

Der eigene Atem

Von Nathalie Brunner, dipl. Atemtherapeutin **sbam**

Die meisten Menschen wissen erstaunlich wenig über den Atem, obwohl allgemein bekannt ist, dass bei Atemstillstand allerhöchste Eile geboten ist. Ohne Essen und Trinken können wir noch tagelang leben. Aber ohne zu atmen nur wenige Minuten. Meist wird die Lunge als Hauptatmungsorgan genannt. Der Sitz und die Arbeitsweise des Zwerchfells kennen die wenigsten Menschen. Und häufig wird ans Einatmen gedacht, wenn allgemein vom Atem die Rede ist.

Der normale Atem besteht jedoch aus drei Phasen:

Ausatem – Atemruhe – Einatem. Dieser Grundrhythmus verändert sich bei Aktivität, in dem die Atemruhe wegfällt. Ebenso beim Sprechen und Singen entfällt die Atemruhe, der Ausatem wird verlängert und der Einatem zu einem so genannten reflektorischen Einatem verkürzt.

Viele Rhythmen wie z.B. der Atem- und der Herzrhythmus beeinflussen sich gegenseitig. Die Veränderung des einen Rhythmus wirkt sich unmittelbar auf den anderen aus. Für unsere Gesundheit ist es nun wichtig, in Übereinstimmung mit diesen Rhythmen zu leben. Beginnen wir gegen die Rhythmen zu leben bzw. deren natürlichen Rahmen zu verlassen, dann verlieren wir unser Gleichgewicht und somit die natürliche Ordnung. Dies führt meistens nach einer gewissen Zeit zu diversen Problemen.

Das Ein und Aus des Lebens

Zwischen dem ersten und dem letzten Atemzug eines Menschen liegt das Leben. Im Moment der Ankunft eines Neugeborenen auf der Welt und indem es sich von der physischen Verbindung zur Mutter löst, beginnt der Mensch mit einem Atemzug sein eigenständiges Leben. Von da an holen wir 23tausend Mal Luft pro Tag und Nacht. Im Augenblick des Sterbens und Verlassens des Körpers, atmet der Mensch ein letztes Mal aus. Während dieser Zeitspanne von Leben und Tod atmen wir mal bewusst, mal unbewusst.

Der Atem als Geschenk

Der Ursprung des Atems liegt nicht darin, dass wir ihn machen, sondern darin, dass „es“ zu atmen beginnt. Damit ist uns Leben geschenkt. Der Atem begleitet uns ein Leben lang. Er wird uns mit jedem Atemzug wieder von neuem geschenkt. Unsere Aufgabe ist es, dieses Geschenk anzunehmen, sorgsam damit umzugehen, es zu pflegen und kreativ zu nutzen. Unter diesen Bedingungen kann uns der Atem ein Leben lang eine unerschöpfliche Energie- und Kraftquelle sein.

Atmung und Atem

Die Begriffe Atmung und Atem werden im alltäglichen Sprachgebrauch oft gleichbedeutend verwendet. Als Fachbegriff steht Atmung für den lebenserhaltenden Stoffwechselprozess (vitale Atmung). Atem dagegen bezeichnet etwas Grösseres und Umfassenderes als die Atmung.

Die Qualitäten der drei Atemphasen im Überblick

Ausatem

Loslassen
Hingabe / Achtsamkeit
Männlich
Gerichtet / Aufrichtung
Kohlendioxid Abgabe
Lebenswerk
Schmal werden
Spannungsausgleich
Sich frei lassen / annehmen
Lösung / Entspannung



Atempause

Ruhe
Warten
Neutral
Gelassen
Gleichgewicht
Tod
Pendelbewegung
Verbundenheit
Geborgenheit
Wohlspannung / Eutonus



Einatem

Empfangen
Hingabe / Achtsamkeit
Weiblich
Räumlich
Sauerstoff Zufuhr
Lebensimpuls
Weit werden
Spannung
Ja zum Leben
Zwerchfell / Bewegung



Heilkraft Atem

Das Wissen um die Heilkraft des Atems reicht zurück bis in die Antike. In vielen Mythen und Berichten verschiedener Völker ist der Atem in Verbindung mit der Schöpfung und dem Leben gebracht worden. So zum Beispiel in der jüdischen Schöpfungsgeschichte ist es der Atem, der den Menschen zum Leben erweckt.

