Atem und Bewegung

Ein Weg aus dem Stress mit dem bewussten zugelassenen Atem

Text: Kordelia Kunisch Fotos: Anke Jungbluth

Stress hat eine Auswirkung darauf, wie wir atmen. »Ich atme manchmal gar nicht mehr«, höre ich nicht nur in meiner Praxis, oder: »Ich würde gerne wieder einmal tief durchatmen!« Menschen drücken damit aus, wie groß ihr Stress ist. Sie empfinden Druck auf der Brust oder Enge im Bereich des Zwerchfells, die ihnen die Luft abschnürt. Es liegt daher nahe, dort anzusetzen – sich dem Atem zuzuwenden, um einen Weg zu finden, mit Stress umzugehen.

Über das *Wie* kursieren aus meiner Sicht viele Missverständnisse. Die Vorstellung ist weit verbreitet, dass es möglich ist, über eine kontrollierte, gesteuerte Atmung zur Ruhe zu kommen. Keine Frage, dadurch lässt sich Einiges erreichen.

Aber wir greifen ein in einen Ablauf, der um Vieles komplexer ist, als wir es jemals mental erfassen könnten. Dass das auf die Dauer nicht gut geht, ist leicht einzusehen. Außerdem, und das ist mir an dieser Stelle besonders wichtig, bleiben wir dabei genau in dem System, das unseren Stress verursacht. Wieder wollen wir etwas erreichen, wenden wir eine Technik an, um *noch besser* zu werden, um sogar über unseren Körper die Kontrolle zu gewinnen.

Wenn man genau hinsieht, geht es um Leistung und Selbstoptimierung, und um eine möglichst perfekte Ausführung von etwas Vorgegebenen. Diese Falle von Leistungsdruck lauert in vielen Fällen auch da, wo Menschen Bewegung zur Stressbewältigung nutzen wollen.

Die Möglichkeit, die uns die Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem gibt, ist, daraus auszusteigen. Wenn wir beginnen, unseren Atem – hier genauer unsere Atembewegung – bewusst wahrzunehmen, wenden wir uns selbst zu, in unserem Körper.

Für stressgeplagte Menschen, die oft ein instrumentelles Verhältnis zum eigenen Körper entwickelt haben, kann das viel bewirken (siehe AFA-Studie). Elementare physische Bedürfnisse wie ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus, wie Hunger oder gesunder Appetit können sich wieder melden.

Bedürftigkeit auf emotionaler Ebene kann sich zeigen wie zum Beispiel der Wunsch nach Geborgenheit und Halt oder ebenso nach unbeschwerter Fröhlichkeit. Und wir finden die Verbindung zu Ressourcen wieder, die uns durch die Verengung, die mit Stress einhergeht, nicht mehr zur Verfügung standen.

Es braucht Geduld und auch Mut, diesen Weg zu gehen. Aber Erfahrungen, die uns berühren und uns einen Hinweis geben, wohin der Weg aus dem Stress führen könnte, sind oft schon in den ersten Stunden möglich, ob in einer Atembehandlung auf der Liege oder in einer übungszentrierten Gruppenstunde.

Der erfahrbare Atem

Ilse Middendorf, die Begründerin der hier beschriebenen Atemlehre, nannte es den *Erfahrbaren Atem* (Middendorf 1995). Was ist damit gemeint? Durch den von Erika Kemmann-Huber gefundenen Begriff des *bewussten zugelassenen Atems* (Fischer/Kemmann-Huber 1999) wird es deutlicher. Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, Teil des vegetativen Systems. Gleichzeitig reagiert sie unmittelbar und seismographisch genau auf unsere Gefühle und Gedanken, auch auf unbewusste Inhalte. Und anders als den Herzschlag, können wir die Atmung willentlich beeinflussen.

Die Atmung – unser Atem – bewegt sich also auf der Grenze zwischen dem vegetativen, unbewussten und dem willkürlichen System und öffnet uns ein Fenster sowohl zum autonomen Dasein unseres Körpers als auch zum Unbewussten.

