

Regine Herbig

# Der Atem

**Quelle von  
Entspannung  
und Vitalität**

**Übungen, um Ihre Energie  
in Balance zu bringen**



Regine Herbig

## **Der Atem**

**Quelle von Entspannung und Vitalität**

**Übungen, um Ihre Energie in Balance zu bringen**

Regine Herbig

# Der Atem

## Quelle von Entspannung und Vitalität

Übungen, um Ihre Energie  
in Balance zu bringen



Das Gesundheitsforum

Schulz-  
Kirchner  
Verlag

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die holländische Originalausgabe erschien 2003 im  
Verlag De Toorts (Haarlem).

Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)

1. Auflage 2005

ISBN 3-8248-0478-6

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2005

Fachlektorat: Prof. Dr. Jürgen Tesak

Lektorat: Margit Crönlein

Layout: Petra Jeck

Umschlagfoto: [www.photocase.de](http://www.photocase.de)

Zeichnungen: Agaat Kappelle

Druck und Bindung: Elektra Reprografischer Betrieb GmbH, Niedernhausen

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

<b>Widmung</b>	<b>8</b>
<b>Dank</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort von Karin Gerhard</b>	<b>10</b>
<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>Hinweis</b>	<b>15</b>
<b>A Grundlagen der Atemarbeit</b>	<b>16</b>
1 Der Atem als Spiegel	16
2 Der unwillkürliche, der willkürliche und der „erfahrbare“ Atem	17
3 Sammlung und Empfindung	18
4 Spannungsregulierung und Atemspannung	19
5 Übungsweisen, die den Atem ansprechen	20
6 Üben mit diesem Buch	21
<b>B Die Atemräume</b>	<b>24</b>
<b>I Der untere Atemraum</b>	<b>26</b>
1 Die Beckenatmung	26
2 Das Kreuzbein	28
3 Der Beckenboden	34
4 Die Beckenschale	37
5 Sich erden	41
6 Tragkraft und Vitalkraft	44
7 Der aufsteigende Ausatem	45
<b>II Der mittlere Atemraum</b>	<b>47</b>
1 Anlehnen im Rücken	48
2 Innen und Außen	53
3 Das Rippendreieck	56
4 Atemspannung	58
5 Balance zwischen unten und oben	61
<b>III Der obere Atemraum</b>	<b>63</b>
1 Die Flügel ausbreiten	63
2 Das Herzzentrum	66
3 Leichtigkeit und Freiheit	71
4 Entfaltung	75
5 Der Hals – Verbindung zwischen Rumpf und Kopf	77

<b>C</b>	<b>Der Atemrhythmus</b>	<b>82</b>
<b>I</b>	<b>Der Ausatem</b>	<b>83</b>
1	Loslassen	83
	a Spannungen abfließen lassen	83
	b Ausatem bei Unwohlsein und Schmerz	84
	c Dampf ablassen	85
2	Atem und Bewegung	85
	a Fließende Bewegung	85
	b Dynamische Bewegung	88
3	Atemkraft und Atemrichtung	91
	a Der aufsteigende Ausatem	92
	b Der absteigende Ausatem	93
	c Der horizontale Atem	94
	d Die Kombination der Atemrichtungen	95
4	Der Strom der Lebensenergie	96
<b>II</b>	<b>Der Einatem</b>	<b>97</b>
1	Empfangen	97
	a Den Atem kommen lassen	97
	b Geschenke entgegennehmen	99
2	Sich aufladen	99
	a Sich nähren	99
	b Energiequellen ausschöpfen	102
3	Raum einnehmen	103
	a Bewegung schafft Raum	103
	b Freiräume schaffen	104
<b>III</b>	<b>Die Atempause</b>	<b>107</b>
1	Der Wendepunkt	107
2	Atempausen im Leben	108
<b>D</b>	<b>Der Einfluss der Haltung auf den Atem</b>	<b>111</b>
1	Haltung, eine Frage der Balance	111
2	Unterstützung von den Sitzhöckern	113
3	Wie sitzen Sie im täglichen Leben?	115
4	Die Belastung der Füße	117
5	Flexible Beine	120
6	Der Schwerpunkt im Becken	123
7	Halt in der Mitte durch gute Atemspannung	125
8	Leichtigkeit im Schultergürtel	128