„Und Gott der Herr machte den Menschen aus einem Erdenkloss und er blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele“ - (aus dem Schöpfungsbericht der Bibel 1. Moses 2.7). Die ältesten Quellen für Unterrichtungen für Atem- und Körperübungen sind in China zu finden. Alle östlichen und westlichen Traditionen und Schulen lehrten und lehren die ganzheitliche Wirkung des Atmens. Auch die neuesten medizinischen und psychologischen Erkenntnisse bestätigen diesen Ansatz. Sie sehen im Einatmen die Möglichkeit, sich Neuem zu öffnen, sich auszuweiten und mutig das Leben zu wagen. Das Ausatmen hingegen verstehen sie als Lösungsprozess für Ängste, hindernde Erfahrungen und „Schlacken“ physischer und psychischer Natur. Die Ruhe der Atempause wiederum lässt die Kraft der eigenen Mitte entstehen.

Wie sich das Zwerchfell als Folge von Fehlhaltung verhält

Das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, befindet sich bei den Fehlhaltungsformen in einer permanenten Anspannung. Während es bei der gesunden Vollatmung in einer ständigen Wechselbewegung zwischen Entspannung – Ruhe – Anspannung – Entspannung – Ruhe – Anspannung usw. arbeitet, kann es sich bei der Hoch- oder Flachatmung nicht mehr entspannen.



Das Wort „Atem“ und seine Bedeutungen in der Ganzheit. Mit Ganzheit ist die Verbindung des Atems zur körperlichen, seelischen und geistigen Ebene gemeint

- Atem = Lebensenergie
- Odem = Atem, Hauch, Seele und Geist
- Griechisch pneuma = Hauch, Lebensgeist und Seele
- Hebräisch ruach = Atem, Wind, Hauch und Geist
- Hinduistisch prana = Leben

Atemkraft

Diese Energie nennen die Chinesen Chi und Qi, die Inder Prana, die Japaner Ki und die Indianer Nordamerikas WakanTanka.

Das Zwerchfell ist ein Quermuskel, der waagrecht mitten durch den Körper geht. Er ist an den Rippenbögen angewachsen und reicht durch den ganzen Körper nach hinten bis zum Rücken und der Wirbelsäule.

Atembewegung

Oft wird davon gesprochen, dass der Atem z.B. im Bauch oder Rücken zu spüren ist. In diesem Fall ist die Atembewegung gemeint, denn Atem bzw. Luft gelangt immer nur bis in die Lungen.

Die Atembewegung besteht aus Einatem, Ausatem und Atemruhe. Beim Einatmen werden wir weit, beim Ausatmen schwingt die Weite zurück in die Ausgangslage. Nach einer kleinen Atemruhe wiederholt sich dies ständig vom ersten bis zum letzten Atemzug. Und doch kann jeder Atemzug anders sein, kurz oder lang, tief oder flach, gefüllt oder leer, kraftvoll oder dünn.