Das Fenster geht auf, wenn wir den Atem zulassen können und ihn gleichzeitig, als Atembewegung, bewusst wahrnehmen. Darin liegt für mich das Geheimnis des Atems. Ich kann sein lassen, gelassen sein, mich getragen fühlen, wenn ich in der Gegenwart eines Atemzugs mein Dasein erfahre: Ich lebe und bin bewegt und lebendig, ohne tun zu müssen. Das kann beglückend und entlastend sein.

Ich denke daran, wie dankbar eine Krebspatientin war, dass ich – im Stress des Klinikalltags – zu ihr sagte: »*Sie müssen nichts tun.*« Allein diese Erlaubnis, einfach da zu sein, verbunden mit der Berührung meiner Hände, ließ ihre Atembewegung wieder bis ins Becken schwingen und öffnete ihr die Verbindung zu Lebenskraft und Vertrauen.

Schulung der Empfindungsfähigkeit

Am Anfang der Arbeit am Atem steht die Schulung der Empfindungsfähigkeit, denn sie ist die Voraussetzung: Wir nehmen unseren Atem wahr, weil wir ihn als Bewegung in unserem Rumpf spüren.

Eine einfache und wirkungsvolle Übung, um in der Körperwahrnehmung, dem Spüren anzukommen, ist das Streichen des gesamten Körpers mit den Händen. Durch die dichte Berührung der Hand wird die Empfindung geweckt.

Wichtig ist, das nicht mechanisch zu tun, sondern mit meinem Bewusstsein anwesend zu sein in der streichenden Hand und dem Bereich, den ich streiche: Ich wende mich zu, ich spreche mich hier an. Meine Aufmerksamkeit folgt dabei der Empfindung. Das ist das, was wir *Sammlung* nennen. Danach werde ich meinen Körper bewusster spüren, insbesondere die Körpergrenze.

Was bedeutet das für stressgeplagte Menschen? Ruhe, Entspannung, Stille, wenn das Körperempfinden sie herausführt aus der Verstreuung im Außen oder in den Gedanken. Ebenso kann Lebendigkeit entstehen, die der Körper als Ressource in sich trägt. Beides wird auch in der Atembewegung erfahrbar sein. Hier zeigt sich, was insgesamt für die Atemarbeit gilt: Sie wirkt immertonusausgleichend. Allgemein bietet sich die Übung an als Einstieg in jede Art von Bewegung, wenn sie ganzheitlich und persönlich sein soll.

Meinen Körper spüren kann ich in jeder Lebenslage. Ich gebe Patienten/Klienten gerne die Aufgabe, beim Gehen im Alltag ihre Fußsohlen bewusst zu spüren.

Immer wieder einmal, ein paar Schritte. Wie die berührende Hand ist der Boden ein Gegenüber, das uns hilft zu spüren. Aus dem unbewussten Gehen oder Hetzen werden so einige bewusste Schritte, in denen ich meinen Körper oder auch nur meine Fußsohlen spüre und dadurch anwesend bin in der Gegenwart.

Atem ist Bewegung. Die Hauptbewegung ist die des Zwerchfells, das sich kontrahiert und absenkt, wenn wir einatmen. Idealerweise, bei Nasenatmung, setzt sich diese Bewegung als Druckwelle durch den Bauchraum über die Organe bis zum Beckenboden fort, der die Schwingung aufnimmt. Auch der Brustkorb weitet sich mit jedem Einatem dreidimensional aus und schwingt im Ausatem zurück. Eine innere Bewegung, die sich in einem durchlässigen Körper bis in die Peripherie fortsetzen kann.

Aber wie entsteht Bewusstheit darüber? Und, um noch einen Schritt weiterzugehen, wie wird (äußere) Bewegung meinem Atem und das heißt mir angemessen?

Atem ist Bewegung – eine Übung

Als Antwort will ich im Folgenden eine Übungssequenz ausführlich beschreiben. Darin liegt das Angebot, sich von den Worten, die angelehnt sind daran, wie ich in einer Gruppenstunde verbal begleite, führen zu lassen und einzusteigen in die Erfahrung einer Atem-und-Bewegungsübung (siehe auch Faller 2018).

