

**Wirkungsweisen der Atemlehre
am Beispiel des
Bewussten zugelassenen Atems**



ABSCHLUSSARBEIT

der Ausbildung zur Atempädagogin/-therapeutin AFA®
am Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann
- Lehre und Praxis des bewussten zugelassenen Atems -

**verfasst von Heike Harder
im Mai 2015**

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	3 - 4
2. Art der Arbeit - die Settings	4 - 5
3. Empfindung / Sensorium / Sensibilität	6 - 7
4. Wahrnehmung	8 - 10
5. Lernprozesse / Arbeitsweisen der Atemlehre	10
5.1 Übungszentrierte Arbeit im Sitz, im Stand, in Bewegung	11 - 12
5.2 Arbeit im Liegen	13 - 14
5.3 Arbeit am Atembewegungsrhythmus	14
5.4 Arbeit an den Atembewegungsräumen	15
5.5 Arbeit am Körperschema	15 - 16
5.6 Arbeit mit der Bewegung	16
5.7 Arbeit am Muskeltonus	16 - 17
5.8 Arbeit mit dem Dehn- und Druckprinzip	17 - 18
6. Berührung	19
6.1 Berührungsqualitäten	20 - 21
6.2 Begegnungsqualitäten / Kontakt	21 - 23
7. Wechselwirkung Körper / Seele / Geist	23 - 24
8. Psychologische Aspekte in der Atemlehre / Pädagogik	24 - 25
9. Persönlichkeitsentwicklung	25 - 26
10. Literatur- und Quellenangaben	27

1. Einleitung

Atem ist den Menschen in seiner ganzheitlichen Bedeutung bereits seit mehreren tausend Jahren bekannt. So wird im Yoga, einer indischen philosophischen Lehre, dem Atem in körperlichen Übungen eine große Rolle zugeschrieben. Er soll dem Körper und dem Geist helfen, sich zu reinigen, beleben, beruhigen, zu Klarheit und Konzentration zu finden. In der chinesischen Heil- und Selbstheilungsmethode - Qigong - wird neben der Bewegung und der Vorstellungskraft ebenfalls der Atem eingesetzt, um Herz-, Kreislauf- und Nervenerkrankungen zu behandeln. Sprachlich betrachtet zeigt das griechische Wort „Pneuma“ die allumfassende Bedeutung auf. Es steht für Atem, Geist und Seele .

Im deutschsprachigen Raum sind seit den 20er Jahren des 19. Jahrhunderts verschiedene Therapieverfahren entstanden, die auf den Selbstheilungskräften des Atems basieren und Körper und Geist positiv beeinflussen sollen. Neben einigen anderen begründeten folgende Personen Formen der Körper- und Atemarbeit:

Dr. med. Johannes Ludwig Schmitt entwickelte eine Atemmassage, mit der er erstaunliche Heilerfolge erzielte.

Prof. Dr. med. Volkmar Glaser erforschte das Zusammenwirken von Muskeltonus, Atem und Psyche und wirkte über das Berühren des Körpers darauf ein.

Cornelis Veening, beeinflusst durch die asiatischen Lehren und der analytischen Psychologie von C.G. Jung, wollte mit seiner Atemtherapie den Menschen bei seiner leib-seelischen Entfaltung unterstützen und arbeitete ebenfalls mit berührendem Handkontakt. Er fasste seine Therapieform nicht in Worte, weil er überzeugt war, dass nur über die eigene persönliche Empfindung ein Ergebnis erzielt werden kann.

Eine Schülerin von Cornelis Veening war Prof. Ilse Middendorf. An ihrem Berliner Institut unterrichtete sie die Methode des „Erfahrbaren Atems“, die sie in eine lehrbare Form brachte. Der Schwerpunkt dieser Atemarbeit liegt auf der persönlichen Erfahrung sowohl in der Lehre als auch in der Anwendung. Auch diese Lehrweise nutzt die Empfindungsebene und lässt die verbale Ansprache in der Ausübung aussen vor.

Erika Kemmann-Huber wurde von Prof. Middendorf ausgebildet und unterrichtete zehn Jahre an deren Institut. Anschließend gründete Erika Kemmann das Institut für Atemlehre Berlin und entwickelte auf der Basis des „Erfahrbaren Atems“ von Prof. Middendorf die Lehre des "Bewussten zugelassenen Atems". Eine Atem-Körper-Therapie, die als atemoriente Körper- und Bewegungsarbeit bis heute in Gruppen- und Einzelarbeit sowie in der Ausbildung Anwendung findet.

Nach meiner eigenen langjährigen Erfahrungsarbeit mit dem Atem wurde mir während der Ausbildung am Institut von Erika Kemmann bewusst, dass das erklärende Wort eine gute Unterstützung für die Erfahrung sein kann. Über die Aneignung des didaktischen Know Hows wurde eine Reflexion möglich und mein Empfindungsbewußtsein und Verständnis für die Wirksamkeit der Atemarbeit in mir selbst sind gestiegen.

In der Lehre des "Bewussten zugelassenen Atems" steht die subjektive Erfahrung ebenfalls im Mittelpunkt und wird jedoch, sofern aus therapeutischer Sicht nötig, um das erklärende Wort ergänzt.

2. Art der Arbeit - die Settings

Die Lehre hat als oberstes Ziel, Menschen auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg zu begleiten und zu unterstützen. Wahrnehmung, Empfindung und Bewusstsein werden durch diese Körperarbeit geschult oder vertieft. Da neben der vordergründigen Einwirkung auf den Atem und dessen Fluss, sowie auf Körperhaltung und -tonus, auch die Psyche und der Geist angesprochen werden, handelt es sich um ein sogenanntes ganzheitliches Therapieverfahren. Statt nach Schwächen wird nach dem Gesunden und den Potentialen gesucht, die gestärkt und ausgebaut werden. Dadurch kann das Schwache mitgetragen, neue Kräfte entwickelt und das Alte abgelöst und verändert werden. Zu den körperlichen Zielen gehören das Erfahren und Zulassen des eigenen Atems und darüber der Aufbau einer optimalen Körperspannung (Körpertonus) und -beweglichkeit. Zu den psychischen Zielen gehören der Auf- beziehungsweise Ausbau von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen; zwischenmenschliche Verhaltensweisen, Kontakt- und Reflexionsfähigkeit werden ebenso angesprochen und gefördert.

Es gibt zwei Settings in der Arbeit, die unter gleichen Voraussetzungen und an gleichen Ergebnissen arbeiten, jedoch unterschiedlich gestaltet werden:

In der „Einzelarbeit im Liegen“ liegt die Klientin* voll bekleidet auf einer Behandlungsliege und erhält von der Atemtherapeutin* eine Empfindungshilfe über die Berührung mit den Händen. Die Atemtherapeutin nimmt die Atembewegung wahr und kann diese entsprechend unterstützen oder auch fordern. Des weiteren wird der Atemfluss

* Der besseren Lesbarkeit halber verwende ich ausschließlich die weiblichen Formen Klientin und Atemtherapeutin. Personen männlichen Geschlechts sind darin gleichermaßen eingeschlossen.

gefördert, Blockaden werden gelöst, der Muskeltonus wird in eine gute Spannung gebracht und die Haltung wird positiv beeinflusst. In diesem Setting lernen die Klientinnen sich der liegenden Position anzuvertrauen und dabei Sammlungskraft und Achtsamkeit zu sich selbst zu üben. So kann auch in dieser Haltung Eigenständigkeit und Selbstverantwortung bei der liegenden Person bleiben. Über die Empfindungs- und Wahrnehmungsschulung können sie ihren Körper besser kennenlernen und gegebenenfalls eine Korrektur der eigenen Einordnung ihres physischen Äußeren vornehmen, die innere Vorstellung vom Körper positiv beeinflussen und letztendlich zur Selbstakzeptanz gelangen. Auftauchende emotionale Reaktionen und Gedanken werden bewusst wahrgenommen und angenommen. Dabei kann für die liegende Person ein Gespräch notwendig werden. Die Atemtherapeutin achtet darauf, dass die liegende Person dabei nicht aus der körperlichen Empfindung herausgeht beziehungsweise führt sie in die körperliche Empfindung und zur Atembewegung zurück. In der berührenden Einzelarbeit wird die liegende Person unterstützt ein Bewusstsein zu erlangen, das Veränderung durch Reflexion des Erlebten und Einbindung in den eigenen persönlichen Zusammenhang durch sie selbst ermöglicht. Die Atmosphäre der Einzelarbeit im Liegen ist von Sicherheit, Vertrauen und Achtung geprägt.