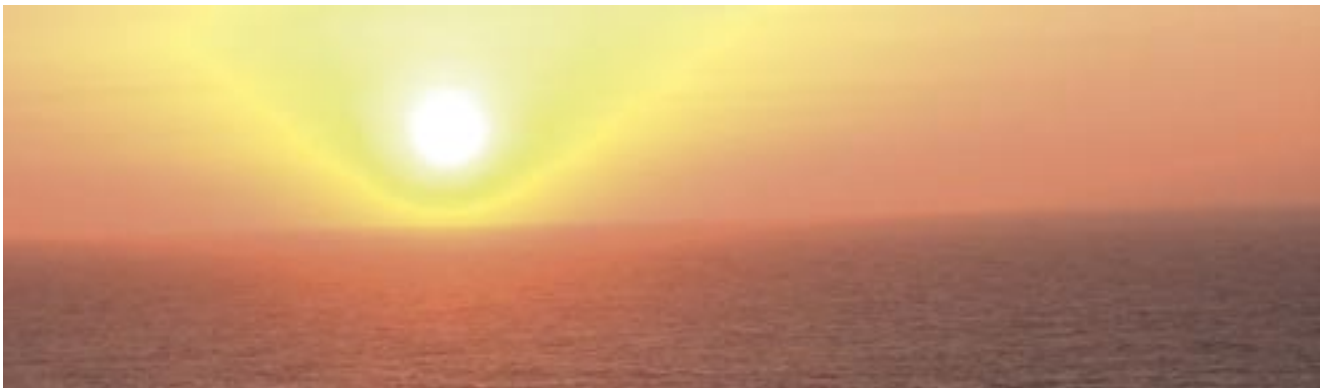
Der eigene Atem

Wie Atembewegung entsteht

Atembewegung entsteht, wenn sich das Zwerchfell und der Brustkorb bewegen und sich diese Bewegung über die Muskulatur, Haut, und andere Gewebe im Körper ausbreitet. Beim Einatmen geben die Körperwände nach aussen hin nach und beim Ausatmen schwingen sie wieder zurück. Durch dieses Weit und Schmal werden erleben wir den Atem als Atembewegung. Diese Atembewegung kann sich bei entsprechender Durchlässigkeit – Wohlgespannter Muskulatur, freien Gelenken, elastischen Geweben – im ganzen Körper ausbreiten. Obwohl der Ursprung der Atembewegung in der Zwerchfell- und Brustkorbbewegung liegt, wird

sie bei einer optimal funktionierenden Atmung am deutlichsten im Bauch, knapp unterhalb des Nabels spürbar. Diese Stelle wird in der Middendorf-Methode „Atempulsunkt“ genannt. Von hier breitet sich die Atembewegung im ganzen Körper aus. Atembewegung hat ähnliche Wirkungen wie eingesezte muskuläre Bewegung. Sie löst Überspannungen im Körper, aktiviert unterspannte Bereiche und fördert Wohlspannung (Eutonus) und Durchlässigkeit. Sie vermittelt ein Gefühl von Lebendigkeit und Kraft. Sie hilft zu entspannen und zu regenerieren. Ausserdem fördert sie den Herz- und Lungenkreislauf und wirkt unterstützend auf die Bauchorgane. Die Tiefe und Fre-

quenz der Atembewegung ist bei jedem Menschen verschieden. Auch die Form der Atembewegung und der dominante Ort des Geschehens können sehr unterschiedlich sein. Beim einen hebt sich im Einatem das Brustbein stark, die Senkung hingegen erfolgt zögernd, beim anderen erweitert sich der Brustraum mehr in der Flankengegend; beim einen ist im Rücken Atembewegung zu sehen, beim anderen bleibt er still. Wenn wir genau hinschauen oder -fühlen, werden wir feststellen, dass die Atembewegung eines Menschen nie genau der eines anderen gleicht, dass sie so individuell ist wie die Stimme eines Menschen, seine Gestik, seine Schrift oder sein Händedruck.



Die drei Weisen zu atmen

1. Der unbewusste Atem

Er funktioniert automatisch. Eingebettet in das vegetative Nervensystem reagiert der unbewusste Atem sehr sensibel auf alle inneren und äusseren Einflüsse und versorgt uns mit der Menge an Sauerstoff, die gerade benötigt wird.

Sitze ich am Strand, lausche der Meeresbrandung und geniesse die wärmenden Sonnenstrahlen oder den Sonnenuntergang, gewinnt mein Atem an Ruhe und Weite. Wenn ich mich hingegen ärgere und einer Konfliktsituation

ausgesetzt bin, wird mein Atem kleiner und engt mich ein. Der unbewusste Atem reagiert in jeder Sekunde unseres Daseins auf alle inneren und äusseren Einflüsse. Sei es also im Umgang mit Menschen, im Liebesglück, bei der beruflichen Tätigkeit, beim Autofahren oder beim Träumen im Schlaf.