9	Runde Arme	130
10	Die Balance des Kopfes	133
11	Veränderung von Gewohnheitshaltungen	136
<b>E</b>	<b>Atem und Klang</b>	<b>138</b>
<b>I</b>	<b>Der Körper als Klangraum</b>	<b>138</b>
<b>II</b>	<b>Die Räume in Hals und Kopf</b>	<b>146</b>
1	Der Rachenraum	146
2	Der Kiefer	148
3	Die Mundhöhle	149
4	Die Verbindung zwischen Mund- und Bauchhöhle	150
5	Die Kopfräume	151
<b>III</b>	<b>Sprechen</b>	<b>154</b>
1	Die Bewegung des Zwerchfells	154
2	Reflektorisches Einatmen	157
3	Sprechen mit dem ganzen Körper	161
4	Das Sprechen auf die Atemlänge abstimmen	163
5	Die äußere und innere Haltung	164
<b>IV</b>	<b>Singen</b>	<b>166</b>
1	Die Atemstütze	166
2	Das Zwerchfell zügeln	168
3	Der Tanz des Zwerchfells	171
4	Die Spannung zwischen Polaritäten	173
<b>F</b>	<b>Kleine Übungen für den Alltag</b>	<b>178</b>
1	Wahrnehmungsübungen	178
2	Gedächtnisstützen	181
3	Kleine Bewegungsübungen	181
4	Kurze Atemübungen	188
5	Im „Hier und Jetzt“ sein	189
	<b>Kleine Übungsserien</b>	<b>191</b>
	<b>Silben, Worte und Wortfolgen für Stimmübungen</b>	<b>193</b>
	<b>Glossar</b>	<b>195</b>
	<b>Alphabetische Liste der Übungen</b>	<b>200</b>
	<b>Literatur</b>	<b>202</b>
	<b>Adressen für Übungsmaterialien</b>	<b>203</b>
	<b>Quellennachweis der Abbildungen</b>	<b>203</b>
	<b>Die Autorin</b>	<b>204</b>



## **Widmung**

Ich widme dieses Buch meiner Mutter, die selbst Krankengymnastin ist und mich zu meinem Beruf als Atem- und Bewegungstherapeutin inspiriert hat. Schon in ihrem Bauch nahm sie mich zu Alice Schaarschuch mit, einer der ersten deutschen Atemtherapeutinnen. Bereits als Teenager durfte ich meine Mutter zu wichtigen Lehrern begleiten wie Frans Veldmann, Gerda Alexander und Graf Dürckheim. Nach meinen Ausbildungen war sie meine Supervisorin.

Zwischen uns besteht ein intensiver Austausch von Geben und Nehmen. Auch heute noch frage ich meine über 90-jährige Mutter um Rat bei schwierigen Klienten oder Workshopsituationen. Umgekehrt bittet sie mich jedes Mal, wenn ich sie besuche, mit ihr zu üben. Ich bin sehr dankbar für diese besondere Beziehung.

## **Dank**

Ursprünglich habe ich dieses Buch in Holländisch geschrieben, um die Atemarbeit hier in den Niederlanden, wo ich seit einigen Jahren lebe, mehr bekannt zu machen. Ich freue mich, dass es nun auch in meiner Muttersprache erscheint.

Ich habe beim Verfassen des holländischen und deutschen Manuskripts viel Hilfe bekommen und möchte mich gerne dafür bedanken:

Bei Ruth Vanhommerig und Agaat Kappelle, die mich bei der Entstehung dieses Buches fantastisch unterstützt haben. Ruth hat sich sehr einfühlsam mit der Sprache befasst und mein oft etwas holpriges Holländisch in Fluss gebracht. Agaat hat die schönen Bewegungsillustrationen gemacht. Mit viel Körperbewusstsein hat sie sich in die Übungen eingelebt und von dort aus die Zeichnungen zu Papier gebracht.

Ich danke Karin Gerhard, Petra Hentschel-Deus und meiner Mutter für die Durchsicht des Manuskripts und ihre Anregungen. Petra hat mir auch in sprachlichen Fragen bei der deutschen Übersetzung zur Seite gestanden.

Ich will an dieser Stelle meine tiefe Wertschätzung aussprechen für meine Lehrer Karin Gerhard, Ilse Middendorf, Graf Dürckheim und Burga Schwarzbach. Ihre Inspiration und Begleitung haben mir geholfen, meine eigenen Quellen zu entdecken.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen Schülern bedanken, die mich durch ihre Schwierigkeiten und Fragen zu stets neuen Such- und Entdeckungsreisen angeregt haben.

Regine Herbig

## Vorwort

Regine Herbig legt uns ein Atembuch vor mit einem überaus vielseitigen und interessanten Übungsmaterial. Für Laien wie für Pädagog(inn)en und Therapeut(inn)en, die sich mit Körper, Atem und Stimme beschäftigen, ist es eine Fundgrube von einfachen bis zu äußerst subtilen Angeboten.

Hier wird ein westlicher Weg der Atemarbeit beschrieben. Es handelt sich nicht um eine Atemtechnik, in der der Atem kontrolliert und willentlich gelenkt wird. Vielmehr soll der natürliche Atemstrom befreit werden. Dabei werden auf behutsame Weise die Atemräume geöffnet – der Atem folgt dann von selbst. Seine heilsamen Kräfte entfaltet er in dem Maße, wie man dieses Geschehen erspüren und zulassen lernt.

