

Der „Erfahrbare Atem“

GRUNDLAGE FÜR MEHR AUTHENTIZITÄT UND SELBSTENTWICKLUNG

Es gibt viele Angebote sowie Methoden, um den Weg zum eigenen natürlichen und bewussten Atem zu finden. Meinen begann ich mit dem Studium des klassischen Gesangs. Als Sängerin habe ich mein halbes Leben mit dem verlängerten Ausatem gearbeitet und dabei einen verlässlichen und zum Singen notwendigen langen Atem gewonnen. Aber mir wurde über die Zeit mehr und mehr klar – auch aufgrund meines Berufs – dass ich für die Interpretation meiner sängerischen Aufgaben Authentizität brauchte, ebenso wie ich ein ganzheitliches Bewusstsein für die Vorbereitung und Gestaltung des musikalischen und textlichen Inhalts einer Partie benötigte. Nach vielen Berufsjahren und meiner Suche nach dem eigenen Sein in den von mir interpretierten Rollen und Stücken stieß ich auf den „Erfahrbaren Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf (1910-2009). Ich spürte, dass ich mit dieser Atemarbeit eine neue Sicht auf Ganzheitlichkeit entwickeln und für mich einen Weg der Selbstentwicklung finden würde.

Zunächst war ich bestrebt, meine Gesangsschüler mithilfe dieser Methode (über ihre Körperempfindungen) ihren eigenen Weg in die gesangstechnische Praxis finden zu lassen. Dass die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem so viel mehr kann, andere Sichtweisen und einen neuen Erfahrungsraum in Bezug auf das eigene Selbst eröffnet, erlebe ich inzwischen, da ich heute u.a. auch körperpsychotherapeutisch arbeite, immer wieder in der Arbeit mit meinen Klienten. Daher stelle ich Ihnen in diesem Artikel einen praktischen Einstieg in diese tolle Methode vor.

ATEMARTEN

Wir unterteilen den Atem vorwiegend in drei Arten:

- den unbewussten oder unwillkürlichen Atem, der uns seit unserer Geburt Tag und Nacht als automatisierter Ablauf begleitet

- den bewussten oder willkürlichen Atem, den wir brauchen, wenn wir uns sprachlich ausdrücken wollen – wir achten auf Interpunktion, Betonung, Satzmelodie und verlängern für die Ausgestaltung oft den Ausatem
- den erfahrbaren, zugelassenen Atem, mit dem wir unseren Atem erleben, ohne ihn zu beeinflussen

GRUNDÜBUNG

Wie gestaltet sich die Arbeit mit dem erfahrbaren, zugelassenen Atem und dem Weg über die Körperempfindung konkret? Die erste und fundamentale Übung, die man in diesem Konzept kennenlernt, basiert auf Middendorfs Grundsatz: „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.“ Es dauert mitunter, bis dieser Satz verinnerlicht ist. Viele Klienten müssen lernen, Anspannung, Stress und Ungeduld, das Ziel dieser Atemarbeit möglichst schnell zu erreichen, abzulegen.

Wir lassen unseren Atem kommen – bedeutet: Wir spüren die Luft durch unsere Nase zu uns kommen. Wir ziehen die Luft nicht ein, sondern vertrauen aus tiefem Wissen darauf, dass die Luft, die wir brauchen, von allein ihren Weg und auch ihr Maß findet. Wir müssen nichts anderes tun, als diesen Vorgang mit Ruhe und Hingabe geschehen zu lassen.

Wir lassen den Atem gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt – bedeutet: Wir bleiben ruhig und vertrauen unserem Ausatem, dass er seine richtige Länge selbst findet. Wir wollen nichts und denken nichts. Wir lassen unserem Atem im Körper liebevolle Aufmerksamkeit zuteilwerden und warten, bis der neue Einatem aus der Ruhe, die uns dieser Atemvorgang gebracht hat, selbst wiederkommt. Die Atempause findet von allein ihren Platz, wenn wir sie zulassen. Es ist eine organische Pause, nicht gemacht oder erdacht. Das



heißt: Wir schenken unserer Körperempfindung alle Aufmerksamkeit. Das Denken tritt in den Hintergrund.