Alles, was wir in unserem Leben an Schönem aber eben auch Bedrohlichem und Belastendem erleben, schlägt sich auf den Atem und unseren Körper nieder, führt zu Spannungen und Verspannungen. So können zum Beispiel Ängste zu einem undurchlässigen und dick gepanzerten Körper führen.

2. Der willentliche Atem

Er wird vom Denken, also vom Willen bestimmt. Dieser kann auf der körperlichen Ebene viel bewirken. So zum Beispiel setzen Sänger, Musiker von Blasinstrumenten oder Leistungssportler ihren Atem willentlich ein. Auch im Yoga oder in Kampfsportarten wird der willentliche Atem angewendet. Diese Form des Atems dient immer einem Ziel. Unter anderem, um mehr Sauerstoff aufnehmen zu können, den Ausatem zu kräftigen bzw. zu verlängern oder den Atem und damit den ganzen Organismus zu beruhigen.



Das Sein im Nichtwissen

Das unbewusste Atmen ist ein gütiges Geschenk der Natur – denn könnten oder müssten wir uns in diese Atemvorgänge einmischen, so gäbe es viel Unordnung in unserem menschlichen Dasein.

Ilse Middendorf

Die 3. Variante: der Erfahrbare Atem

Beim Erfahrbaren Atem stehen weder das Denken noch der Wille im Zentrum, sondern das achtsame „Geschehenlassen“ des Atmens. Der Atem fließt unwillkürlich und autonom, wird jedoch bewusst wahrgenommen. Ilse Middendorf hat eine Methode entwickelt, die den Atem als ganzheitlichen Wegbegleiter sieht. Jeder Mensch hat seinen ihm eigenen persönlichen Atem. Er ist Ausdruck seiner Persönlichkeit und Lebenshaltung. Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem kann nur durch Übung erfahren werden. Über bestimmte Grundhaltungen wie Hingabe und Achtsamkeit sollen schrittweise die Sammlungs-, Empfindungs- und Spürfähigkeiten entwickelt werden, um sich selbst und den eigenen Atem erfahren und zulassen zu können.

Um den Atem in seiner natürlichen Lebendigkeit erfahren und wieder entwickeln zu können, geht es keinesfalls darum, etwas zu „tun“. Es geht vielmehr darum, das Tun zu „lassen“, den Atem wahrzunehmen, ohne einzugreifen.

Ilse Middendorf

Wer seinen Atem als Leitseil in die Hände nimmt, begibt sich auf seinen ganz individuellen Wachstums- und Entwicklungsweg.

Ilse Middendorf

Der Erfahrbare Atem ist also mehr als Luft holen

Er ist eine Atemlehre, die auf dem Wissen der komplexen Wechselwirkungen zwischen dem Atem, den verschiedenen Körperfunktionen und der seelisch-geistigen Ebene gründet. Nur das, was wir uns selbst durch eigenes Erleben, Selbstwahrnehmung und neu gelernter Empfindungsfähigkeit erarbeitet haben, bleibt unsere eigene, nur für uns gültige Erfahrung. Mit der Hilfe unserer individuellen Erfahrung können wir wieder mit dem Wesentlichen in Verbindung kommen.

Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wieder kommt.

Ilse Middendorf

Mit diesem vordergründig einfachen Satz beschreibt Ilse Middendorf das Grundprinzip des Erfahrbaren Atems. Bedeutend ist hierbei eben das Geschehenlassen. Ilse Middendorf hat mit ihrer Methode die Grundlage geschaffen, um den ursprünglichen Atemrhythmus und damit das Vertrauen in den Atem als tragende Lebenskraft wieder zu finden.