Das ganze Buch entspringt der Faszination, der reichen Erfahrung und dem umfassenden Wissen über die Zusammenhänge innerhalb des Körpers und zwischen Körper und Seele. Das Buch ist eine spannende Lektüre, die durch ihren hohen Aufforderungscharakter zu eigenem Üben und Ausprobieren einlädt.

Regine Herbig verbindet ihre zwei Grundausbildungen als Bewegungs- und Atemtherapeutin und ihre 25-jährige Berufspraxis zu einer Atem-Methode ganz eigener Ausprägung. Inhaltlich verschmelzen darin Elemente aus der Atem-, Eutonie-, Bewegungs-, Energie- und Stimmarbeit zu einem überzeugenden Ganzen.

In vielerlei Hinsicht unterscheidet sich das Buch von der übrigen Atem-Literatur. Atemarbeit, die sonst weitgehend ruhig und subtil angeboten wird, erhält hier einen sehr lebendigen und aktiven Charakter, ohne differenzierte Prozesse zu vernachlässigen. Sanfte, langsame Bewegungen wechseln immer wieder mit kraftvoll dynamischen. Die Einbindung von Materialien wie Bällen, Luftballons, Seilen etc. geben den Angeboten einen spielerischen Charakter.

Lebensnähe und Alltagsbezogenheit sind eine weitere überzeugende Ausrichtung dieser Methode der Atemarbeit. Es werden mannigfaltige Anregungen zur Selbstwahrnehmung und Visualisierung gegeben. Innere und äußere Balance soll gefunden werden, um das tägliche Leben besser zu bewältigen und zu bereichern. Regine Herbig vermittelt mit ihren Anweisungen eine gute Motivation, den Alltag als Übungsfeld zu erforschen.

Die reichen Erfahrungen und das umfassende Wissen von Regine Herbig finden auch Niederschlag in dem Kapitel über Atem und Stimme. In ihrer 14-jährigen Tätigkeit an der Musikhochschule in München hat sie die Bedeutung der körperlichen Gesamtdisposition für eine ökonomische Stimmgebung erfolgreich vermitteln können. Pädagog(inn)en und

Therapeut(inn)en in diesem Fach finden hier fundierte Anregungen. In anderen Atembüchern findet dieser Aspekt oft nur wenig Berücksichtigung.

Auch fachlich-theoretisch bietet das Buch kompetente und fundierte Ausführungen. Neben der Darstellung der energetischen Prozesse des Atemgeschehens erhalten wir Einsicht in die anatomischen-physiologischen Gegebenheiten, die den Übungen zugrunde liegen. Regine Herbig ist der Meinung, dass auch ein gutes anatomisches Wissen über das Körperinstrument das Körpergefühl verfeinert und zum besseren Umgang mit dem Körper anregt. Diese Auffassung vermittelt – wie es auch schon in den praktischen Übungen deutlich wurde –, wie handfest und bodenständig ihre Arbeitsweise ist.

Die ganzheitliche Sichtweise dieser Methode durchatmet das ganze Buch. Man fühlt sich immer umfassend körperlich, seelisch und geistig angesprochen und angeregt. Dazu tragen auch die vielen inspirierenden Zeichnungen und das schöne Bildmaterial bei. Selten ist so eine reiche Illustrierung in der Atemliteratur zu finden. Dies ist ein Buch, welches man darum immer wieder gerne zur Hand nimmt und das einen motiviert, die vielen interessanten Übungsangebote auszuprobieren.

Karin Gerhard  
(Schulleitung Dore-Jacobs-Berufskolleg, Essen)

# Einleitung

Dieses Buch basiert auf Erfahrungen mit Atem- und Körperarbeit, die ich im Laufe von 25 Jahren gemacht habe. Hiermit will ich einen Beitrag liefern zu dem sehr komplexen Thema „Atem“. Ich beschreibe einen westlichen Weg des Übens mit dem Atem.

Meine Arbeitsweise ist geprägt durch meine Ausbildung bei Prof. Ilse Middendorf. Seit den 30er-Jahren hat sie ihre Methode „Der erfahrbare Atem“ entwickelt. Diese Atemlehre basiert auf der Psychologie von C. G. Jung.

Weiterhin hat die Bewegungsausbildung an der Dore-Jacobs-Schule meine Arbeit inspiriert. Dore Jacobs entwickelte ihre Bewegungslehre in den 20er-Jahren und beschäftigte sich vor allem mit dem Zusammenspiel zwischen der inneren und der äußeren Bewegung, d.h. der Wechselwirkung zwischen inneren organischen Prozessen und seelisch-geistiger Bewegtheit einerseits und der äußerlich sichtbaren Bewegung andererseits. Als ich in den 70er-Jahren die Ausbildung machte, wurde dort auch viel mit Elementen aus der Eutonie von Gerda Alexander gearbeitet. In diese Methode habe ich mich später noch weiter vertieft.