Das zweite Setting nennt sich „Übungszentrierte Atemarbeit“ und wird in Gruppen- oder Einzelarbeit durchgeführt. Hier sind die Klientinnen im Sitz, im Stand und in der gehenden Bewegung selber aktiv. Durch konkrete Übungen und Bewegungsabläufe wird der Atem angeregt und die innere Atembewegung wird bewusster wahrnehmbar. Eine eutonische Körperhaltung kann durch ausgewogenes Spannen und Lösen erfahren und gelernt werden. Der Körper wird beweglicher und durchlässiger. Durch die Arbeit mit Vokalen und Konsonanten wird die Körper- und Atembewusstheit zusätzlich unterstützt. Es wird darauf geachtet, dass der individuelle Atemrhythmus gewahrt bleibt und nicht künstlich festgehalten oder ausgedehnt wird. In der Gruppenarbeit bilden zwar mehrere Personen eine Runde, jedoch arbeitet auch hier jeder für sich am eigenen Atemgeschehen. Der Vorteil der übungszentrierten Arbeit ist, dass sie ohne großen Aufwand allein zu Hause fortgeführt werden kann.

In beiden Settings werden über häufige Wiederholungen die Bewegungsabläufe in die bewusste und unbewusste Wahrnehmung integriert, wodurch die Tiefensensibilität gesteigert und die Atemanregung immer weiter vertieft wird.

In den folgenden Kapiteln werden die Wirkweisen der Atemarbeit genauer dargestellt.

3. Empfindung / Sensorium / Sensibilität

Ein Ziel der Atemlehre ist die Schulung des körperlichen Empfindungsbewusstseins oder, sofern bereits vorhanden, dessen Vertiefung.

Der Duden nennt als Bedeutung für das Wort Sensorium „das Empfindungsvermögen“ beziehungsweise „das Gespür“ und als Herkunft aus dem Spätlateinischen „den Sitz der Empfindung.“

Zur Definition wird weiterhin der Begriff Sensibilität benötigt, denn diese beiden Bereiche greifen stark ineinander und können nicht voneinander getrennt werden. Sensibilität kann als Fähigkeit verstanden werden, Reize von innerhalb oder außerhalb des Körpers über Rezeptoren aufzunehmen und sie zum Gehirn weiterzuleiten.

Rezeptoren, auch Sensoren genannt, sind Fühler im Körper, die physikalische oder chemische Reize aufnehmen und in eine elektrische Erregung übersetzen, so dass die entsprechende Information über Nervenbahnen an das Zentralnervensystem übermittelt werden kann.

Je nachdem wo sich die Rezeptoren im Körper befinden, unterscheidet man Oberflächensensibilität, Tiefensensibilität und Viszerosensibilität.

Exterozeptoren sind Fühler in unserem größten Organ, der Haut, und nehmen Reize aus der äußeren Umgebung auf. Informationen der Oberflächensensibilität können zum Beispiel durch weiche, harte, raue oder stechende Berührungen oder durch Empfindungen von Kälte, Wärme und Hitze entstehen.

Propriozeptoren sind Fühler der Tiefensensibilität und nehmen Reize über Stellung und Bewegung in den Gelenken (Ruffini- und Vater-Pacini-Körperchen), über Muskelkontraktion und -dehnung in den Sehnen (Golgi-Sehnenorgane) und über Muskellänge und Veränderungsgeschwindigkeit derselben (Muskelspindeln) auf.

Viszerosensibilität meint die Aufnahme von Informationen über die in den Eingeweiden gelagerten Rezeptoren.

Die Intensität der Empfindung sagt aus, wie gut die Fähigkeit, Reize aufzunehmen, ausgeprägt ist. Neben einem durchschnittlichen Empfindungsbewusstsein kann es Über- oder Unterempfindlichkeiten geben. Diese weisen darauf hin, dass die Bahnung vom Rezeptor zum Gehirn, die Dosierung oder die Integrationsfähigkeit im Gehirn gestört ist.

Unterempfindlichkeiten fallen meist nicht auf, weil sie, außer von der betroffenen

Person selbst, schwer erkannt oder nachempfunden werden können.

Eine Übersensibilität kann mit einem erhöhten Schmerzempfinden oder Allergien einhergehen, daher sind sie bekannter. Über die Gabe von vielen, hochdosierten, schnellen Reizen, zum Beispiel über die Haut, kann eine Desensibilisierung vorgenommen werden. Um den Körper vor einer Überflutung zu schützen, errichtet das Gehirn in dem Fall eine Blockade, so dass die Reizweiterleitung verhindert wird. So können die Abwehrreaktionen vermindert werden, jedoch geht damit auch die feine Sensibilität verloren.

Im Gegensatz dazu findet eine Sensibilisierung über ein sogenanntes „Input-Training“ statt. Mit diesem werden Bahnungen von Rezeptoren zum Gehirn geschaffen.

In der übungszentrierten Atemarbeit werden Empfindungs- und Spürübungen angeboten, um das Bewusstsein für die Empfindung zu schulen.

Über Dehn- und Druckbewegungen werden die Sensoren der Tiefensensibilität angesprochen. So werden die Klientinnen zum Beispiel über unterschiedliche Dehnübungen aufgefordert, sich im Sitzen und im Stand zu dehnen und dabei und danach zu spüren, ob und wie sich Veränderungen im Empfinden ergeben.

In vielen Übungen geben die eigenen Hände eine Hilfe, in dem sie die Oberflächen-sensibilität beispielsweise durch das Streichen der Körperwände, das Klopfen von Körperteilen oder das Kneten der Füße ansprechen. Währenddessen und im Nachhinein wird die Spürung wiederum auf die Empfindungen gelenkt.

In der Einzelatemarbeit im Liegen gibt die Atemtherapeutin insbesondere eine Empfindungshilfe über ihre Hände. Auch in diesem Setting werden die Körperwände ausgestrichen, Gelenke werden bewegt und der Körper wird mit Druck und Dehnungen in die Empfindung gebracht.

Da die Haut eine feine Differenzierungsmöglichkeit für Außenreize besitzt, wird die Klientin voll bekleidet angefasst und es wird darauf geachtet, dass die taktile Stimulierung das vorgefundenen Körper- und Atembild berücksichtigt, um nicht ungewollt zu desensibilisieren.

Die Sensibilisierung soll eine harmonische Mitte zwischen Über- und Unterempfindlichkeit erzeugen.

Nach der Aufnahme und Weiterleitung der Reize werden diese im Gehirn sortiert, verarbeitet und interpretiert. Dieser Prozess definiert die Wahrnehmung.

4. Wahrnehmung

Wissenschaftlich wird die Wahrnehmung in der Psychologie und der Physiologie als die Summe der Schritte Aufnahme, Auswahl, Verarbeitung und Interpretation von sensorischen Informationen definiert. Nachdem die Reize in Energie gewandelt und über die Nervenbahnen an das Gehirn weitergeleitet wurden, findet eine Vorauswahl statt. „Dieser Filterungsprozess wird im Wesentlichen von zwei Hirnregionen gesteuert: von der Formatio reticularis und dem Thalamus, dem 'Tor zum Bewusstsein'. In Letzterem werden alle sensorischen Reize gesammelt. Auch Körperempfindungen, die durch emotionale Reaktionen ausgelöst werden, werden zu dieser wichtigen Hirnregion geleitet. Aber nur jene Informationen, welche in diesem Moment von der Formatio reticularis als wichtig und/oder neu für die Person eingestuft werden, werden zur Weiterleitung an die Hirnrinde (Kortex) 'freigeschaltet', d.h. vom Thalamus zum Kortex durchgelassen, und somit bewusst wahrgenommen. Welche Information als wichtig bewertet wird, ist u.a. abhängig von der momentanen Situation, von der Persönlichkeit, von der persönlichen Wertschätzung der Empfindung und von vorangegangenen Erfahrungen. Macht uns eine Person durch eine Frage oder eine Übungsanleitung auf etwas aufmerksam, bekommt dieses ebenfalls eine Wichtigkeit und rückt in unser Bewusstsein. Auch ein neuer Reiz wird zunächst einmal als wichtig eingestuft. Hält er jedoch längere Zeit an, ohne dass sich seine Wichtigkeit für die Person bestätigt, so verschwindet er allmählich aus unserem Bewusstsein (z.B. chronische Verspannungen, das Ticken einer Uhr o.Ä.). Demgegenüber stehen Faktoren, welche das 'Tor zum Bewusstsein verschließen', die Weiterleitung der Impuls vom Thalamus zum Kortex also blockieren. Das können beispielsweise bewusste oder unbewusste emotionale Schutzmechanismen sein, Ablenkung der Aufmerksamkeit (etwas anderes ist im Moment wichtiger) oder auch Ungeübtheit (z.B. in Bezug auf die Wahrnehmung eigener Körpersignale). Von allen aufgenommenen Reizen bzw. Reizmustern werden mehr oder weniger tiefe Repräsentationen im Gehirn angelegt, also Gruppen von Neuronen, die für eine entsprechende Empfindung oder Wahrnehmung stehen und diese wieder abrufbar werden lassen.“ (Lang/Saatweber, 2010, Seite 206)