Öffnung zu neuem Bewusstsein

Sammeln - empfinden - atmen
Atmen - sammeln - empfinden
Empfinden - atmen - sammeln

Diese drei Begriffe sind die Grundlagen für den Erfahrbaren Atem

Sie sind untereinander austauschbar, doch sie brauchen und ergänzen einander. Ohne Sammlung keine Empfindung, ohne Empfindung keinen bewussten Atem. Sich auf den Atem sammeln bedeutet, mit Hingabe und Achtsamkeit das Atemgeschehen wie ein stiller Beobachter wahrnehmen, den Atem einfach kommen und gehen lassen, ohne einzugreifen. Sich sammeln heißt auch, nicht an Zukünftiges oder Vergangenes zu denken, sondern die Aufmerksamkeit ganz auf den Moment zu lenken und im Augenblick anwesend zu sein. In dieser Atemarbeit bedeutet es, die Aufmerksamkeit auf die Bewegung, den Atem und die körperliche, seelische und geistige Befindlichkeit zu richten. Dabei werden unterschiedlichste Empfindungen erlebt. Der eine wird vielleicht feststellen, dass der Atem gehetzt oder flach ist. Oder er kann ihn nur im Bauch oder im oberen Brustbereich wahrnehmen. Mancher empfindet Wärme oder Kälte, Enge oder Weite, Weichheit oder Härte. Viele weitere Nuancen sind möglich.



Der eigene Atem

Das Empfinden ist das Wahrnehmen des körperlichen Befindens. Es ist das Erspüren, die Bewusstheit für den Körper. Mit der Empfindung lernen wir zu unterscheiden und die innere Realität zu betrachten. Mit der Empfindung werden auch leicht Gefühle wachgerufen. Sie sagen uns, wie es uns mit dieser Empfindung (Körperwahrnehmung) geht, dazu sind sie wertend und nicht mehr an die Materie gebunden. Das Gefühl sagt uns, ob etwas angenehm ist oder nicht. In der Atemarbeit lernen wir, die Empfindung und das Gefühl zu unterscheiden.

Atem – Rhythmus des Lebens

Das Leben verläuft rhythmisch. Wir Menschen bewegen uns zwischen den Jahreszeiten, werden von den Mondphasen beeinflusst, wachen zwischen Tag und Nacht und leben zwischen Geburt und Tod. Wir sind in ein Werden und Vergehen eingebettet. Symbolisch dafür finden wir in uns den Atem. Auch er kommt und geht vom ersten bis zum letzten Atemzug. Wie eine Meereswelle bewegt sich der Rhythmus des Atems. Ein ewiges Kommen und Gehen, mal aufbrausend, mal ruhig und gelassen. Der Atemrhythmus wiederholt sich immer wieder und lässt uns so unsere Lebendigkeit im jeweiligen Moment spüren.

Der Ort, an dem der Atemrhythmus entsteht:

Das wichtigste Nervenzentrum für die Steuerung von Atemtiefe und -frequenz ist das Atemzentrum. Es liegt in der Brücke und dem verlängerten Mark des Hirnstammes.

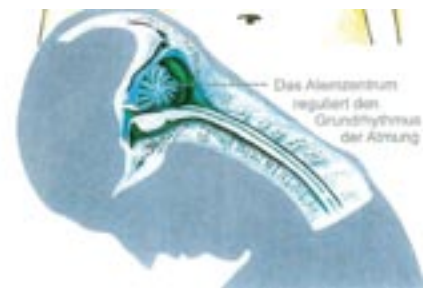
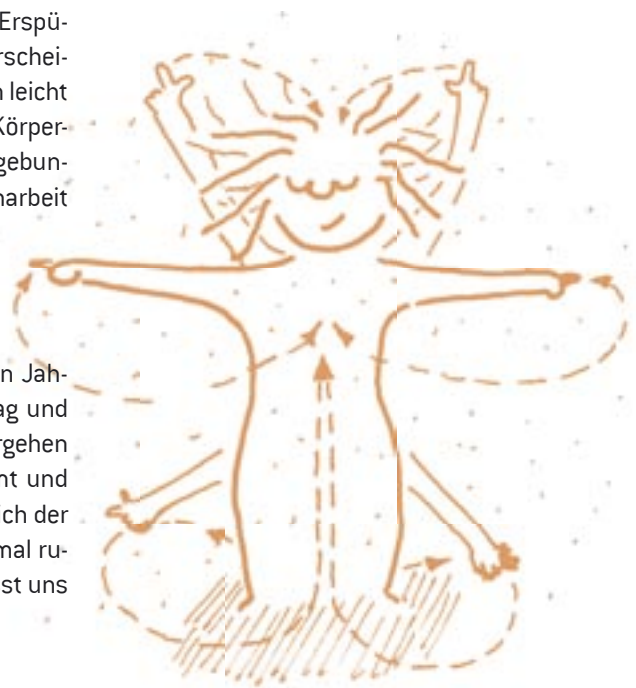
Die Persönlichkeit des Menschen und die jeweilige Lebenssituation spiegeln sich im Atemrhythmus wider. Durch unangenehme Erlebnisse wird der Atem kurz und flach, der Atem stockt, die Brust wird eng, wir bekommen keine Luft. Oder der Atem wird weit und frei, weil wir uns freuen und lachen. Der Atem reagiert wie ein Seismograph sofort auf unsere Empfindungen. Er schwingt mit und gleicht aus.