Auch Burga Schwarzbach aus Wien ist eine wichtige Lehrerin für mich. Sie ist Sängerin und hat in jahrzehntelanger Körperarbeit mit Sängern und Instrumentalisten sehr subtil erforscht, welche Spannungs- und Bewegungsmuster den Atem blockieren und welche ihn befreien. Sie hat eine Arbeitsweise entwickelt, bei der die Offenheit des Brustkorbs und die Verbindung von Körper und Klang im Zentrum stehen.

Aus all diesen Quellen der Inspiration hat sich im Laufe der Jahre meine ganz eigene Arbeitsweise herauskristallisiert.

Anlass für dieses Buch war die Frage meiner Schüler nach schriftlichen Übungen – als Anregung und Gedächtnisstütze für das Üben zu Hause. Das nun vorliegende Buch ist für ein breites Publikum gedacht. Einerseits wendet es sich an interessierte Laien, die ihren Atem erfahren und sich mehr ihres Körpers und ihrer selbst bewusst werden wollen. Andererseits ist es ein Buch für körperorientiert arbeitende Pädagog(inn)en und Therapeut(inn)en, die ihre Kenntnis über den Atem erweitern und Elemente der Atemarbeit in ihre Praxis integrieren möchten, z.B.: Physiotherapeuten, Logopäden, Gesangspädagogen, Atemtherapeuten, Yogalehrer, Bewegungstherapeuten, Heilpädagogen, Körpertherapeuten etc.

Ein Buch kann Atemunterricht nicht ersetzen, weil man an den Atem nicht mit vorgegebenen Übungsprogrammen herangehen kann. Im Unterricht werden Übungsformen gewählt, die auf den jeweiligen Moment speziell zugeschnitten sind. Ich habe hier eine große Anzahl Übungsmöglichkeiten beschrieben, in der Hoffnung, dass der Leser nach eigenem Bedürfnis daraus schöpfen und auf einfühlsame Weise auf Entdeckungsreise gehen wird.

Atemarbeit kann in vielen Bereichen eingesetzt werden. Sie ist eine wertvolle Methode, um unsere Gesundheit und unser seelisch-geistiges Wohlbefinden zu unterstützen.

Das Üben mit dem Atem fördert das Körperbewusstsein und macht den Zusammenhang zwischen Spannung, Bewegung, Haltung und Atem erfahrbar. Es ist ein Weg, um unsere Energie in Balance zu bringen und in Kontakt mit uns selbst zu kommen. Wir können uns starre und blockierende Muster bewusst machen und neue Möglichkeiten entdecken, die zu größerer Freiheit führen. Dies bringt uns mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude. Atemarbeit kann eine Bereicherung sein für jeden, der sich selbst und seinen Körper mehr entdecken will.

Sie kann sowohl präventiv als auch heilend angewandt werden.

- Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge, insbesondere der Stressprävention, kann das Üben mit dem Atem Menschen helfen, bewusster und ökonomischer mit sich selbst und ihrer Energie umzugehen. Auf diese Weise können eine Menge Beschwerden von vornherein vermieden werden.
- Menschen, die sehr vom Kopf gesteuert sind, kann diese Methode helfen, ihren Körper besser zu fühlen sowie Gefühle und Bedürfnisse wahr zu nehmen. Übungen zur Erdung lassen auch den unteren Pol erfahrbar werden.
- Atemarbeit kann eingesetzt werden bei der Behandlung von Verspannungen wie Kopfschmerzen, Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden sowie bei Nervosität, hohem Blutdruck, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen etc. und bei Atemproblemen wie z.B. Atemnot, Hochatem, Kurzatmigkeit.
- Im Falle von Krankheit und Erschöpfung kann das Üben mit dem Atem eine hilfreiche Unterstützung sein. Der Atem regt das Selbstheilungsvermögen an und kann zu den inneren Quelle führen, aus denen Heilung geschieht.
- In der Geburtsvorbereitung ist Atemarbeit als Möglichkeit zur Entspannung und Schmerzlinderung ein wichtiger Bestandteil.
- Atemarbeit bildet ein wertvolles Basistraining für all diejenigen, die berufsmäßig mit der Stimme zu tun haben: Sprecher, Schauspieler und Sänger. Der Körper ist das Instrument für die Stimme. Vertiefte Kenntnis dieses Instruments vergrößert die Ausdrucks- und Klangmöglichkeiten. Auch Instrumentalisten, Tänzer und Sportler werden vom Üben mit Atem und Bewegung profitieren. Wenn sie lernen, ökonomisch mit ihrem Körper umzugehen, können sie ihre Leistungen vergrößern.
- Die Arbeit mit dem Atem kann innere Wachstumsprozesse unterstützen. In unserem Körper sind all unsere Erfahrungen und Gefühle gespeichert. Über den Atem kommen wir damit in Kontakt; z.B. bei Ängsten, innerer Unruhe und Unsicherheit können über den Körper noch schlummernde Kräfte und Qualitäten mobilisiert werden und sich entfalten. Der Atem ist die Verbindung zwischen innen und außen; auch der Kontakt zu unseren Mitmenschen und zur Umgebung kann durch das Üben mit dem Atem an Qualität gewinnen.