Für unseren natürlichen, individuellen Atemrhythmus ist ein Taktgeber im Gehirn (genauer: Medulla oblongata) verantwortlich. Von hier aus werden unsere Körperreflexe gesteuert, u.a. der Atemreflex. Sobald wir innerhalb der Übungen diesen Reflex bewusst erspüren und zulassen, begeben wir uns auf den Weg in eine Welt, in der uns über unsere Körperempfindungen viel Interessantes über uns eröffnet wird.

DIE FÜNF KÖRPERRÄUME

Mit dem „Erfahrbaren Atem“ erforschen wir fünf Körper Räume. (Abb. 1) Ilse Middendorf hat für das Gesamt empfinden dieser Atemräume die „Kosmische Übung“ geschaffen. Sie bringt uns mit den fünf Räumen in Kontakt und kann ein Weg in Richtung innerer und äußerer Balance sein. Die Übungen für die einzelnen Körper Räume gestatten es uns, festzustellen, ob wir uns in einem ausgeglichenen Spannungszustand (Eutonie) befinden oder in einem zu hohen oder zu niedrigen (Hypertonie bzw. Hypotonie). Außerdem helfen sie dabei, mehr Abstand und Ruhe zu finden und sich in einen eutonischen Zustand hineinzuatmen.

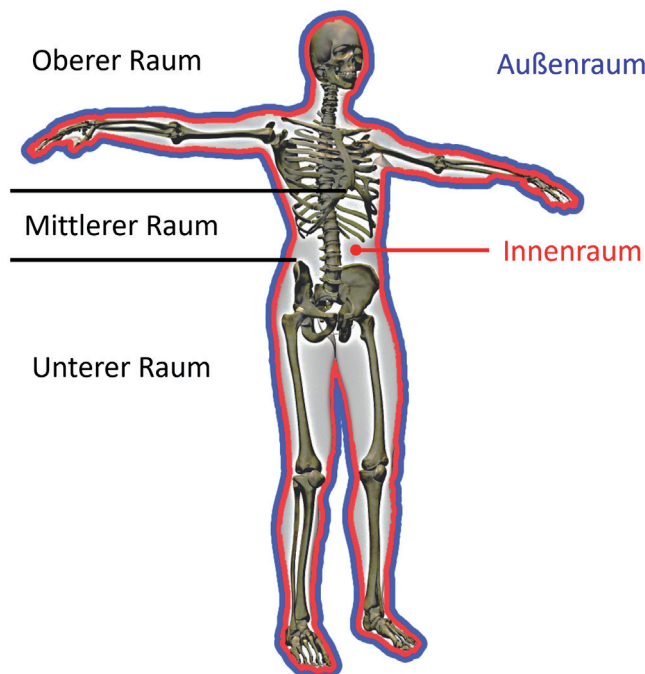


Abb. 1: Die fünf Körper Räume

Über allem steht die zentrale Formel: Sammeln – Empfinden – Atmen. Egal in welcher Reihenfolge, sie führt zu tiefgreifenden Erfahrungen und zur Wandlung des Selbst.

1. Unterer Raum

Dieser erstreckt sich von den Beckenschaufeln ausgehend abwärts über Nabel- und Kreuzbeinregion sowie die Leisten hin zu Beinen und Knien bis zu den Fußsohlen. Der „Untere Raum“ ist der Empfindungsraum für Kraft, Stärke, Bodenhaftung, Vitalität und Energie.

• **Übung „Großer Beckenkreis“:** Wir sitzen aufrecht, die Sitzhocker sind gut spürbar. Wir legen die Hände übereinander (Handfläche auf Handrücken) auf die Bauchdecke zwischen Nabel und Schambein („Hara“-Energiezentrum). Von dort beginnen wir mit fließendem Atem und kippen das Becken in Richtung des rechten Sitzhockers, dann in Richtung Steißbein, zum linken Sitzhocker und zurück zum Hara. Diesen Beckenkreis lassen wir zur fließenden Bewegung werden. Wir sammeln uns und fokussieren dabei den Beckeninnenraum. Das verdichtet die Empfindung im „Unteren Raum“.

2. Mittlerer Raum

Der „Ich-Raum“ befindet sich im Bereich zwischen unterer Brustbeinspitze und Beckenschaufeln. Die meisten Organe (Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz, Leber, Gallenblase, Nieren, Darm) befinden sich dort. Hier können wir die Zwerchfellbewegung spüren. Im Auf und Ab des Zwerchfells lässt sich das Atemtempo nachvollziehen und die Verbindung des „Mittleren Raums“ mit dem „Oberen Raum“ erfahren. Dieser Raum steht für die Person-Mitte, Weichheit und Elastizität.