Streichen/Halten des mittleren Körperraums

»Ich sitze gut aufgerichtet über meinen Sitzknochen, die Füße stehen hüftbreit. Ich streiche dicht mit meinen Händen meinen mittleren Körperraum, etwa zwischen Nabel und Brustbeinspitze, um den ganzen Rumpf herum, am Rücken dreht sich die Hand, und der Handrücken streicht.

Für ein paar Atemzüge bleibt eine Hand dort liegen und lauscht der Bewegung meines Atems, ohne zu werten, absichtslos. ›Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt‹ (Middendorf 1995, S. 19).

Die Atemluft fließt dabei durch die Nase. Dann stehen die Hände vor diesem mittleren Atemraum und ich streiche weich und deutlich mit dem Daumen der einen Hand die Handinnenfläche der anderen Hand. Auf diese Weise rege ich beide Handmitten an. Die Ellenbogen halte ich dabei nicht fest an meinen Körper gedrückt, sondern lasse sie gelöst in den seitlichen Raum stehen.

Die empfindungsbewusst gewordenen Hände stehen einander gegenüber. Ich dehne sie spürsam und weich von der Handmitte bis in die Fingerkuppen und löse die Dehnung. Es entsteht ein Rhythmus von Dehnen und Lösen. Ich sitze dabei nicht steif, sondern die Bewegung setzt sich über die sich öffnenden Ellenbogen und ein Schwingen über den Sitzknochen in den Körper fort.«

Hier arbeiten wir mit einem grundlegenden Prinzip in der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem, dem Dehnprinzip. Wenn ich anwesend bin in dieser kleinen Dehnung der Hand, wenn ich sie gleichsam von innen heraus entstehen lasse, und den Atem zulasse, reagiert der Einatem. Oft meldet sich ein tiefes Gähnen, das das Bedürfnis des Körpers nach mehr (Einatem-)Weite äußert.

Das Gegenüber der Hände kann freier und spielerischer werden, sie dehnen und öffnen sich – gleichzeitig oder abwechselnd – weiter in den Raum und kehren immer wieder zurück.

Sobald die Übung vertrauter ist, kann der Rumpf sich anschließen: ein Schwingen über den Sitzknochen, der Dehnbewegung der Hand in den Raum folgend und zurück in meine Aufrichtung. Auch im Stehen ist dies möglich, dann verankern mich die Fußsohlen zum Boden.
Es entsteht eine Wechselwirkung, ein Zusammenspiel zwischen äußerer Bewegung und Atembewegung, wenn ich spüre, wie meine Atembewegung auf die Dehnung der Hände antwortet, diese innere Bewegung wahrnehme und darauf wieder in der äußeren Bewegung reagiere.

Diese gesammelte Gleichzeitigkeit geschieht oft nur für einen Atemzug und kann berührend sein in der Wirkung: Die Erfahrung von Einssein, Mühelosigkeit, Leichtigkeit. Dann probiere ich wieder aus, bewege mich, spüre meine Atembewegung und suche spielerisch nach einem neuen Gleichschwingen. Sammlung sollte nicht mit rein mentaler Konzentration verwechselt werden, die uns eng werden lässt, oft sogar dazu führt, dass wir den Atem anhalten.

Es ist eher eine Wachheit, ein Lauschen mit allen Sinnen, Achtsamkeit und Hingabe. Je mehr ich mich auf die innere Bewegung einlasse, desto deutlicher übernimmt sie die Führung, und *»[empfange] ich aus meinem Atemrhythmus ›mein‹ Maß«* (Middendorf 1995, S. 102). *»Immer mehr kommt an die Stelle des Tun-Müssens ein Geschehen-lassen-Können«* (Veening 1996, S.17).

