraft nehmendes und gebendes geistiges Organ für den Leib. Sie ist in einem steten, fließenden Tun. Deshalb braucht die Seele immer wieder die Stille. Wenn wir der Seele diese Stille nicht zubilligen, kann nichts Heiliges und Heilendes werden. Alles Gelebte und Erlebte, jeder Gedanke, ist in der Seele. Sie strahlt aus, was sie im Jetzt ist, verharnt also nicht, sondern ist im Wandel. Je mehr sie einstrahlt in die geistige Persönlichkeit, desto mehr strahlt die Persönlichkeit das Geistige aus, das sie ist.

Die Seele erschliesst sich von innen nach aussen, in zeitloser Werdung. So sind die Anforderungen, die das Leben bringt, Diener für das Erschlossenbleiben. Das in der Seele Gegebene wird herausgefordert, damit in Erscheinung treten kann, wer wir sind.»

Seelische Anatomie (nach M. Schneider) ist eine Sicht- und Arbeitsweise innerhalb der Atemtherapie auf logopsychosomatischer Grundlage. Hier geht es darum, die Individualität des einzelnen Menschen in seiner Lebens- und Leidensgeschichte durch die seelische Organsprache zu erkennen und durch das erschliessende Wort in seiner Tiefe anzusprechen, um darin die einmalig eigene, persönlich gegebene geistige Ordnung zu erkennen. Der Körper, die Organe und die Zellen beinhalten die ganze Lebensgeschichte, sämtliche seelischen Erlebnisse und Ereignisse, Gefühle und Gedanken. Daraus ergeben sich die unterschiedlichen Qualitäten und Aussagen der Organsubstanz. Durch empfindendes Berühren und Ertasten werden diese erfahrbar und Erinnerungen aus den Organen können dabei bewusst werden. Die seelische Anatomie kann jedoch nur eingesehen werden, wenn die biologischen Zusammenhänge verstanden sind.

Spüren wird in der Atemarbeit oft gleichbedeutend mit Empfinden verwendet.

Spürfähigkeit ist die Begabung, sich im leiblichen Innen wahrzunehmen und sich zu erfahren. Sie lässt sich, wie jedes sinnliche Wahrnehmen, schulen, und in ihrer Differenzierung schärfen.

Stauung, gestaut sein ist sinnbildlicher Ausdruck für Funktionsblockaden und einen Zustand des nicht Fließens der Energie. In der Atemarbeit wird mittels lösenden und aufmachenden

Interventionen in das Gestaut-Sein eingewirkt.

Störungskonzept: Dies formuliert Aussagen zur Entstehung und zur Aufrechterhaltung somatischer und/oder psychischer Beeinträchtigungen.

Substanz ist ein Stoff, der die Bedeutung, den Inhalt und die Qualität der seelischen, geistigen und leiblichen Kräfte umschliesst. Substanz entsteht in der Atemarbeit durch in der Empfindung oder Sammlung durchgeführte Übungsweisen und durch die Hingabe in die Aufgaben des Alltages. Substanz tritt aus dem Kern, der schon im Menschen ist, in Erscheinung.

Tastarbeit bezeichnet die Sensibilisierung und Differenzierung der Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeit für Körperphänomene wie Wärme und Schwere, für den Spannungszustand der Muskulatur, die Stellung und Bewegung der Körperteile zueinander und für die Atembewegungen.

Therapietheorie: Menschenbild und Störungskonzept einer therapeutischen Methode oder eines Verfahrens begründen eine Therapietheorie. Damit sind alle Aussagen und Grundannahmen gemeint, die das therapeutische Handeln begründen.

Tiefatmung geschieht, wenn sich bei der Einatmung vor allem der untere Brust- und der Bauchbereich weiten. Sie ist ein Zeichen für gute Zwerchfellbewegung. Zusammen mit normal starker Weitung im oberen Brustbereich gilt sie als physiologisch und stimmtechnisch optimal.

Tonus ist der Spannungszustand der Muskulatur in Ruhe. Er ist für die Stabilität der Gelenke und die Leistungsfähigkeit der Gewebe und der Muskeln wichtig. Wie die Welt wahrgenommen wird, ist auch von der Flexibilität und Durchlässigkeit der Gewebe abhängig. Durch den Wechsel von Spannung und Entspannung entsteht das «Im-Lot-Sein».