Gemäß dieser Definition sind nicht alle Sinnesreize Wahrnehmungen, sondern nur diejenigen, die kognitiv verarbeitet werden, zum koordinierten Handeln führen und der Orientierung der Person dienen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass die Wahrnehmung immer als subjektiv eingestuft werden muss und somit immer wahr ist. Auch wenn jemand anderes eine andere Wahrnehmung hat, kann die Eigenwahrnehmung einer Person nicht in Frage gestellt werden.

Entsprechend der Sensibilität werden die Sinneswahrnehmungen nach der Lage der Rezeptoren unterschieden:

Mit den Rezeptoren der Oberflächensensibilität werden Druck, Berührung, Vibration, und Temperatur wahrgenommen. Je nach Intensität werden die Reize als angenehm, unangenehm oder gar als schmerzhaftes Warnsignal wahrgenommen. Die passive Wahrnehmung mechanischer Eindrücke wird auch als taktile Wahrnehmung (aus dem Lateinischen von tangere = berühren) bezeichnet. Sie ist ein Teil des Tastsinnes.

Die Entwicklung des Tastsinnes beginnt bereits ab dem 2. Schwangerschaftsmonat. Der Fötus empfängt durch die eigenen Bewegungen sanfte Reize im Fruchtwasser. Die taktilen Fluchtreflexe sind bereits im Mutterleib ausgereift. Mit der Geburt empfindet das Kind sofort Temperaturunterschiede, trockene Luft und Bewegung durch die Pflegeperson.

Die Tiefensensibilität dient der Wahrnehmung der Stellung der Körperglieder zueinander und damit der Körperhaltung oder auch Stützmotorik. Sie ermöglicht uns ein Körperbewusstsein, welches ohne visuelle Wahrnehmung zur Verfügung steht. Druckempfindungen und Dehnungsreize werden wahrgenommen und geben der Person unter anderem das Gefühl für Haltung und Sicherheit durch Stabilität. Die Vielzahl der verschiedenen Rezeptoren werden auch unter dem Begriff Muskelsinn zusammengefasst. Die Wahrnehmungen der eigenen Organe werden ebenfalls zu diesem System gezählt, welches während der frühen Entwicklung des Reptiliengehirns entsteht.

Als ein Teil der Tiefensensibilität ermöglicht der Bewegungssinn, auch kinästhetisches System (aus dem Altgriechischen von kineō = bewegen/sich bewegen und von aisthēsis = Erfahrung/Wahrnehmung) genannt, die unbewusste Kontrolle und Steuerung der Bewegung von Körperteilen. Die Bewegungswahrnehmung entwickelt sich ab dem 3. Schwangerschaftsmonat.

Aus verschiedenen Einzelsinnen wiederum setzt sich der Gleichgewichtssinn zusammen, welcher zur Feststellung der Körperhaltung und Orientierung im Außenraum dient: Die Tiefensensibilität und der Tastsinn wurden bereits beschrieben; die vestibuläre Wahrnehmung kann die Richtung und Beschleunigung der Bewegung bestimmen und die visuelle Wahrnehmung übernimmt die Orientierung im Außenraum. Die Entstehung des Gleichgewichtssinns beginnt im 3. bis 4. Schwangerschaftsmonat und ist ungefähr im 6. Schwangerschaftsmonat ausgereift. Das Kind wird durch die

Bewegungen der Mutter mitbewegt, erhält Reize durch den Druck der Uteruswand und der Bauchdecke und gewöhnt sich sehr früh daran. Dieses Gewohnte vermittelt dem Menschen später Sicherheit. Der Sinn wird unmittelbar nach der Geburt aktiv und ist die wichtigste Voraussetzung für die motorische Entwicklung. Im ersten Lebensjahr ermöglicht der Gleichgewichtssinn die Fähigkeit zum aufrechten Gehen und Stehen.

Parallel zum Verlauf der kindlichen Entwicklung bauen kompliziertere Vorgänge auf den einfacheren auf. Der Tast-, der Bewegungs- und der Gleichgewichtssinn werden als Basiswissen bezeichnet und bilden die Grundlage für die Entwicklung aller weiteren Wahrnehmungsbereiche. Man kann davon ausgehen, dass bei gestörten primären Funktionen, wie zum Beispiel der Haltung, auch die Funktionen der darüber liegenden Wahrnehmungsfelder beeinträchtigt oder gar ausgeschaltet sind.

5. Lernprozesse / Arbeitsweisen der Atemlehre

Eine gute Wahrnehmung ermöglicht sinnvolles Handeln und bewusst vorwegnehmendes, planerisches Denken. Inhalte und Qualitäten einer Wahrnehmung sind durch gezielte Steuerung der Aufmerksamkeit und durch Wahrnehmungsstrategien beeinflussbar. Somit kann die Wahrnehmung als eine Grundlage von Lernprozessen dargestellt werden. Weiterhin ist die Eigenwahrnehmung eine Voraussetzung für eine selbständige Bewegung des Körpers, denn Motorik und Sensorik sind voneinander abhängig, was sich anatomisch dadurch erklärt, dass die sensorische Hirnrinde auch motorische Einheiten enthält und umgekehrt. Wahrnehmen und Bewegen sind neurophysiologisch nicht voneinander trennbar. Für jede Bewegung und Aufrichtung ist eine vorher entstandene sensorische Bahnung Voraussetzung. Wenn man nun auf Sensorik und Motorik gleichzeitig einwirkt, kann eine feine Wahrnehmung erlernt werden.

Das reibungslose Zusammenspiel von Haltungs- und Atemmuskulaturen, verbunden mit Faktoren des gesamten Körpertonus, des Nervensystems, der psychischen und mentalen Verfassung eines Menschen, ist zuständig für eine effiziente Atemdurchlässigkeit und Atemkraft. Um diesen ganzheitlichen Prozess zu erreichen oder zu fördern, lenkt die Atemlehre des bewussten zugelassenen Atems zum einen den Fokus auf die Entwicklung der Aufmerksamkeit für die eigene Atembewegung. Zum anderen werden Reize für die Eigenwahrnehmung angeboten und das Erleben im Kontakt mit dem Äusseren wird einbezogen. In den nachfolgend dargestellten Arbeitsweisen werden die Grundhaltungen des Menschen - Liegen, Stehen, Sitzen und Bewegung - berücksichtigt.

5.1 Übungszentrierte Arbeit im Sitz, im Stand oder in der Bewegung

In der übungszentrierten Atemarbeit ist der Mensch aufgefordert selbständig unter Anleitung zu lernen. Die unterstützende Hand der Atemtherapeutin oder der berührende Kontakt zu einer anderen Person in der Atemübungsgruppe kommt in der einen oder anderen Übung ebenfalls vor, jedoch arbeitet hauptsächlich jede für sich allein. Insofern zeichnet sich die Qualität der übungszentrierten Arbeit trotz der Anleitung durch die Atemtherapeutin durch den verstärkten Fokus auf die eigene Willenskraft und Selbständigkeit aus.