Wir schauen noch genauer hin. Es gibt zwei Bewegungselemente, die Entfaltung des Einatems und das Zurückschwingen des Ausatems. Darauf folgt die Atemruhe. Jede Phase hat ihre eigene Qualität. Als Atempädagogin kann ich bei dieser Übung stressgeplagten Menschen anbieten, die Sammlung, begleitet von den Händen, auf das Zurückschwingen des Ausatems im mittleren Atembewegungsraum zu richten.

Die lösende und zentrierende Kraft des Ausatems kann erfahrbar werden: Ich komme bei mir an. Dies ermöglicht den Aufbau von Substanz, die Erfahrung von Ich-Kraft. Von hier aus kann ich Entscheidungen treffen, von hier aus kann ich unterscheiden zwischen innen und außen, zwischen mir und den äußeren Anforderungen, von hier aus kann ich bewusst wahrnehmen, was Stress verursacht in meinem Leben, und mich dazu verhalten.

Das könnte in der Atemarbeit zum Beispiel so aussehen, dass ich den Einatem im mittleren Atembewegungsraum entstehen lasse, die Handfläche wende und mich jetzt ausatmend mit einer Bewegung der Hand nach außen deutlich abgrenze.

Wenn die an sich natürliche Wechselwirkung von Bewegung und Atem erfahren und durch Üben verinnerlicht worden ist, findet sie sich in jeder Form der Bewegung, auch im Alltag, wieder. Vielfach wird der Atem fließen und meine Aufmerksamkeit bei meinem Tun sein. Aber die Nachwirkung auf meine Atembewegung kann ich wahrnehmen.

Stress ist einer von vielen Gründen, sich dem Atem zuzuwenden. *»Ein Sichkennenlernen, ein Sicherfahren, und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet«* (Veening 1996, S.16), das ist das, was mich persönlich immer weiter forschen lässt.

Und ich habe, nachdem ich seit einem Unfall in meiner Kindheit mit einer Bewegungseinschränkung lebe, Vertrauen in meinen Körper und Beweglichkeit wiedergefunden. In Ilse Middendorfs Buch steht der schöne Begriff vom *Leitseil des Atems* (Middendorf 1995, S.13). Daran denke ich oft. ■

Literatur

1. Studie *AFA® -Atemtherapie als Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress und Burnout im Lehrberuf,* einsehbar auf www.bvatem.de
2. Ilse Middendorf, Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Paderborn 1995
3. Katrin Fischer u. Erika Kemmann-Huber, Der bewusste zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre. München, Jena 1999
4. Viele Übungen werden ausführlich beschrieben in: Norbert Faller, Atem und Bewegung. Theorie und 111 Übungen. 3. erw. Aufl. Wien, New York 2018
5. Cornelis Veening, Das Bewirkende (Mitschrift eines Vortrags vom 17.6.1947). In: Texte aus Erinnerung an Cornelis Veening anlässlich seines 100. Geburtstages am 15.1.1995, hg. v. Waldmatter Kreis. Bonn 1996

»Atemnachmittag«

Termin: 27. September 2020, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort: Atempraxis, Forster Straße 43, 10999 Berlin

Dozentin: Kordelia Kunisch

Anmeldung und Information:
030 6175813, 0160 2794287, kordeliakunisch@t-online.de

Inhalt: Der Kurs wendet sich an alle, die die Arbeit am bewussten zugelassenen Atem kennenlernen wollen, sowie an jene, die Lust haben, weiter an den Grundlagen zu arbeiten und sich für einen Nachmittag ihrem Atem, ihrem Körper, sich selbst zuzuwenden.

Kordelia Kunisch ist Atemtherapeutin AFA®, ausgebildet am Institut für Atemlehre Berlin bei Erika Kemmann. Seit 2004 ist sie in eigener Praxis tätig und in regelmäßiger Vertretungstätigkeit am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Klinik für Anthroposophische Medizin in den Bereichen Lungenheilkunde, Palliativmedizin, Schmerztherapie und Psychosomatik. Außerdem arbeitet sie in der Onkologischen Gesundheitsschulung Havelhöhe mit. **Nähere Informationen** über Kurse unter www.atempraxis-kreuzberg.de.