

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof.I.Middendorf	7
Vorwort der Verfasserin	9
Einleitung	11
Atem als Verbindung	13
Haltung und Aufrichtung	18
Atem und Atmung	24
Haltung und Atmung	28
Das Atemzentrum	31
Atem und Psyche	36
Der Weg des Erfahrbaren Atems	39
Die Atemräume	42
Die vier Stufen	46
Die drei Atemweisen	50
Arbeitsweisen	53
Atemrhythmus	59
Aussichten	64
Atem und Meditation	68
Atem und Selbstheilung	74
Ausklang	81
Atemlos	83
Literaturverzeichnis	84

## Vorwort von Prof. Ilse Middendorf

Dies ist ein erstaunliches Buch: der Erfahrbare Atem als Leitseil öffnet immer wieder neue Tore in ein ganzheitliches Sein - diesmal in bewegten und bewegenden Worten mitgeteilt.

Ich lernte die Autorin während eines Lehrgangs, den ich im Institut für den Erfahrbaren Atem in Beerfelden-Falkengesäß leitete, kennen. Sie war in Ausbildung zur Atempädagogin bei Veronika und Helge Langguth und fiel mir durch intensive und geglückte Arbeit am Atem auf. Daß sie außerdem noch so treffende Worte fand für unsere so schwer ins Wort zu fassende Arbeit mit dem Atem, wußte ich damals noch nicht.

Nun ist ein umfangreiches Bild des Phänomens Atem entstanden. Die Vielfalt der Möglichkeiten, mit dem Erfahrbaren Atem umzugehen - wie auch mit dem Atem an sich - sind aufgezeigt, und ich meine, manch ein Leser wird sich freuen, daß auch die physiologischen Bezüge zum Atem deutlich gemacht werden. Ein reiches Angebot, wie sich ein Mensch entwickeln, helfen, wodurch er Tiefen und Höhen erfahren kann, wird uns dargelegt, jedoch immer auf dem Hintergrund, frei zu entscheiden, was abgewiesen oder näher betrachtet werden kann. Astrid Schünemann schreibt so jung, so verständlich, so einfach. Deshalb möchte ich nichts mehr hinzufügen und schließen mit dem Wunsch, daß viele »atmende Menschen« dieses Buch lesen und vielleicht den Weg finden, den Erfahrbaren Atem wirklich und »aktiv« zu erfahren.

*Ilse Middendorf*

## Einleitung

Himmel, Mensch und Erde sind ein inneres Grundgerüst unserer Welt und damit auch unseres persönlichen Lebens. Wir tragen alle diese Aspekte in uns. Ich erlebe dies täglich neu.

Die Japaner kleiden diese Weisheit in Blumen. In einer ihrer traditionellen Künste lassen sie sie Gestalt annehmen, nämlich beim Blumenstecken, dem Ikebana. Die drei Elemente Himmel, Mensch und Erde stehen in bestimmten Verhältnissen zueinander und bilden das Grundgerüst jeder Komposition.

Durch diese Tätigkeit habe ich im wahrsten Sinne des Wortes begriffen, daß es auf das Gleichgewicht dieser drei, ihre Beziehung untereinander und das harmonische Zusammenspiel ankommt, und man gleichzeitig die Freiheit hat, eines davon stärker zu betonen.

Dieselbe Erfahrung mache ich auf vielerlei Weise und besonders beim Üben am Atem. Der Erfahrbare Atem ist mir zum ständigen Begleiter geworden - er ist mir als Begleiter bewußt geworden - und ist nun kein Weg mehr, sondern die Erfahrung dessen, was ist, wie der Name schon sagt. Immer wieder neu erfahre ich mein In-der-Welt-Sein. Der Atem ist mir Hilfsmittel dazu. Immer wieder neu erlebe ich meinen Atem.

Es gibt unendlich viele Ordnungen in unserem Kosmos, die jeweils verschiedene Ebenen betreffen, und die ein jeder seiner Bewußtseinsstufe und Erkenntnis entsprechend wahrnimmt. Die Sichtweise ist also abhängig vom Standpunkt des Betrachters. Alle Ebenen beinhalten einen Aspekt der »Wahrheit«: die Polaritäten, die Dreifaltigkeit von Körper, Seele und Geist, die vier Himmelsrichtungen, fünf Elemente, sieben Stufen der Bewußtseinsentwicklung, die zwölf Tierkreiszeichen, und so weiter. Für jedes System kann man zahlreiche Existenzbeweise und Glaubensrichtungen finden.