Als Atem- und Bewegungstherapeutin war ich in verschiedenen Arbeitsbereichen tätig. Ich habe in einem Zentrum für psycho-physische Gesundheitsvorsorge und in einer Frauenklinik (u.a. Geburtsvorbereitung) gearbeitet, Kurse in der Erwachsenenbildung gegeben und in Ausbildungsinstitutionen für Musiker, Schauspieler, Tänzer und Bewegungspädagogen unterrichtet. Außerdem war ich in eigener Praxis mit Schwerpunkt Psychosomatik und Stressbewältigung tätig.

Dieses Buch will ein Baustein sein, um den westlichen Weg der Atemarbeit und seine breiten Einsatzmöglichkeiten weiter bekannt zu machen.

## **Hinweis**

Dieses Buch wendet sich an körperlich und seelisch gesunde Leserinnen und Leser. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung zu ermessen, ob und in welchem Maße die Übungen für Sie geeignet sind und Ihre Gesundheit fördern. Wenn Sie in medizinischer Behandlung oder in Therapie sind und Zweifel haben, ob das Üben mit diesem Buch für Sie geeignet ist, dann besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

# A Grundlagen der Atemarbeit

## 1 Der Atem als Spiegel

„Aufatmen“ – „Außer Atem sein“.  
„Das nimmt mir den Atem“ – „Einen langen Atem haben“.

Diese Ausdrücke zeigen, dass der Atem etwas sagt über uns und unsere Weise zu leben. Der Atem ist untrennbar mit der Totalität unseres Menschseins verbunden. Er begleitet uns während des ganzen Lebens, vom ersten bis zum letzten Atemzug. Er reagiert über das vegetative Nervensystem auf jeden Eindruck von innen und außen und registriert wie ein Seismograph alles, was uns körperlich und seelisch bewegt. Körperliche Anstrengung verändert die Atemweise: Wenn wir laufen, ist unser Atem schnell, in der Ruhe langsam. Auch unsere Psyche hat Einfluss auf den Atem: Wir ziehen uns vor Angst zusammen, so dass der Atem oberflächlich wird und sein Volumen kleiner; wenn wir in permanenter Hetze leben und uns keine Pausen gönnen, wird auch der Atem schnell werden und seine Pause verlieren. Schon ein Gedanke kann den Atem verändern: Beim Denken an ein angenehmes Erlebnis merken wir, dass der Atem mehr Raum bekommt. Umgekehrt können wir fühlen, dass er kleiner wird, wenn wir an eine schwierige und unangenehme Situation zurückdenken. Der Atem ist ein Spiegel von uns selbst. Indem wir ihn erfahren, können wir uns selbst erfahren. Er ist eine Quelle der Selbsterfahrung und Bewusstwerdung und ein Mittel, um körperlich und seelisch in Balance zu kommen.

Der Atem ist ein wichtiges Element in vielen Disziplinen: in Bewegungslehren, Sport, Kunst (Gesang, Schauspiel), im medizinischen Sektor, in Psychologie, Philosophie und Religion. Im Altertum wurde der Atem von den Ägyptern, den Griechen und den östlichen Kulturen als eine Verbindung mit dem Göttlichen gesehen und als Träger der Lebenskraft. Aus der Bibel kennen wir die Geschichte, dass Gott Adam den Lebensatem (Odem) eingeblasen hat. In vielen alten Sprachen ist das Wort für Atem, Geist und Seele dasselbe: „Chi“ in China, „Prana“ in Indien, „Ruach“ im Hebräischen, „Pneuma“ im Griechischen. In dem Wort „Inspiration“ sehen wir noch den Zusammenhang zwischen Atem und Geist. „Inspiration“ bedeutet „Einatmen“, aber auch „aus geistigen Quellen schöpfen“.

Dieser holistische Kontext bildet die Basis des vorliegenden Buches. Das Übungsangebot will Sie anregen, den Atem auf diese Weise zu erfahren. Durch Atem- und Bewegungsübungen wird unsere Lebensenergie in Bewegung gebracht; sie führen zu Harmonisierung und Stabilisierung des ganzen Menschen.