Über längere Zeit werden Bewegungsabläufe oft wiederholt, damit sogenannte Bahnungen im Gehirn entstehen und sich vertiefen können. Schon die rein gedankliche Ausübung eines Bewegungsablaufs, kann zu Veränderungen in der Empfindung und Haltung führen. Dies erklärt sich wie folgt:

Für die bewusst gewollte Bewegung, der Willkürmotorik, ist der Drang zur Bewegung Voraussetzung. Man spricht von Motivationszentren im Gehirn, die jedoch nicht genau lokalisierbar sind. Sie werden vielmehr als ein System gesehen, das bei allen Handlungen mitspielt. Die Bewegungsabsicht ist mit der Bewegungsplanung verbunden. Beide werden vom limbischen System (verbindendes Funktionsgebiet zwischen Hirnstamm und Großhirn, das u.a. die Steuerung von Emotionen, Gedächtnis oder Antrieb beeinflusst) aktiviert und gesteuert. Bereits vor einer motorischen Aktion wird die entsprechende Hirnregion aktiv. Das Bewegungsprogramm hilft uns, einen Entwurf für die Bewegung zu erstellen. Dies geschieht in den Basalganglien (Gruppe von End- und Zwischenhirnkernen, die motorische, kognitive und limbische Funktionen erfüllen) und im Kleinhirn. Der programmierte Entwurf wird in den Dosierungskernen, besonders im Thalamus „ins rechte Maß gebracht“. Nach der Bewegungsdosierung wird das Programm durch die Impulse bereichert, die über die vielen verschiedenen Wahrnehmungskanäle eingegeben werden. Erst dann wird der Bewegungsfluss über die Pyramidenbahn von der motorischen Hirnrinde aus zur Peripherie geleitet. Die motorische Aktion ist vollendet. Eine motorische Bahnung kann provoziert werden, ohne dass die Bewegung tatsächlich geschieht. Auch ohne Ausführung ist die motorische Aktionskette im Gehirn geschlossen, so dass Bewegungen sich durch „nicht ausgeführte“ Übungen verbessern können.

Die übungszentrierte Arbeit findet zu einem großen Teil im Sitz auf einem Hocker statt. In der Sitzhaltung kann ein Sich-tragen-lassen, ein angespanntes Halten aber

auch ein In-Sich-Ruhen erfahren werden. Die eigene Haltung, der Bodenkontakt und die Aufrichtung werden durch eingesetzte Bewegungsabläufe immer wieder in die Aufmerksamkeit gebracht. So kann auch in dieser - in unserem Alltag gewohnt gewordene - Haltung über den Atem eine Durchlässigkeit von Muskulatur, Gelenken und Organen erreicht werden. Innere Kraftfelder und Atemsubstanz werden über Sammlung und innere Wahrnehmung entwickelt.

Im Stand wird die aufrechte Haltung, eine noch größere Selbständigkeit und ein „auf eigenen Füßen stehen“ vermittelt. Über Übungen wird erlernt dem Boden bewusst zu begegnen, sich von ihm tragen zu lassen, unnötige Spannungen an ihn abzugeben und bewusst loszulassen. „Stehen eröffnet die Möglichkeit von bewusst erlebter Beziehung zwischen eigener Körperlast und dem 'knochigen' Kontakt des Skeletts mit dem tragenden Boden. Aufrechtes Stehen ist eine ständige Herausforderung zum koordinierten Umgang mit Gleichgewicht und Balance. Der Schwerpunkt unseres Körpersystems hat sich evolutionsgeschichtlich weiter nach oben entwickelt und liegt bei ausbalancierter Körperhaltung etwas unterhalb der Nabelregion nahe an der Wirbelsäule. Verschiedene östliche Kulturen messen dieser Region besondere Bedeutung zu. So kennt etwa die taoistische Tradition Chinas das 'Tant'ien' und die japanische Tradition das 'Hara', welche beide etwas unterhalb der Nabelregion angesiedelt werden. In diesen Traditionen ist der Schwerpunkt des Körpers auch das Zentrum der 'Lebensenergie' - Chi oder Ki - des menschlichen Organismus.“ (Milz, 1994, Seite 112)

In der Atemlehre spielt diese Körperregion ebenfalls eine große Rolle. Als wichtiges Zentrum liegt im tiefen Becken zwischen Nabel und Symphyse der Atempulsunkt. Auch wenn die Atembewegung anatomisch durch die Kontraktion des Zwerchfells beginnt, spüren wir den Beginn des Einatemimpulses meist unterhalb des Zwerchfells. Um ein Empfinden des Atempulsunktes möglich zu machen, werden folgende Voraussetzungen erarbeitet:

- Bauch-Beckenraum und Lendenwirbelsäule sind schwingungsfähig;
- der Körper befindet sich in einer guten Tonisierung;
- Raumempfinden im unteren Körperraum ist vorhanden;
- die Sammlungskraft kann sich diesem Punkt zuwenden und
- eine impulshafte Einatembewegung kann zugelassen werden.

Über die Hände einer anderen Person kann dieser Bewegungsimpuls für einen neuen Einatem ebenfalls wahrgenommen werden.

5.2 Arbeit im Liegen

In der Atemeinzelarbeit ist die liegende Position der Klientin von großer Bedeutung. Durch eine erhöhte Empfindungsfähigkeit kann die Wahrnehmung wesentlich besser geschult und die Aufmerksamkeit leichter gelenkt werden. Die Hände der Atemtherapeutin geben dabei eine wichtige Empfindungshilfe. Die Klientin wird aufgefordert mit der Sammlungskraft bei den Händen zu bleiben. So wird die Achtsamkeit von innen heraus auf die jeweilige Körpergegend gelenkt, in der die Hände von außen tätig sind.

Helmut Milz erläutert die Eigenschaften in der Körperarbeit im Liegen anschaulich:

„Während des Liegens sind alle Informationen, die das zentrale Nervensystem von den 'Propriozeptoren' als den sensiblen 'Nervenempfängern' unsere körperlichen Eigenwahrnehmungen erhält, verändert. Diese 'Propriozeptoren' informieren uns über die Stellung unserer Glieder, Muskeln und Gelenke im Außenraum, und ihre Informationen setzen sich im zentralen Nervensystem und in unserem Empfinden zu einem persönlichen Körperbild zusammen. Sie werden dabei mit Informationen verbunden, die uns andere Sinnesorgane - wie etwas die Augen, die Gleichgewichtsorgane des Innenohrs oder die Tastempfindungen der Füße - vermitteln. ... Im Liegen vermindert sich die Menge der Reizeinflüsse von außen und somit verändert sich die Qualität der subjektiven Wahrnehmung. ... Unser Nervensystem erhält grundsätzlich andere Informationen, wenn wir beispielsweise im Liegen unser Bein heben, als dann, wenn wir das gleiche im Stehen bewegen. Unser neurophysiologisches Differenzierungsvermögen für Wahrnehmungen ist in der Liegeposition wesentlich feiner als im Stehen. Liegen ermöglicht uns, komplexere Bewegungszusammenhänge des gesamten Körpers aufmerksamer zu beobachten und unser Körperbild zu präzisieren. Dies trifft in gleicher Weise für aktive Bewegungswahrnehmung wie auch für passive Bewegungen, die durch andere an uns im Liegen durchgeführt werden zu. Über das Nervensystem hinaus erfahren noch andere körperliche Systeme grundlegende Veränderungen durch das Liegen, wie etwa die veränderten Druckverhältnisse des Blutgefäßsystems oder im Bereich der Zwischenwirbelräume und Bandscheibenregionen. Elsa Gindler hat die liegende Entspannung und die durch sie eintretende Spannungsverteilung als einen Zustand höchster Reagierfähigkeit bezeichnet, als eine Stille in uns, eine Bereitwilligkeit, auf jeden Reiz sensibler zu antworten.“ (Milz, 1994, Seite 66/67)

„Das bedeutet, dass im Liegen die Wahrnehmung und Empfindung der eigenen Atembewegung, das Lösen von Verspannungen und Erlangen der Durchlässigkeit

von Atembewegung im Körperinneren in den Muskulaturen und in den Gelenken leichter geschehen kann als im Sitz und Stand. Lässt sich der Mensch in der Liegelage auf den tragenden Grund ein, gewinnt der Atem an Tiefe und Frequenz sowie Volumen und wird bewusster wahrgenommen. Manche Klippen und Hürden sind jedoch in der Liegeposition erst zu überwinden, z.B. ist das Loslassen im Liegen ein aktiver Prozess und die Berührung kann, je nachdem welcher Mensch daliegt, regressive Zustände hervorrufen. Ebenso können Hilflosigkeit oder Ausgeliefertsein, traumatische oder situative Ängste auftreten. Der Atem reagiert mit Schnelligkeit, Heftigkeit oder Rückzug. Manches Mal muss der Mensch in der Haltung des Sitzens oder Stehens und mit bewegenden Übungen erst 'abgeholt' werden, um sich langsam der Haltung des bewussten Liegens sowie der wachen und hingebenden Atem- und Körperwahrnehmung zu stellen und sie eigenverantwortlich abzunehmen.“ (Kemmann, 1996, Seite 64/65) So unterstützen sich die übungszentrierte Vorgehensweise und die Einzelarbeit im Liegen gegenseitig.