## Atem und Atmung

Bei Betrachtung des menschlichen Körpers finden wir immer wieder, daß er sich in einer Spannung zwischen zwei sich gegenüberstehenden Kräften befindet. Das Gleichgewicht, die Ausgewogenheit ist das Dritte. Ideal sind Beweglichkeit und gelöste Stabilität nach beiden Seiten hin. Ist ein System geschwächt, betrifft es auch ein anderes, wie wir am Beispiel von Sympathicus und Parasympathicus sehen können, ebenso am gesamten Tonusgeschehen.

Entsprechend ist es bei der Atmung. Zu jedem Atemmuskel gibt es einen Antagonisten, der das Kräftegleichgewicht aufrechterhält. Der Atemapparat ist ein Spannungssystem. Im Gegensatz zu den anderen unbewußten Organfunktionen ist er jedoch sowohl willkürlich als auch unwillkürlich beeinflussbar.

Auffällig am Atemgeschehen ist dessen Verflechtung mit dem gesamten Organismus, und zwar auf mechanischer, chemischer und nervöser Ebene.

### mechanisch

Die rhythmische Bewegung der Atmung pflanzt sich durch den ganzen Körper fort. Man nennt sie die *Atemdruckwelle*.

Im Einatem senkt sich das Zwerchfell (Diaphragma), wodurch der Bauchraum komprimiert wird und Beckenboden sowie Bauchwände sich weitend nachgeben (costo-diaphragmaler Mechanismus). Alle Bauchorgane werden dadurch einer leichten Massage unterzogen und in ihrer Tätigkeit ange-regt. Die Stärke der Atembewegung hängt von der Beweglichkeit des Zwerch-fells, der Stellung der Lendenwirbelsäule und dem Tonus der Bauchmuskula-tur ab. Die Magen-Darm-Peristaltik wird gefördert sowie die Produktion der

## Haltung und Atmung

Die Haltung des gesamten Körpers hat einen Einfluß auf die Atmung, denn die Wirbelsäule, Schultergürtel, Rumpf, Becken und auch die Extremitäten sind am Atemvorgang beteiligt. Der äußere Atemapparat baut sich mit Atem- und Atemhilfsmuskulatur um die Achse auf, die die Wirbelsäule darstellt, und die gleichzeitig die Achse des Gesamtorganismus ist. Ihre Form und Haltung bestimmen nachhaltig dessen Funktion. Günstig ist also eine Haltung, die die Atmungsvorgänge unterstützt, die eine Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen aufweist und die nicht den Organismus behindert.

Die *Lendenwirbelsäule* steht mit dem äußeren Atmungsablauf in Verbindung, da sie als Bestandteil des Bauchraums am costo-diaphragmalen Mechanismus beteiligt ist. Da sie auch Ursprungspunkt verschiedener Atem- und Atemhilfsmuskeln ist (z.B. der langen Rückenstrecker), bedingt ihre Haltung die mechanischen Arbeitsverhältnisse der Muskulatur. Ferner beeinflusst sie Becken- und Brustwirbelsäulenhaltung als Verbindungsstück zwischen beiden. Die Lordose (= Biegung mit Wölbung nach vorne, konvex) der Lendenwirbelsäule bedingt die Stärke der Beckenkipfung und die Krümmung der Brustwirbelsäule und ist günstigerweise nicht zu stark.