Transsensus (nach V. Glaser und Y. Maurer) bezeichnet die Fähigkeit des «Über-sich-hinaus-

Spürens». Damit ist die Ausweitung des eigenen Körperraumes auf eine Sache oder eine Person gemeint. Der Transsens bewirkt eine ganzkörperliche Tonuserhöhung und damit eine Beeinflussung des Atemgeschehens im Sinne einer Aktivierung.

Vokalraum: Jede Vokalschwingung hat ihren eigenen Atembewegungsraum im Körper.

Vokalraum-/Konsonatenarbeit ist eine besondere Weise, Atemraum zu bilden. Dies geschieht ohne unterstützende Bewegung des Körpers. Der Raum wird allein durch den Vokal oder Konsonanten gebildet.

Vollatmung vereint die drei dem Menschen möglichen Atemweisen von Hoch-, Mittel- und Bauchatmung zu einer einzigen Atmung.

Wurzelraum: Bezeichnung für den unteren Beckenraum mit dem Beckenboden, welcher als Fundament unserer Persönlichkeit und Leiblichkeit dient. In der Atemarbeit wird das «Sich-einfinden» in diesen Raum gefördert, damit gelernt werden kann das «Sich-Sein» vom Grund her aufzubauen.

Zentren: In der Atemarbeit werden darunter bestimmte Kraftfelder oder Kraftpunkte verstanden, in denen sich Energien konzentrieren. Sie sind gekennzeichnet durch charakteristische Kräfte oder energetische Qualitäten.

Jeder Mensch kann sich erfahren und Zugang zu seiner eigenen schöpferischen Kraft bekommen.

Es geht in dieser Arbeit um die geistige Verleiblichung und um die leibliche Vergeistigung.

Es ist ein Weg zu Selbsterkenntnis und Eigenverantwortlichkeit.

V. Schmitt

LITERATURVERZEICHNIS

- Alavi K., Stimme meines Selbst, Bielefeld, Aurum Verlag, 5. Auflage 2002
- Amberg Schneeweiss S., Stimmbildung und Sprecherziehung, Steyr, Ennsthaler Verlag, 1998
- Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege, ATEM – Ich und Du, Berlin, AFA, 1996
- Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege, Atem-Kunst, Schöpfen aus dem Moment, Berlin, AFA, 2001
- Biermann I., Hautnah; Atem-Stimme-Energie, Berlin, Simon und Leutner Verlag, 1991
- Brüne L., Reflektorische Atemtherapie, Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 3. Auflage 1994
- Büscher M. und Weiss A., Kann Atemtherapie heilen?, Berlin, AFA
- Dahlke R. und Neuman A., Die wunderbare Heilkraft des Atems, München, Ullstein List Verlag, 2000
- Derbolowsky U. und R., Atem ist Leben, Paderborn, Junfermann, 1996
- Dietrich St., Atemrhythmus und Psychotherapie, Worms, 1995
- Edel H. und Knaut. K., Atemtherapie, München/Jena, Urban und Fischer, 6. Auflage 1999
- Ehrenberg H., Atemtherapie in der Physiotherapie/Krankengymnastik, München, Pflaum Verlag, 2. Auflage 2001
- Ehrmann W., Handbuch der Atemtherapie, Ahlerstedt, Param Verlag, 2004
- Faller A., Der Körper des Menschen, Stuttgart, Thieme Verlag, 12. Ausgabe 1995
- Fischer K. und Kemmman E., Der bewusst zugelassene Atem, München, Urban und Fischer, 1999
- Fußer M., Der atembewegte Leib, Karlsruhe, Atemraum Verlag, 2003
- Fußer M., Die anthropologische Frage I, Karlsruhe, Atemraum Verlag, 2002
- Fuchs M., Funktionelle Entspannung, Stuttgart, Hippokrates Verlag, 6. Auflage 1997
- Glaser V., Sinnvolles Atmen, Bern, Humata Verlag,
- Glaser V., Eutonie, Heidelberg, Haug Verlag, 4. Auflage 1993
- Grill H., Harmonie im Atem, Kreuzlingen, Heinrich Hugendubel Verlag, 7. Auflage 2000
- Hauschka R., Substanzlehre, Frankfurt/Main, V. Klostermann, 1981
- Heyer-Grote L., Atems Schulung als Element der Psychotherapie, Darmstadt,
Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1970
- Keller H. E., Ins Wort gebracht, Gespräche mit Margrith Schneider, Wildhaus, Sunnehus, 2002