5.3 Arbeit am Atembewegungsrhythmus

In jedem Arbeitssetting wird die achtsame Hinwendung zu sich selbst über bestimmte Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen geschult, so dass ein vertieftes Empfinden für die Atembewegung entwickelt werden kann. Die Atembewegung entsteht dadurch, dass die einströmende Luft durch die Einengung an der Nasenwurzel und durch Schwellkörper einen Strömungswiderstand erfährt. Dieser verursacht im Brustkorb einen verstärkten Sog und Unterdruck, welches die räumliche Entfaltung des Brustkorbs und die absinkende Zwerchfellbewegung zur Folge hat. Die Atembewegung kann sich bei entsprechender Durchlässigkeit des Körpers wellenartig bis zu den Enden der Extremitäten fortsetzen. Im Ausatem schwingen die Körperwände zurück und es entsteht wieder eine Atembewegung.

Im Üben kann ein vertieftes Empfinden für die Atembewegung, Atemräume, -zentren und Spannungszustände im eigenen Körper entstehen. Der individuelle Atemrhythmus von Einatem, Ausatem und Atempause soll dadurch gefunden oder vertieft werden.

„Das dabei neu entstehende oder sich vertiefende Vertrauen in den eigenen Körper und Atemrhythmus sowie den umgebenden Außenraum dient der Verbesserung der Körperorientierung, der Körperbegrenzung und -ausdehnung. Die enge Beziehung zwischen Atembewegung, Körperhaltung, Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit können erfahrbar werden.“ (Kemmann, Lehrmaterial 2015)

5.4 Arbeit an den Atembewegungsräumen

Eine Einzelstunde im Liegen wird meist mit dem Auflegen der linken Hand auf den mittleren Atembewegungsraum und der rechten Hand auf den unteren Atembewegungsraum begonnen.

- Der Körper wird in der Atemlehre in drei Bereiche aufgeteilt: der untere Atembewegungsraum liegt etwas unterhalb des Bauchnabels bis hinunter zu den Füßen; der mittlere Atembewegungsraum schließt den Nabel ein und geht bis zur Brustbeinspitze; der obere Atembewegungsraum reicht von oberhalb der Brustbeinspitze bis zum Kopf. Zusammen bilden die drei Atemräume den gesamten Innenraum und werden durch die Körperwände zum Außenraum hin begrenzt. -

Die Klientin kann über den Kontakt der Hände in dem mittleren und in dem unteren Atemraum ihre eigene Atembewegung wahrnehmen. Die Atemtherapeutin streicht die Körperwände des unteren Atemraums entsprechend der Verlaufsform des Darms kreisförmig im dichten Kontakt zum Körper aus, um die Bauchatmung anzuregen. Anschliessend lässt sie die Hände erneut auf mittlerem und unterem Atemraum ruhen. Die Atembewegung wird erneut wahrgenommen. Mit grosser Wahrscheinlichkeit haben sich durch die Anregung Veränderungen ergeben, die bei bewusster Wahrnehmung die Empfindungsfähigkeit verstärken können. Das Ruhen der Hände wird während der Arbeit immer wieder genutzt, um Gelegenheit der Sammlung und der Wahrnehmung der Atembewegung in den jeweiligen Körpergegenden zu geben.

Ist die Klientin in der Lage den Atem zuzulassen und die Atembewegungsräume zu empfinden, so können unterschiedliche Erfahrungsqualitäten entstehen. Vitalität zeigt sich im unteren Atemraum, die Ich-Kraft und der Mut in der Personenmitte und die Herzens- sowie Gestaltungskräfte werden über den oberen Atemraum erfahren.

In der übungszentrierten Arbeit werden die Atembewegungsräume im Sitz und im Stand über vorgegebene Bewegungsabläufe ebenfalls gezielt angesprochen. Im Nachgang zu einer Übung wird für einen Moment ein „Nachspüren“ angeboten. In dieser Zeit und gegebenenfalls auch bereits während der Übung lernen die Klientinnen die Atemräume zu erfahren.

5.5 Arbeit am Körperschema

Über das Ausstreichen der Körperwände durch die Atemtherapeutin während der Liegearbeit oder durch die Klientin selbst in der übungszentrierten Arbeit wird der

Klientin ermöglicht, die eigenen Körpergrenzen und das Körperschema über die Oberflächensensibilität wahrzunehmen und gegebenenfalls über die neuen oder veränderten Reize zu korrigieren. Mit dem Körperschema ist hier das Empfinden und Wissen in Bezug auf die eigene Körpergestalt gemeint, welche als schematische Darstellung - zu einem großen Teil unbewusst - im Gehirn abgespeichert wurde. Das Körperschema dient der Orientierung als auch der Haltung der Person. Weiterhin beinhaltet es mit der Körperausdehnung die Einschätzung der Grössenverhältnisse des eigenen Körpers.

5.6 Arbeit mit der Bewegung

In der übungszentrierten Arbeit findet Bewegung meist durch jede Person selber statt. In der Einzelarbeit im Liegen wird die Klientin überwiegend von der Atemtherapeutin bewegt. Dies wird auch „passives Bewegt-werden“ genannt.

Körperbewegungen werden sensorisch wie folgt beeinflusst:

- propriozeptiv durch das Gefühl der Schwerkraft, dem Gelenkdruck und dem Gewicht auf der Unterlage, dem Hocker oder dem Boden;
- vestibulär durch das Bewegen und Bewegt-werden und die verschiedenen Ausgangsstellungen im Außenraum;
- kinästhetisch durch die Rückmeldung der Bewegung der Körperteile zueinander;
- taktil durch die Berührung der Haut mit der Umgebung oder die Berührung mit einer anderen Person, zum Beispiel in der Gruppen-Partnerarbeit.

Bewegen und passives Bewegt-werden stellt eine taktil-sensorische Stimulation dar, die Körperteile und Bewegungen bewusst macht. Die vestibulär-kinästhetische Wahrnehmung kann so geschult werden. Eine eventuell nachteilige Körperhaltung kann daher über die Atemarbeit positiv beeinflusst werden, indem Körperteile bewegt und Gelenke gelöst und in eine bessere Stellung gebracht werden. Nach einer Haltungsveränderung wird die Aufmerksamkeit darauf gelenkt und die Unterschiede - zum Beispiel vom bewegten Bein zum unbewegten Bein - werden wahrgenommen. Die neuen Reize können so besser in das Bewusstsein gelangen.

5.7 Arbeit am Muskeltonus

In der Liegearbeit wird über das Ausstreichen der Körperwände, die Bewegungen und zusätzlich durch leichte Massagegriffe auch der Muskeltonus beeinflusst.

Überspannungen sowie Unterspannungen werden ausgeglichen und es kann ein sogenannter Etonus entstehen, eine ausgeglichene Muskelspannung, die der Körper für die korrekte Körperhaltung benötigt. Bei guter Tonisierung kann sich die Einatembewegung in alle Richtungen des Rumpfes - vertikal, horizontal, sagittal - aufspannen und eine gut tonisierte Ausatembewegung kann folgen, sofern sie von der liegenden Person in der Sammlung begleitet wird.

Gleiches gilt auch für die übungszentrierte Arbeit, bei der die Tonisierung über Ausstreichen, Dehn- und Bewegungsübungen erreicht wird

5.8 Arbeit mit dem Dehn- und Druckprinzip

Beim Dehnprinzip werden Muskelgruppen von zum Beispiel Extremitäten, dem Kopf, dem Brustkorb oder Teilen des Rückens durch die Atemtherapeutin gedehnt. Geschieht dies während der Einatemphase der liegenden Person mit einer Dehnung vom Körper weg, so erfährt die Einatembewegung eine Kräftigung, es kann ein Empfinden von Weite entstehen und Atemräume können wahrgenommen werden. Die anschließende Ausatemphase kann danach oft deutlicher werden und lösend wirken. Wird die Dehnung in der Ausatemphase vom Körper weg vorgenommen, so wird ein „Lassen“ hervorgerufen und der anschließende Einatemimpuls wird verstärkt.