„Richtiges Atmen“?

Viele Menschen glauben, ein möglichst gleichbleibender, langsamer und tiefer Atem(rhythmus) sei „richtig“. Dabei ist „richtiges Atmen“ wie die meisten lebendigen Rhythmen veränderlich. Es reagiert auf alle inneren und äusseren Einflüsse. Im Grunde gleicht kein Atemzug dem anderen. Sobald Aktivität, das Fühlen und Denken verändern, verändert sich auch der Atemrhythmus. Damit sind das Verhältnis der einzelnen Atemphasen untereinander und das Tempo des gesamten Rhythmus gemeint. Bei jedem Menschen geschieht dies unterschiedlich, denn jeder Mensch reagiert entsprechend seinen Anlagen und Lebenserfahrungen verschieden.

Auf dem Weg zum Erfahrbaren Atem ist das wichtigste Anliegen, den Urrhythmus ausfindig und tragfähig zu machen, seine unverwechselbare Einmaligkeit wahrnehmen zu können, um fortan im Urvertrauen gegründet zu sein.

Ilse Middendorf



Erfolge der Atemtherapie nach Ilse Middendorf

Der Begriff Atemtherapie verleitet zur Annahme, dass man an Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel Asthma leiden muss, um von dieser Form der Therapie zu profitieren. Beim Erfahrbaren Atem handelt es sich jedoch um eine Methode, die bei jedem Menschen das körperlich-seelische Gleichgewicht unterstützt. Die Lebensumstände manifestieren sich in unserem Atem. Viele Krankheiten haben ihren Entstehungsgrund in unserer Psyche. Jeder weiss, welche Auswirkungen dauerhafter Stress oder Ärger, zum Beispiel im Beruf oder im privaten Umfeld, auf uns haben können. Ärger, Ängste, Wut und Trauer werden verdrängt. Es gibt

keinen Raum, um diese Emotionen zu verarbeiten. Der Mensch hat in seiner Lebenssituation zu funktionieren. Demnach übernimmt der Körper die Aufgabe eines so genannten Puffers für die verdrängten Emotionen. Dies ist dem Körper jedoch nur bis zu einer gewissen Grenze möglich. Deshalb sind Schmerzen oder Krankheiten oft die Folge eines überlasteten Systems.

Der Erfahrbare Atem in seiner Anwendung

Den Erfahrbaren Atem können Sie in Gruppenkursen oder in Atem-Einzelbehandlungen für sich entdecken.

Einzelbehandlung

Die Einzelbehandlung findet in einer geschützten Atmosphäre, meist im Liegen in Bauch- oder Rückenlage und in bequemer Kleidung statt. In der Einzelbehandlung geht die Atemtherapeutin auf das persönliche Anliegen ein. Durch das Erspüren des Atemrhythmus, der Atemfülle und durch die Druck- und Dehnungsgriffe der Atemtherapeutin werden die Atembewegung und die Durchlässigkeit der liegenden

Atem und Gefühle

Atem und Gefühle sind unmittelbar miteinander verbunden. Der Atem reagiert auf alle Gefühle und transportiert sie von innen nach aussen in den Ausdruck. Das Wort Emotion (Hinausbewegung) drückt dies auch sprachlich aus. Wir finden den Zusammenhang von Atem und Gefühlen sehr vielfältig in unserer Sprache wieder. Wenn wir traurig sind, wird der Atem zum Schluchzen, wir jauchzen vor Freude oder schnauben vor Wut – Atem als Sprache des Körpers und der Seele.