## **2 Der unwillkürliche, der willkürliche und der „erfahrbare“ Atem**

Der Atem unterscheidet sich in einer Hinsicht von allen anderen Körperfunktionen. Atmen ist ein unbewusster Prozess, der vom vegetativen Nervensystem gesteuert wird, aber es ist auch möglich, bewusst in ihn einzugreifen.

Die unbewusste, unwillkürliche Atmung ist der durch die Natur gegebene Atem, der uns während des ganzen Lebens begleitet. Die vegetative Atmung wird jenseits unseres Willens gesteuert, selbst im Schlaf. Sie reagiert äußerst feinfühlig auf alle Eindrücke von innen und außen. Sie wird beeinflusst durch das Ausmaß, in dem wir uns bewegen (Joggen oder Faulenzen), durch die Umgebung (Leben in der Natur oder in einer großen Stadt), durch das Wetter (Hitze oder Kälte). Sie reagiert auf Reize von innen: auf Emotionen (Freude, Angst), auf Gedanken (einen optimistischen oder pessimistischen Blick aufs Leben), auf unser Verhalten (eine annehmende oder ablehnende Haltung). Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich in die angegebenen Gegensätze einzuleben und erfahren Sie selbst ihren Niederschlag im Atem. Die unbewusste Atmung verändert sich beim Sprechen, Singen, Lachen ... und sucht ihren eigenen Rhythmus, der zu der jeweiligen Emotion und Situation passt.

Aber es ist auch möglich, den Atem über den Willen zu kontrollieren. Das geschieht, wenn wir bewusst langsam oder schnell atmen oder den Atem anhalten. Wir nennen dies die „willkürliche Atmung“. Der durch den Willen beeinflusste Atem braucht etwas Training und wird eingesetzt, um bestimmte Ziele zu erreichen. Wir können dabei an eine bewusst vertiefte Atmung denken, um mehr Sauerstoff zu bekommen, an das bewusste Verlängern der Ausatmung z.B. in der Therapie bei Asthma, an spezielle Atemtechniken beim Sport oder bei einer Geburt. Aber wir können den Atem nur eine Weile kontrollieren, über kurz oder lang werden wir wieder unwillkürlich atmen. Der willkürliche Atem wird oft auch als unnatürlich erfahren. Wenn der Atem nicht in Balance ist, bekommen Menschen oft Atemnot, sobald sie so bewusst atmen.

Im Üben mit dem Atem, so wie es in diesem Buch beschrieben wird, wird der Atem weder unbewusst gelassen noch kontrolliert. Es gibt nämlich eine dritte Möglichkeit, die Ilse Middendorf den „erfahrbaren Atem“ nennt. Diese Atemweise hat ihren Ursprung in der unwillkürlichen Atemfunktion, aber der Atem wird vom Licht des Bewusstseins beleuchtet, so dass wir ihn erfahren können. „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wieder kommt“; dies ist eine Grundformel in Ilse Middendorfs Atemlehre. Wir nehmen die Bewegung des Atems mit Aufmerksamkeit wahr, ohne in ihn einzugreifen. Das Wörtchen „lassen“ spielt hier eine Schlüsselrolle.

Wenn Sie dies ausprobieren, werden Sie merken, dass Sie nichts „tun“ müssen beim Ausatmen, aber auch nichts beim Einatmen. Wenn Sie sich Zeit nehmen und nicht eingreifen, entdecken Sie, dass der Atem von selbst einströmt. Er kommt und geht wie vor ein paar Minuten, als Sie noch nicht auf den Atem geachtet haben, sondern lediglich mit dem Lesen beschäftigt waren. Was jetzt anders ist, ist die Tatsache, dass Sie nun seine Bewegung bewusst wahr-

nehmen. Dies passiert nicht über den Verstand, sondern über das Empfindungsbewusstsein, durch das wir den Atem von innen fühlen. Das bedeutet, dass wir ganz präsent bei unserem Atem sind.

Der Atem kommt und geht von seiner unbewussten Funktion aus, aber er wird bewusst wahrgenommen und erfahren. Auf diese Weise stehen wir in Verbindung mit sowohl den unbewussten wie bewussten Kräften und werden in der Ganzheit von Körper und Geist angesprochen. Es wird so möglich, noch unbewusste Seelenkräfte zu wecken und zu entfalten sowie unseren eigenen, ursprünglichen Atemrhythmus zu finden.

Wenn der Atem hingegen durchs Denken kontrolliert wird, verliert er seinen umfassenden Charakter. Ein wichtiger Aspekt wird dabei nicht angesprochen, nämlich die Totalität der unbewussten Kräfte unserer Existenz. Man kann wohl eine Menge erreichen mit dem durch den Willen gesteuerten Atem, aber er bleibt letztlich einseitig und wird nur eine beschränkte Wirkung haben, weil bestimmte Dimensionen unserer menschlichen Existenz nicht erreicht werden.