Beim Druckprinzip üben die Hände einen Druck an verschiedenen Körpergegenden zum Innenraum hin aus. Im Einatem entsteht hierdurch ebenfalls eine Raumpfindung, jedoch erhält der Innenraum mehr Dichte und Substanz. Im Ausatem erfolgt über dieses Prinzip eine Zentrierung und Begrenzung. Die Ausatemphase kann sich darüber verlängern und der Einatemimpuls kann gefördert werden.

Je nach Mensch braucht er die Fülle des Einatemraumes oder im anderen Fall die Begrenzung des Ausatems. Beides führt zu einem gefüllten, verdichteten Empfinden der inneren Atemräume.

In der Einzelarbeit im Liegen werden gegebene körperliche Zusammenhänge genutzt (wie zum Beispiel auch bei der Fußreflexzonenmassage oder der Akupressur), um Atemräume über das Setzen von Druckpunkten gezielt anzusprechen und die Wahrnehmung des Atems zu verstärken. Die Kenntnis über Entsprechungen von konkreten Punkten mit Körperzonen oder Organen beruht hauptsächlich auf Erfahrungswerten. Diese sind vor allem in der traditionellen

chinesischen Medizin entstanden, welche die Verbindungen über Energiebahnen oder auch Meridianen erklärt. Anatomisch gibt es einen Erklärungsversuch, der die Verbindungen über die Haut beschreibt. Danach entstehen während der Segmentierung im frühen embryonalen Stadium Urwirbel, aus denen sich wiederum die Haut bildet. Da die Haut aus diesen Segmenten entstanden ist, gibt es darüber nun auch die Verbindung zu den voll ausgebildeten Körpersegmenten.

In der Atemarbeit werden beispielsweise folgende körperliche Zusammenhänge für die Ansprache verwendet:

- Ferse unterer Atemraum
 - Fußmitte mittlerer Atemraum
 - Fußballen oberer Atemraum
 - ganzer Fuß alle Atemräume
 - Fußaußenkante Flankenräume
 - Fußinnenkanten Wirbelsäule
-
- Oberarme oberer Atemraum
 - Ellenbogen mittlerer Atemraum
 - Unterarme/ Handgelenke unterer Atemraum
-
- Jochbeine oberer Atemraum
 - Nasenflügel mittlerer Atemraum
 - Oberlippe unterer Atemraum

Die Atemtherapeutin setzt Druckpunkte mit der Hand oder den Fingern an den entsprechenden Körperstellen. Sofern die Klientin diese Anregung aufnimmt und es zulassen kann, entstehen die Erfahrungsqualitäten nach dem oben beschriebenen Prinzip. Oftmals ist diese Art der Arbeit ein Einstieg in die Erfahrung von Atemräumen für Anfänger, wenn die Atemräume anders noch nicht erreicht werden können.

6. Berührung

Die Berührung des Menschen ist in der Atemlehre - insbesondere in der Einzelarbeit im Liegen - von elementarer Bedeutung, da die Klientin über diese Art der Wahrnehmungshilfe die eigene körperliche Befindlichkeit und Atemfähigkeit auf besonders direkte Weise erleben kann.

Welche Bedeutung Berührungen in der Körpertherapie haben und wie sie wirken können, beschreibt Helmut Milz sehr anschaulich:

„Die englische Bezeichnung für Krankheit - 'disease' - bedeutet ursprünglich 'nicht verbunden, getrennt oder nicht berührend'.

Geschickte geschulte Berührungen können ebenso dabei helfen, abgewichene, verdrehte oder verklemmte Strukturen unseres Körpers zu richten, wie sie auch dazu beitragen können, gestautes, verhärtetes und geschwächtes Gewebe wieder zu neuer Flexibilität anzuregen. Therapeutische Berührung kann vergessene Körperteile neu in Erinnerung rufen, dem Nervensystem neue Impulse zur Bewegung vermitteln oder das vegetative Nervensystem aus einem überregten Zustand in neue Ruhe hinüberleiten.

Wenn wir uns verletzen oder stoßen, bemühen wir uns automatisch darum, den gespürten Schmerz durch Kontakt mit den entsprechenden Körperregionen zu lindern. Durch Auflegen unserer eigenen Hände, durch Druck oder kreisende Bewegung versuchen wir, den Schmerz erträglicher zu machen. Wenn die eigenen Versuche der heilenden Berührung nicht ausreichen, wenden wir uns an die verschiedenen therapeutischen 'Berührungsexperten'.“ (Milz, 1994, Seite 21)

„Allgemeine physikalisch-sensorische Wahrnehmungsprozesse der Berührung sind immer eingebettet in die individuell-besondere, psychologische Wahrnehmungsbereitschaft. Was man bei einer Berührung spürt, wird begleitet von dem, wie man sich dabei oder damit fühlt. Biographische Prüfung und individuelles, leibliches Berührungsgedächtnis bewirken, dass physikalisch-sensorische Berührungen immer mehr als nur mechanische Reiz- und Reaktionsmuster auslösen. Würden physikalisch-sensorische Erklärungen des Prozesses der Berührung ausreichen, dann wäre die spezifische 'Quelle' der Berührung ohne Bedeutung, und zwischenmenschliche Berührung würde immer die gleichen Ergebnisse bewirken.

Ein wesentlicher Unterschied von Berührung im Vergleich zu den anderen Sinnesqualitäten - Sehen, Hören, Schmecken oder Riechen - liegt darin, dass Berührung immer ein wechselseitiges Geschehen, ein reziproker Kommunikationsprozess ist. Ich nehme nicht nur wahr, sondern ich vermittele auch demjenigen, der mich berührt,

Informationen über mich und mein augenblickliches Befinden.

Zuneigung, Mitgefühl, persönliche Charaktereigenschaften, Bewusstseinsprozesse und soziale Aspekte des Austauschs sind wichtige Elemente einer solchen Sichtweise.“

(Milz, 1994, Seite 35 - 37)

6.1 Berührungsqualitäten

Davon ausgehend, dass die Atemtherapeutin dem Menschen, der ihr gegenüber steht, immer gewogen ist, ergeben sich dennoch unterschiedliche Berührungsqualitäten und Wirkungen durch unterschiedliche Intentionen der Atemtherapeutin:

Ist sie in der Herangehensweise zurückhaltend und möchte der Klientin nicht zu nahe treten, so wird sie voraussichtlich aus Rücksicht oder Ängstlichkeit nur die Oberfläche der Klientin erreichen und ihre Hände werden infolgedessen auch eher oberflächlich zur Verfügung gestellt werden. Solch eine Berührung wirkt für die Klientin eher verunsichernd.

Ein andere Möglichkeit wäre, dass die Atemtherapeutin großes Augenmerk darauf legt, die Atemgriffe korrekt auszuführen. Ausserdem gilt Ihr Interesse hauptsächlich der Beschaffenheit des Körperteils, das sie gerade berührt. Bei einer solch sachlichen Ausführung und einem reinen Interesse an der Anatomie wird sich die Klientin nicht als Mensch angesprochen fühlen und die Berührung eventuell als manipulativ empfinden.

Wird der Klientin eine berücksichtigende und behutsame Anteilnahme angeboten und gilt das Interesse dem ganzen Menschen und seinen Möglichkeiten, so wird die Klientin das Interesse an ihr als Mensch spüren und eine gute Berührungsqualität wahrnehmen.

Im bewusst zugelassenen Atem kann und muss eine gute Berührungsqualität also nicht willentlich gemacht werden, sondern sie entsteht, wenn echte Hinwendung zur Klientin besteht und die Intention der Handhabung qualifiziert und klar ist. Es ist notwendig, dass die Atemtherapeutin sich das fachliche, praktische, leibliche und theoretische Wissen angeeignet und verinnerlicht hat, so dass sie es im Kontakt mit der Klientin beiseite stellen kann, ebenso wie die eigenen Probleme und Prozesse. So kann sie der Klientin in absichtsloser Haltung begegnen.