Person gefördert. Dadurch kann das Körper-, Atem- und Innenleben immer deutlicher wahrgenommen werden. So können sich einschränkende Atemmuster lösen und die Spannungsverhältnisse im Körper werden ausgeglichen. Aus diesen Begegnungen mit sich selbst verändert sich nicht nur der Atem, sondern der ganze Mensch wird davon erfasst. Das Gesamtbefinden kommt ins Gleichgewicht. Es ergeben sich Veränderungen, die sich in den Alltag hinein fortsetzen und die gesamte Lebenssituation spürbar positiv beeinflussen können. Nach sowie vor der Behandlung erfolgt ein kurzes persönliches Gespräch. Wie ging es nach der letzten Sitzung, wie hat die heutige Behandlung gewirkt und was hat sich

verändert? Denn auch hier ist es wichtig, das Erfahrene von der körperlichen Empfindungsebene in das Bewusstsein zu heben. Die Einzelarbeit kann aber auch übungszentriert im Sitzen auf einem Hocker, im Stehen und in der Bewegung geschehen. Es wird mit individuell auf den Klienten abgestimmten Übungen mit Druck und Dehnung, mit eingesetzten Bewegungsabläufen, mit Spannungsphänomenen im Atem und mit dem Tönen von Vokalen und Konsonanten gearbeitet. Nach jeder Übung spüren wir nach, um die Wirkung in uns genau wahrnehmen zu können und sie bei Bedarf auch zu formulieren. Spezifische Atem- und Bewegungsübungen für zu Hause vertiefen die gemachten Erfahrungen.

Vokal-Atemraum – der tönende Atem

Der Körper stellt den Resonanzraum für unsere Stimme dar, die Töne entstehen durch den Fluss des Ausatems über die Stimmbänder und durch die Mundhöhle.

Das Tönen von Lauten oder auch das schweigende, kontemplierende Üben lässt Resonanzschwingungen entstehen. Dadurch können wiederum Atemräume aufgebaut, Spannungen auf- oder abgebaut werden, es wächst die Freude am eigenen Ausdruck.

Behandlungen sind Kompositionen, an denen beide, Behandler und Liegender, beteiligt sind. Wie in der Musik steigen und fallen die Melodien im Miteinander der Arbeit, ergänzen sich und suchen sich im Verlieren neu. Behandlungen sind ein Gespräch mit anderen als den gewohnten Mitteln: Nicht das Wort ist der Träger der Mitteilungen, sondern die Hand des Behandlers und der Leib des Liegenden und sein Atem, der dadurch entsteht.

Ilse Middendorf

Gruppenkurse

Die Atemarbeit in der Gruppe findet im Sitzen, Stehen, Liegen und in der Bewegung statt. Unter dem Motto – atmen – sammeln – empfinden – wird ein Weg gezeigt, auf dem, über das Erspüren und Annehmen der eigenen physischen und psychischen Gegebenheiten, Möglichkeiten für Veränderungen erfahrbar gemacht werden können.

Mit Dehnungs- und Bewegungsübungen, der Arbeit mit Druckpunkten sowie mit dem Tönen von Vokalen und Konsonanten regen wir unsere Atembewegung an, bilden Atemraum und Atemkraft in unserem Körper. Diese wirken sich dann tragend auf unser alltägliches Leben aus. In Partnerübungen erlernen wir den taktilen oder auch visuellen Kontakt zum Gegenüber

aufzunehmen. So erfahren wir uns im Umgang mit dem Aussen und erleben gleichzeitig, was es in unserem Innern auslöst. Im Rahmen der Gruppenarbeit werden auch bestimmte Themengebiete angesprochen wie z. B. Haltung, Aufrichtung, Wirbelsäule und Gelenke, Spannung und Lösung, Atemräume, Atemkraft oder Atemrichtung und vieles mehr.