### **3 Sammlung und Empfindung**

Es ist einleuchtend, dass es nicht so einfach ist, den Atem wahrzunehmen, ohne in ihn einzugreifen. Wie wird das nun möglich?

Sammlung und Empfindung sind zwei wichtige Elemente beim Üben mit dem Atem. Wenn Sie Ihre Hand auf den Bauch legen, fühlen Sie neben seiner Wärme wahrscheinlich auch, dass der Bauch sich bewegt. Beim Einströmen des Atems dehnt sich die Bauchdecke und beim Ausatmen kehrt sie wieder zurück in die Ausgangsstellung. Sie erfahren hier die *Atem-bewegung* – eine permanente Bewegung des Dehnens und Zurückschwingens der Körperwände. Sie richten Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch, d.h. dass Sie völlig präsent sind in Ihrem Bauch. Indem Sie all Ihre Energie hier sammeln, wird dieses Gebiet lebendig: Der Atem wird angeregt, der Kreislauf (meistens entsteht ein Gefühl von mehr Wärme), die Nervenaktivität ... Energie folgt unserer Aufmerksamkeit – diese Gesetzmäßigkeit ist eine Grundlage für das Üben mit dem Atem. Durch die Präsenz in einem bestimmten Gebiet entsteht dort eine verstärkte Atembewegung und es bildet sich Atemenergie.

Die zweite wesentliche Komponente beim Üben mit dem Atem ist die Empfindung. Hiermit ist das Wahrnehmen von Sinneseindrücken gemeint. Im Üben mit dem Atem wird mit verschiedenen Reizen gearbeitet – z.B. Dehnung, Bewegung, Berührung oder Druck – um die Wahrnehmung anzusprechen. Hierdurch richtet sich die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Gebiet und der Atem wird dort wach.

Um diese Dreieit von Sammlung, Empfindung und Atem zu erfahren, mache ich gerne die folgende Partnerübung: Sie liegen in Bauchlage auf dem Boden. Ihr Partner legt seine Hand auf Ihr Kreuzbein und reibt es, bis es warm wird. Dann lässt er seine Hand ruhig liegen und

Sie fühlen die Wärme, den Druck sowie die Größe der Hand; machen Sie sich die Handfläche bewusst und alle Finger, ihren Abstand voneinander, ihre Länge. Es kann helfen, wenn Ihr Partner einen leichten Druck mit seinen Fingerspitzen ausübt. Sie sind ganz präsent in Ihrem Becken, die Hand lockt Ihre Aufmerksamkeit dorthin. Sie werden sich dadurch Ihres Kreuzbeins bewusster. Wenn Sie nach einer Weile Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem lenken, nehmen Sie wahrscheinlich eine veränderte Atembewegung wahr. Mögliche Reaktionen können sein, dass der Atem tiefer geworden ist, die Atembewegung verstärkt, dass Sie mehr Wärme spüren oder dass Ihr Becken lebendiger geworden ist. Obwohl diese Übung nicht aussieht wie eine „Atemübung“, hat sie doch einen deutlichen Einfluss auf den Atem. Sie zeigt eine Gesetzmäßigkeit – nämlich, dass Empfindung und Sammlung den Atem anregen.

#### **4 Spannungsregulierung und Atemspannung**

In meiner Atemarbeit strebe ich nach einer gesunden, elastischen Körperspannung, die dem Atem Raum gibt. Der Atem kann sowohl durch zu viel als auch durch zu wenig Spannung gestört werden. Wir kennen alle aus Erfahrung verschiedene Spannungszustände; denken wir zum Beispiel an die unterschiedliche Art und Weise, wie Menschen die Hand geben. Jemand kann uns eine schlaaffe Hand reichen, wobei das Gefühl entsteht, dass die Person darin gar nicht anwesend ist. Das Entgegengesetzte ist ein sehr fester Händedruck, der durch das Zuviel an Kraft manchmal sogar etwas schmerzhaft sein kann. Dazwischen liegt eine Hand, die wirklich in Kontakt ist. Hier fühlt man die Energie strömen. Die Bewegung ist weich und kräftig – elastisch. In diesem Fall spricht man von „Eutonie“, wörtlich „gute Spannung“ (griechisch: eu = gut, tonus = Spannung).