Beim passiven Bewegen kommt hinzu, dass eine Wirkung nur entstehen kann,

wenn sich die Klientin führen lässt, unabhängig von Neigung oder Einsicht. Dass Widerstände von der Atemtherapeutin wahrgenommen werden und dass die Geführte jederzeit die Führung der Bewegung übernehmen könnte, unterscheidet einen guten von einem manipulativen taktilen Kontakt.

Weiterhin ist für eine gute Berührungsqualität die Aufforderung der Klientin, sich mit ihrer Um- und Mitwelt auseinanderzusetzen, wichtig. Was konkret zur Auseinandersetzung anregt, ist von Mensch zu Mensch verschieden; bei einem wirkt Charme, beim anderen Bestimmtheit. Je mehr sich die Atemtherapeutin mit Phantasie, Kreativität und Mut in die Situation einbringt, umso mehr kommt die Würdigung der Klientin und das gegenseitige Meinen und Gelten-lassen zur Wirkung.

6.2 Begegnungsqualitäten / Kontakt

Menschen, die sich berühren und sich auf das Berührt-werden einlassen, begegnen sich. Es ist ein wechselseitiges Geschehen, ein Kommunikationsprozess. In der Atemlehre werden über Übungsabläufe oder die Berührung Angebote gemacht, über die Kontakt erlernt, vertieft oder bewusst erfahren werden kann. Kontakt bedeutet Austausch und ist Grundlage des Einlassens zu sich selbst und zu dem Gegenüber. Es gibt unendlich viele menschliche Begegnungsqualitäten, die von beiden Seiten bestimmt werden.

Unter Berücksichtigung der vorgefundenen Notwendigkeit für die Klientin können mögliche Kontaktangebote aus der Sicht der Atemtherapeutin folgende sein:

Über impulsgebende Berührung oder das oben beschriebene Druck- und Dehnprinzip wird die Klientin aufgefordert, sich in gezielten Körperregionen oder Atemräumen zu sammeln, um zum Beispiel die Atemfülle, den Atemrhythmus oder die Haltung über die bewusste Wahrnehmung zu verändern. Bei diesem anfragenden Kontakt wird das „Ja“ und „Nein“ des Menschen geachtet und in die weitere Arbeitsweise einbezogen.

Um dem Menschen eine Möglichkeit zu geben, die eigene Kraft und Vitalität erleben zu lassen, kann sich die Atemtherapeutin ihm als Bedrängung zumuten, denn im Widerstand kann der Mensch seine eigene Präsenz wahrnehmen. Sie fordert ihn mit ihrer Hand auf sich zu stellen und wartet bis er mit seinem Atem antwortet. Über den Widerstand der Hand kann der Einatem in einer neuen Fülle oder der Ausatem über ein Lassen und Lösen erfahren werden. Die Anforderungen müssen gut dem

Menschen entsprechen, denn der eine wächst mit Anforderungen während ein anderer unter der Last zusammenbricht.

Beim gemeinsamen Bewegen werden die Begegnungsqualitäten des Sichbewegen-Lassens und des (Zurück-)Bewegens sowie der von beiden Personen zur Verfügung gestellte „Raum“ angesprochen. Aus dem Zusammenspiel ergeben sich die Fähigkeiten, sich an anderes anzupassen und anderes zu berücksichtigen. Der Atemfluss durch die bewegten Körperteile und die Gelenke soll gefördert werden. Ein Bewegungsangebot ist nicht an bestimmte Stellen oder Muskelgruppen gebunden. Es gibt aber Stellen, von denen aus die Klientin besser zurückbewegen kann, wenn die Begegnungsfähigkeit noch nicht stabil ist. Dieses sind der Kreuzbeinbereich, die Hüften, die Knie oder die Füße. Je besser sich die Klientin in die Bewegung hineingeben und die Atemtherapeutin zurückbewegen kann, umso geschmeidiger und müheloser sind die Bewegungen.

Es gibt Situationen, in denen ein ruhiges, berührendes Da-sein, das nichts verlangt aber Geborgenheit vermittelt, angebracht ist. Obwohl dies das technisch Einfachste zu sein scheint, ist es anspruchsvoll. Ohne mit einer Bewegungsaktivität anwesend zu sein, soll Hinwendung und Anteilnahme über eine Berührung vermittelt werden. Berührend ruhig Da-Sein hat eine Wirkung, wenn die Klientin diese Berührung wahrnehmen kann und sich der Berührung zuwendet. Die Atembewegung kann dem taktilen Kontakt folgen und in der berührten Gegend lebendig wahrnehmbar werden. Auch eine Tonus-veränderung kann darüber möglich sein.

Wie die Begegnung von der Klientenseite beeinflusst werden kann, sollen nachfolgende drei Beispiele aufzeigen:

Die Klientin folgt wie selbstverständlich dem Kontaktangebot der Atemtherapeutin. Ihr Atem passt sich der Forderung an und folgt der Atemtherapeutin widerspruchslös. Die Atembewegung kann durch die Atemtherapeutin geführt werden, jedoch wird die Klientin keine bewusste Wahrnehmung ihres eigenen Atemrhythmus erfahren. Sie bleibt im Aussen und nimmt keinen Kontakt zu sich selbst auf. Gefühle können nicht zugelassen werden und bleiben daher unbewusst. Ihre Identitätsfindung ist an das Äussere angepasst.

Der gegenseitige Fall wäre, dass die Klientin ausschliesslich bei sich bleibt. Der Kontakt nach aussen findet nicht statt. Die Atembewegung wird im Inneren wahrgenommen ohne die Körperwände zu erreichen. Die Klientin ist nach innen zentriert und orientiert, wodurch Verlorenheit, Desorientierung oder Isolation

entstehen können.

Ist die Klientin weder mit sich selbst noch nach aussen im Kontakt, kann keine wirkliche Begegnung mit sich selbst oder der Atemtherapeutin stattfinden. Der Atem wirkt chaotisch, Atemrhythmus und -qualität verändern sich fortwährend. Die körperliche Empfindungsebene ist nicht zugänglich und das Angebot der Atemtherapeutin findet kein Echo.

Die Atemtherapeutin ist in allen Begegnungsqualitäten aufgefordert zu erkennen, wie sie zusammen mit der Klientin einen Weg über den bewussten zugelassenen Atem und die wachsende Empfindungsfähigkeit findet, damit ein wirklicher Kontakt nach innen und aussen stattfinden kann.

7. Wechselwirkung Körper / Seele / Geist

In der Atemlehre des bewussten zugelassenen Atems werden die Begriffe Atmung und Atem unterschiedlich definiert. Atmung stellt den anatomisch-funktionellen Vorgang dar, welcher die physiologischen Abläufe des Gasaustausches über Nase, Atemwege und Lunge mit den mechanischen Vorgängen der Atemmuskulatur meint.

„Der Atem dagegen ist ein Phänomen, das zwar auf den anatomisch-physiologischen Gesetzen der Atmung beruht, aber darüber hinaus auch die seelischen und geistigen Bereiche des menschlichen Daseins berührt. Der Atem wird als das verbindende Element, die verbindende Kraft von Körper, Seele und Geist angesehen. Atmung ist also der biologische Begriff, Atem dagegen ist das ganzheitliche Konzept, auf dem unsere Arbeit fußt.“ (Fischer/Kemmann-Huber, 1999, Seite 31)

Aufgrund von selbstgewählten oder aufgezwungenen Lebenssituationen, der Umwelt, der Erziehung und weiteren äusseren Einflüssen - kurz gesagt aufgrund aller Lebenserfahrungen - entwickelt jeder Mensch ein psychisches und physisches Gedächtnis (Leibgedächtnis), welches sich in körperlicher Haltung, Gestik, Mimik, Auftreten und psychischer Befindlichkeit widerspiegelt. Ebenso wird auch der Atem eines Menschen in Bezug auf Rhythmus, Fülle und Ausbreitung im Körper geprägt. Dieses sogenannte Körperwissen ist meist unbewusst und macht sich oftmals erst über Krisensituationen, Schmerzen oder Krankheiten bemerkbar.