Die *Brustwirbelsäule* ist Bestandteil des Brustkorbs und bestimmt damit direkt die Form des Atembewegungsablaufs, wobei eine zu starke kyphotische Krümmung (Kyphose= Biegung mit Wölbung nach hinten, konkav) den Atemraum verkleinert. Ebenso kann die Zugspannung der Lunge die Haltung der Brustwirbelsäule verändern, so daß hier eine Wechselwirkung besteht. Die Brustwirbelsäule beteiligt sich von der Bewegung her an der Atmung, und eine Versteifung führt zu einer Verarmung der Atmungsmöglichkeiten. Ein Großteil der Atemmuskulatur wird von ihr getragen. Auch die Rippengelenke set-

## Atem und Psyche

Atem und Psyche sind besonders über das Tonusgeschehen miteinander verbunden. Geistige Arbeit, psychische Erregungen usw. beeinflussen, was die Atmung betrifft, vor allem den Skelet- und den Atemmuskeltonus (die unwillkürliche Grundspannung eines Muskels). Sogenannter Wachstumsschmerz in der Atemarbeit - Empfindlichkeiten an bestimmten Körperstellen - kann neben der psychischen Komponente auch eine Veränderung des Muskeltonus sein, der sich infolge bestimmter wiederholter Dehnungen und innerer bewußter Lösung von Verkrampfungen einstellt.

Störungen des Atmungsablaufs treten vorwiegend im Bereich der Atemrhythmik und im Tonus besonders des Zwerchfells auf. Die Hypertonie ist sehr häufig, also die Tonussteigerung und Atembeschleunigung bei Verlust an Atemtiefe. Am Rhythmus der Atmung ist zu ersehen, in welcher Verfassung ein Mensch sich befindet, zum Beispiel lebendige Angeregtheit oder Gehetztheit, Depression, Verhaltenheit oder Entspannung.

Die Verknüpfung der zentralen Areale des Vegetativums in Hirnstamm und Zwischenhirn mit den höheren Bewußtseinsebenen ist derart eng und durch Erregungskreise auch rückläufig wirksam, daß Wechselwirkungen zweifellos vorhanden sind. So kann eine vegetative Störung der Atmung (wie bekanntlich auch der Verdauung oder des Herz- und Kreislaufsystems) die seelische Befindlichkeit erheblich stören, genauso wie die ganze psychische Situation Einfluß nimmt auf die leibliche Gesamtkonstitution. Wer je unter Atemnot litt, ob Asthmatiker oder nicht, kennt die existentielle Angst des Erstickens mit allen Folgeerscheinungen, wobei nicht mehr zu unterscheiden ist, ob dann die Atemnot Angst auslöst oder umgekehrt.

## Der Weg des Erfahrbaren Atems

Der erste Schritt beim Üben am Atem ist die Schulung des *Empfindungsbewußtseins*. Dafür dienen am Anfang recht einfache Wahrnehmungs- und Körperübungen. Wir versuchen, uns von innen her kennenzulernen: wie fühlt sich mein Fuß an? Wie ist der Kontakt zum Boden? Wie möchte mein Knie mit den Händen angesprochen werden? Kann ich mich in meiner Mitte spüren? Kann ich mich in meinen Rücken hineinlassen? Wir lernen, vorgegebene Bewegungen nach dem eigenen Rhythmus auszuführen, wir können selbst Stärke und Maß bestimmen, spüren, wie wir reagieren und stellen dann das eigene Üben darauf ein. Schließlich werden wir durch die Bewegungen und die innere Achtsamkeit empfindungsbewußt für die Atembewegung und die Atemräume. Wir lernen uns auf diese Weise immer besser kennen und werden sensibel auch für das seelische Geschehen in Zusammenhang mit Leibsituation und Atembewegung. Das Nachspüren nach jeder Übung vertieft die Erfahrung und läßt Raum für Bewußtwerdung, Verarbeitung und Austausch über das Wort.

Das Üben erfolgt vorwiegend im Sitzen auf Hockern, wodurch die Aufrichtung der Wirbelsäule ebenso begünstigt wird wie das Tragenlassen im Beckenraum. Im Sitzen ist die innere Anwesenheit oder Gegenwärtigkeit deutlicher als am Boden liegend, und man ist gelassener als im Stand. Manche Übungen werden auch im Liegen oder Stehen erarbeitet. Später drängt dann die Bewegung aus dem Atem von selbst zum Stand.

Bei der Arbeit am Empfindungsbewußtsein ist eine klare Unterscheidung zwischen *Empfindung* und *Gefühl* vonnöten. Die Empfindung findet zuerst statt und bedeutet die körperliche Wahrnehmung eines Zustandes, das Erleben des Leibes und des Atems. Diese Empfindung wird dann durch das Gefühl