Wenn der Körper sehr straff ist, ist die Schwingungsfähigkeit der Atemräume eingeschränkt und die Ausbreitung der Atembewegung wird behindert. Im Üben mit Atem und Bewegung kann übermäßige Spannung abfließen, bis eine gesunde Grundspannung erreicht ist. Wenn der Muskeltonus zu tief ist, sinkt der Körper in sich zusammen, wodurch der Raum für den Atem reduziert wird. In diesem Fall muss der Tonus erhöht werden. Eine gute Spannungsbalance im Körper gibt dem Atem Raum, so dass eine gesunde Atemspannung entsteht. Wir können dann den Atem sowohl als Quelle von Entspannung als auch von Vitalität erfahren.

Heutzutage ist der Begriff „Entspannung“ in aller Munde. Aber dies ist nur ein Aspekt der Körperarbeit. In vielen Methoden wird vom Atem Gebrauch gemacht, um diesen Prozess zu unterstützen. Aber oft sinkt bei dieser Art von Atem- und Entspannungsübungen die Muskelspannung unter einen angemessenen Grundtonus und es entsteht ein Zustand der Unterspannung. Der Körper wird sehr schwer, oft fallen die Menschen auch in Schlaf.

Atemarbeit hat nicht diese einseitige Tiefenentspannung zum Ziel, sondern Eutonie. Im Üben mit dem Atem geht es wohl auch um das Lösen von übermäßiger Spannung, aber nicht um *Ent-spannung* – was wörtlich „keine Spannung“, d.h. Erschlaffung, bedeutet. Gesucht wird nach einer Spannungsbalance im Körper, in der wir gelöst sind, aber in der auch Stabilität und Kraft enthalten sind.

Weil eine gesunde Spannung sich zwischen zwei Polen aufbaut, haben wir es immer mit einer Gegenkraft zu tun: Wenn wir mit den Füßen den Boden fühlen, um uns zu erden, ist auch eine aufsteigende Kraft im Spiel. Wenn wir nach innen gehen, wirkt gleichzeitig eine Kraft nach außen. Wenn unsere Aufmerksamkeit nach vorne geht, z.B. bei einer Bewegung nach vorne, gibt es eine komplementäre Kraft, die nach hinten gerichtet ist. Durch das Arbeiten mit polaren Kräften baut sich im Körper eine gute Grundspannung auf. Indem wir uns in alle Richtungen ausspannen (unten und oben, rechts und links, vorne und hinten), geben wir dem Atem Raum und sorgen für eine gesunde Atemspannung. Das macht weich, elastisch und kraftvoll.

Der atemtherapeutische Ansatz strebt nach einer Balance in der Ganzheit, nach einem Zustand von Ruhe und Vitalität, Flexibilität und Stabilität, Offenheit und Zentriertsein. Die Kräfte von Körper und Seele werden in Harmonie gebracht, so dass die Lebensenergie frei strömen kann. Üben mit dem Atem beinhaltet ein umfassendes Arbeiten mit dem ganzen Körper und seiner Spannungsbalance. Manchmal muss mehr das fließende Element im Atem angesprochen werden, manchmal mehr der Aspekt von Kraft und Struktur, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

## **5      Übungsweisen, die den Atem ansprechen**

Wenn mit dem willkürlichen Atem gearbeitet wird, wird beim Üben der Atem direkt beeinflusst. Sie pumpen ihn zum Beispiel in die Flanken oder Sie atmen auf eine Anzahl Zeiten ein und aus. Bei den in diesem Buch beschriebenen Übungen wird der Atem eher gelockt. Es werden verschiedene Reize benutzt, um den Atem anzuregen.

- a)      Am häufigsten werden Dehnungen angewandt. Atem ist wie Wasser. Er strömt überall dorthin, wo Raum ist. Durch eine Dehnung wird der Körper in einem bestimmten Gebiet weit. Hier entsteht mehr Raum und der Atem strömt verstärkt in diese Gegend. Dehnungen fördern den unwillkürlichen Einatem und schaffen Atemraum. Einerseits wird mit *Dehn-stellungen* geübt, in denen wir eine Weile bleiben; z.B. Sie sitzen auf einem Hocker und lassen den Rumpf vornüber zwischen den Beinen hängen. Fühlen Sie die Dehnung im unteren Rücken, im Becken und im Beckenboden. Sie leben sich ein in diese Körperzonen und geben sich dort Raum. Weiterhin sind *Dehn-bewegungen* sehr geeignet. Das können große Bewegungen sein (zum Beispiel mit den Armen, wodurch der Brustkorb gedehnt wird), aber auch sehr kleine Bewegungen können den Atem locken.
- b)      Bewegung wirkt sehr stark auf den Atem ein. Meistens sind es Bewegungen, die mit Dehnungen gekoppelt sind. Weiterhin haben vor allem dynamische Bewegungen, wie Schüttel- und Schwungbewegungen, eine stark stimulierende Wirkung auf den Atem. Auch lösende, entspannende Bewegungen wirken sich auf den Atem aus.