Eine arbeitende Gruppe hat immer tragende Kraft. Die Aussagen der anderen können klärend wirken, aber allein die Gegenwart der anderen ist im Kraftstrom, in dem die allzu eifrigen Zweifel des Beginnenden schneller Ruhe finden als im Alleingang. In der Gruppe sind neue Gedanken, neue Möglichkeiten zu erfahren, und ausserdem wird sie allmählich eine Art Körper, zu dem man gehört, für den man sich verantwortlich fühlt und der einem ein Stück Grund gibt.

Ilse Middendorf

Der Atem als Grundlage der Gesundheit

Mit zunehmender Übungserfahrung lernen wir die Kraft, die unserem Atem Richtung gibt, kennen. Wir erfahren die tragende und aufrichtende Kraft des aufsteigenden Atems und die sanfte, lösende Kraft des absteigenden Atems. Die Kraft des horizontalen Atems führt uns zur Mitte. Wir erleben uns in Aufrichtung in der Welt, als zentriertes geerdetes Wesen und können so unserem Leben ohne Angst begegnen.

Sitzungseinheiten:

In der Regel 60 Minuten bei Erwachsenen, 45 Minuten bei Kindern.

Frequenz:

In der Regel einmal wöchentlich bis einmal monatlich.

Dauer:

In der Regel ein halbes bis ein Jahr, bei schwereren Erkrankungen kann auch eine längere Behandlungsdauer notwendig sein. In der Regel ist nach ca. 10 Behandlungen eine erste dauerhafte Verbesserungen der Symptomatik spürbar.

Allgemeine Hinweise

Die Übungsweisen des Erfahrbaren Atems sind weder anstrengend noch kompliziert und somit für Menschen jeden Alters geeignet. Da die Methode des Erfahrbaren Atems nicht nur auf Lösung von Verspannungen, sondern auch auf Vitalisierung zielt, ist dies eine gute Möglichkeit, wieder aktiver zu werden und eine gesunde Spannkraft zu entwickeln. Bei schweren Erkrankungen ist eine enge Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt bzw. Psychotherapeuten angezeigt. Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Behandlungskosten, wenn Sie den Zusatz für Komplementärmedizin abgeschlossen haben. Eine Abklärung der Kostenübernahme ist im Einzelfall von Vorteil.

Indikationen für eine Atemtherapie

- Atembeschwerden (Asthma, chronische Erkältung)
- Kreislauf- und Stoffwechselstörungen
- Haltungsschäden, Rücken- und Gelenkschmerzen, Steifheit
- Depressive Verstimmungen und Ängste
- Kopfschmerzen, Migräne
- Nervosität, Antriebsschwäche
- Schlaf- und Verdauungsstörungen
- Stressbedingte Beschwerden
- Spannungs- und Erschöpfungszustände
- Zur Rehabilitation nach Unfällen und Operationen
- Bei Traumata (z.B. Schleudertrauma)
- Menstruationsbeschwerden
- Schwangerschaftsbegleitung, Geburtsvorbereitung und Rückbildung
- Beschwerden während den Wechseljahren
- Stimm- und Sprechstörungen

Neben der Förderung und Erhaltung der Gesundheit geht es bei der Atemtherapie – je nach individuellem Therapieziel – um:

- Verbessern der Atemqualität
- Entwickeln der Selbstwahrnehmung
- Kräftigen erschlaffter Muskulatur
- Lockern verspannter Körperregionen
- Fördern und Erhalten von Beweglichkeit und Koordination
- Verbessern der Körperhaltung
- Steigern der individuellen Leistungsfähigkeit
- Entwickeln der Stimm- und Aussagekraft
- Anregen und Stärken der Selbstheilungskräfte
- Bewusstmachen und Integrieren seelisch-körperlicher Zusammenhänge
- Stärken des Selbstbewusstseins
- Verbessern der Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit
- Wahrnehmen persönlicher Anlagen und Stärken