Kofler L., Die Kunst des Atmens, Kassel, Bärenreiter Verlag, 1992

Iding D., Bewusstes Atmen, München, Südwest Verlag, 2. Auflage

Langguth H., Philosophische Standortbestimmung des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf, Beerfelden, Eigenverlag, 2000

Langguth H., Evolution-Transformation und Erfahrbarer Atem, Beerfelden, Eigenverlag, 2001

Lehnert-Schroth Ch., Atmungs-Orthopädie, Stuttgart, Gustav Fischer Verlag, 2. Auflage, 1981

Lewis D., Das Tao des Atems, Kreuzlingen, Ariston Verlag, 1997

Lodes H., Atme richtig, München, Goldmann Verlag, 2000

Maurer Y., Durch den Atem die Seele heilen, Zürich, IKP Verlag, 2. Auflage 2004

Maurer Y., Atemtherapie in der therapeutischen Praxis, Uelzen, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, 2001

May S., Mit allen Sinnen, Stuttgart, 2000, Ernst Klett Verlag

Mehling W. E., Atemtherapie, Aachen, Shaker Verlag, 1999

Middendorf I., Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz, Paderborn, Junfermann Verlag, 2000

Middendorf I., Der Erfahrbare Atem, Paderborn, Junfermann Verlag, 2. Auflage 1985

Middendorf I., Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen, Berlin 1995

Neubeck K., Atem-Ich, Basel, Stroemfeld/Nexus, 1992

Neubeck K., Atem und Glück, München, 2003

Neubeck K., Psychosomatik des Atems, Frankfurt am Main, Haag+Herchen Verlag, 2000

Pálos St., Atem und Meditation, Bern, Scherz Verlag, 1974

Peztold H. G., Integrative Bewegungs- und Leibarbeit, Paderborn, Junfermann, 1988

Rapf W., Achtsames Ein- und Ausatmen, Hamburg, 1998

Richter D. W., Leben im Rhythmus, Geogia Augusta, 1903

Rufer R., Lebendig im Atem, Solothurn, Walter Verlag, 1995

Schaarschuch A., Der atmende Mensch, Bietigheim, Turm Verlag, 1995

Schaarschuch A., Lösungs- und Atemtherapie, Bietigheim, Turm Verlag, 1993

Schirner M., Atem-Techniken, Darmstadt, Schirner Verlag, 2000

Schmitt L., Atemheilkunst, Bern, Humata Verlag, 8. Auflage

Schünemann A., Das Atem Übungsbuch, Heidelberg, A. Schünemann Verlag, 1993

Steinaecker K., Der eigene und der fremde Körper, Berlin, Ed. Lit. Europe, 1994
 Steinaecker K., Wegbereiterinnen der Atem- und Leibpädagogik 1900 bis 1933, Berlin, 1998
 Schlaffhorst C. und Andersen H., Atmung und Stimme, Wolfenbüttel, Mösel Verlag, 1996
 Schwendimann U. und Fiorenza L., Atemratgeber, Männedorf, 2. Auflage, 2004
 Schwenk T., Das sensible Chaos, Stuttgart, Verlag freies Geistesleben, 5. Auflage 1980
 Thich N. H., Schritte der Achtsamkeit, Freiburg/Breisgau, Verlag Herder, 1998
 Till M., Die Heilkraft des Atems, München, Goldmann Verlag, 1994
 Veening, C., Texte aus der Erinnerung, Herausgeben vom Waldmatter Kreis, 1995
 Wedemeyer-Kolwe B., «Der neue Mensch», Würzburg, Verlag Königshausen und Neumann, 2004
 Weinreb F., Wunder der Zeichen, Wunder der Sprache, Bern, Origo Verlag, 1979
 Wolf M., Atemkraft, Lebensmut, Gelassenheit, Brugg, IAB Verlag, 2000
 Zillo A. und Greissing H., Neue Hoffnung Zilgri, München, Mosaik Verlag, 1995