In der Atemarbeit wird über die Sammlung und Achtsamkeit in den oben genannten Settings an dem „Wach-werden“ des Menschen gearbeitet. „Über die körperbezogene

Atem- und Bewegungserfahrung können vor dem Hintergrund der persönlichen Lebensgeschichte psychische und physische Zusammenhänge, soziale Beziehung zur Kontaktfähigkeit, aber auch geistige Einstellungen und Haltungen deutlich werden. Trotzdem die Grenzziehung fließend ist, steht in der pädagogisch/therapeutischen Atemarbeit nicht primär die Mobilisierung des Unbewussten, Konflikthaften oder Leidvollen im Vordergrund. Der Mensch soll vielmehr durch die Erfahrung des strukturgebenden Haltes von Atem, Bewegung und stimmlichen Ausdruck in die tiefe Berührung mit sich selbst und darüber zur inneren Wandlung finden. Welche Ebenen dieses ganzheitlichen Geschehens angesprochen und erlebt werden, hängt von dem Anliegen und dem Entwicklungsstand des jeweiligen Menschen ab.“ Die Atemarbeit setzt an den gesunden Anteilen an, um sie zu stärken, damit das Schwache, das Kranke, das Fehlende integriert, verändert und besser bewältigt werden kann. (Kemmann, 1996)

8. Psychologische Aspekte in der Atemlehre / Pädagogik

Über das taktil und visuell erfasste Körper- und Atembild leitet die Atemtherapeutin die entsprechende Vorgehensweise in der Einzelarbeit im Liegen oder in der übungszentrierte Arbeit her. Auch das kurze Einführungsgespräch zu Beginn der Stunde kann Einfluss nehmen, wenn die Klientin zum Beispiel akute Themen wie Stress, körperliche oder seelische Probleme erwähnt.

Wann welche Arbeitsweise konkret verwendet wird, kann nicht dogmatisch festgelegt werden, da - wie oben erwähnt - jeder Mensch einen anderen Hintergrund, andere Lebenserfahrungen mitbringt. Selbst von einer Einzelstunde zur nächsten kann sich ein anderes Bild aufgrund des jeweiligen momentanen Zustands der Klientin ergeben.

Sich der ganzheitlichen Wirkung der Atemarbeit bewusst, richtet die Atemtherapeutin ihre Aufmerksamkeit kontinuierlich auf das Atemgeschehen und körperliche Signale, wie zum Beispiel Anspannungen im Gesicht oder in den Extremitäten, Herzschlag oder Schweißausbrüche, um keine Grenzen zu überschreiten und um den gewählten Ansatz gegebenenfalls zu ändern.

Um der grossen Rolle des Denkens in unserer heutigen Zeit gerecht zu werden, wird neben der körperlichen auch die verbale Ansprache eingesetzt, um der Klientin das Atemgeschehen und die möglichen Erfahrungsqualitäten näherzubringen.

Zur Verdeutlichung werden nachfolgend mögliche Vorgehensweisen aufgeführt:

Bei Menschen, die sich für andere aufopfern und deren Konstitution geschwächt ist, könnte es sein, dass die Körpergrenzen „verschwimmen“ und die Kräfte „hinausfließen“. Ein mögliches Atembild wäre ein langer, versickernder Ausatem. Über die Körperarbeit könnte die Klientin ihre eigenen Grenzen erfahren, indem viel ausgestrichen und ein angemessener Tonus in unterspannten Bereichen aufgebaut wird. Ein „zum Körper hinbringen“ kann unterstützend und bestärkend wirken. Durch eine Kräftigung der Einatemphase könnte erreicht werden, dass die Klientin lernt auch für sich selbst und nicht nur für andere zu sorgen und Raum für sich selbst zu nehmen.

Sich unter Stress setzende Menschen sind oft verspannt oder gar verkrampft. Ein körperliches Empfinden ist eventuell nur über Schmerzen erreichbar. Ein mögliches Atembild wäre ein kurzer Atemrhythmus mit fehlender Atempause.

In der Arbeit kann die Klientin zum „Lassen und Hingeben“ veranlasst werden. Über lösende Griffe und weitende Atemanregungen kann Druck von dem Menschen genommen werden und durch das Wahrnehmen des absteigenden Atems kann eine Beruhigung und Erdung stattfinden. Über das Erfahren einer ruhigen Kraft, einer weichen Spannung und gleichzeitig das eines lebendigen Körpers kann sich der Atemrhythmus verlängern und eine Atempause zugelassen werden.

Menschen, die keine körperliche Nähe und Berührung erfahren haben oder deren Erinnerung durch körperliche Gewalt mit Angst besetzt sind, können über einfühlsame therapeutische Berührungen Anregungen zur Erlaubnis und Erfahrung neuer körperlicher Wirkung annehmen. Über tragende, wiegende oder schutzvermittelnde Berührungen, kann ein „nachnähren“ erfolgen, welches der Klientin einen Schritt in Richtung Selbstakzeptanz ermöglichen kann.

9. Persönlichkeitsentwicklung

„Die Atemlehre des bewussten zugelassenen Atems wendet sich generell an Menschen, die emotionales und körperliches Wohlbefinden und Stressminimierung suchen oder die ihre Lebenssituation besser erkennen und verantwortlich ändern wollen. Das ganzheitliche Atem- und Körpererleben kann den Menschen in seinen Entwicklungs- und Wachstumsprozessen unterstützen und dadurch auch notwendige Veränderung und Neuorientierung im Alltag einleiten.

In diesem Prozess durchläuft der Mensch einzelne Phasen:

- sich vertrauensvoll anzunehmen;
- über erste nährnde und stützende Atem- und Bewegungsübungen seine Bedürfnisse kennenlernen;
- über vertieftes Kennenlernen der Erfahrungsqualitäten von Atem und Bewegung, Sicherheit und Vertrauen aufzubauen;
- über die Erfahrung von Spann-, Richtungs- und Zentrumskräften des Atems lernen, sich zu stellen, Selbstbewusstheit zu entwickeln und
- über weiteres vertieftes Arbeiten mit Atem und Bewegung Bezug zu sich selbst und zum Alltag herzustellen, Verantwortung zu übernehmen und sich der Sinnfindung im Leben zu öffnen.“ (Kemmann, 1996)

Diese ganzheitliche atemorienteerte Körper- und Bewegungsarbeit lässt Menschen über den Selbstwahrnehmungsprozess die leibliche Realität erkennen und unterstützt so die Selbstheilungskräfte und den persönlichen Entwicklungsweg hin zur eigenen Akzeptanz und Selbstachtung.

10. Verzeichnis der verwendeten Literatur und Quellenangaben

Fischer, K. & Kemmann-Huber, E. (1999) Der bewusste zugelassene Atem - Theorie und Praxis der Atemlehre, 1. Auflage, München - Jena: Urban und Fischer Verlag

Kemmann, E. (2015) Methodenbeschreibung - Lehre und Praxis des bewussten zugelassenen Atems -, Institut für Atemlehre Berlin

Kemmann, E. (1996) Der zugelassene Atem - Erfahrungsbericht aus Lehre und Praxis, Institut für Atemlehre Berlin

Kemmann, E. (1996) Der Atem, der mich bewegt, Institut für Atemlehre Berlin

Zinke-Wolter, P. (1994) 3., unveränderte Auflage, Spüren - Bewegen - Lernen, Dortmund: borgmann publishing GmbH

Faller, A. & Schünke, M. (2012) Der Körper des Menschen, 16., überarbeitete Auflage Stuttgart - New York: Georg Thieme Verlag

Lang A./Saatweber M. (2010) Stimme und Atmung, Idstein: Schulz-Kirchner Verlag GmbH

Milz, H. (1994) Der wiederentdeckte Körper - Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst“ München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Grossmann-Schnyder, M. (1996) Berühren - Praktischer Leitfaden zur Psychotonik Glaser in Pflege und Therapie, 2. Auflage, Stuttgart: Hippokrates-Verlag

Inhalte dem Internet entnommen:

am 28.02.15 unter <http://www.duden.de/rechtschreibung/Qigong>

am 28.02.15 unter <http://www.duden.de/rechtschreibung/Yoga>

am 08.03.15 unter <http://www.atemlehre-kemmann.de>

am 15.03.15 unter <http://www.duden.de/rechtschreibung/Sensorium>

am 15.03.15 unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Oberflächensensibilität>

am 15.03.15 unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Wahrnehmung>

am 15.03.15 unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Gleichgewichtssinn>

am 05.04.15 unter <http://www.atemlehre-kemmann.de>

am 09.05.15 unter https://de.wikipedia.org/wiki/Dermatom_%28Anatomie%29

am 10.05.15 unter <http://www.psychotonik.ch>