• **Übung „Flankenspanne“:** Wir spreizen die Daumen von den Zeigefingern ab. Mit beiden Daumen streichen wir nun von den Rückenstreckern ausgehend seitlich an den Rippen/Flanken entlang nach vorn. Wir beginnen so hoch wie möglich und wandern mit jeder Streichung nach vorn etwas tiefer, bis wir unten bei den letzten Rippen angekommen sind. Dann spüren wir nach und beobachten, wo und wie der Atem den „Mittleren Raum“ weitet.

3. Oberer Raum

Der „Obere Raum“ befindet sich zwischen der Ebene der Brustbeinspitze und Scheiteldach. Zugeordnet sind das Herz sowie der Großteil von Lunge und Bronchien, im Halsbereich sehr eng nebeneinander liegend Luft- und Speiseröhre mit samt Kehlkopf sowie weiter oben Mund- und Rachenraum, Nase und Nebenhöhlen. Diese Strukturen und die Schädeldecke beginnen durch das Schwingen der Atemluft zu vibrieren

SEMINAR-TIPP

Dozentin: Elisabeth-Maria Wachutka



www.paracelsus.de

und dienen als Verstärker für Sprech- und Singstimme. Der „Obere Raum“ ist der Raum der Bewusstwerdung, unserer geistigen und kognitiven Erkenntnisse, außerdem für Inspiration und Imagination. Man kann ihn als Verbindung zum „Höheren Ich“ erleben.

• **Übung „Einatem von oben empfangen“:** Im Sitzen heben und dehnen wir wiederkehrend beide Arme am Kopf vorbei in die Höhe und stellen nach einiger Zeit fest, dass der Einatem und die Bewegung eine Einheit bilden. Die Dehnung der Hände und Arme lässt den Einatem von allein kommen. Nach dem Senken der Arme mit dem Ausatmen haben wir Gelegenheit, in der Pause bis zum nächsten Einatmen nachzuspüren. Durch die Übung stärken und erfahren wir unseren „Oberen Raum“ und dessen Qualitäten.

4./5. Außenraum und Innenraum

Der „Außenraum“ bezeichnet den Raum außerhalb des Körpers, der die ein- und ausströmende Atemluft birgt. Der „Innenraum“ – im Inneren des Körpers – nimmt die Atemluft auf und gibt sie in den Außenraum ab. Die Haut ist somit als Grenze zwischen beiden Räumen sowie als wesentliches Empfindungsorgan mit Kontakt zur Bewegung von außen nach innen und umgekehrt zu begreifen.

AUFRICHTUNG

In vielen Übungen des „Erfahrbaren Atems“ arbeiten wir an der Aufrichtung:

• **Übung „Wirbelbeuge“:** Wir stehen entspannt aufrecht, die Beine parallel sowie hüftbreit auseinander. Dann senken wir unser Kinn in Richtung Brustbein und rollen, langsam und gleichmäßig, nacheinander die 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel zum Kreuzbein hin ab. Wir lassen den Oberkörper aus dem Becken aushängen und ruhen einen Moment. Dann beginnen wir uns wieder aufzurichten – mit jedem Ausatmen Wirbel für Wirbel, Kopf zuletzt. Schließlich stehen wir aufgerichtet in unserer inneren und äußeren Ganzheit da. Wir erleben eine aufgerichtete Körperhaltung, die

Wasserlösliche Ballaststoffe



Fordern Sie jetzt Ihre Produktprobe und unsere Therapeutenpreisliste an.
kontakt@sanatur.de

Akazienfaser Pulver

Bio Pflanzenfasern

Akazienfaser besteht zu 90 % aus wasserlöslichen Ballaststoffen. Mit ihnen ist es leicht, den Ballaststoffanteil in der Nahrung schnell zu erhöhen. Ideal: Es ist keine zusätzliche Trinkmenge erforderlich.

Das Besondere an Sanatur Akazienfaser

- 100 % pflanzlich/vegan
- angenehm in Geruch & Geschmack
- löslich und sofort trinkfertig
- nachhaltig und fair produziert

Die sanfte Alternative zu Flohsamenschalen



DE-ÖKO-001
Afrika Landwirtschaft



Sanatur GmbH, 78224 Singen
☎ 07731 - 8783-0, www.sanatur.de

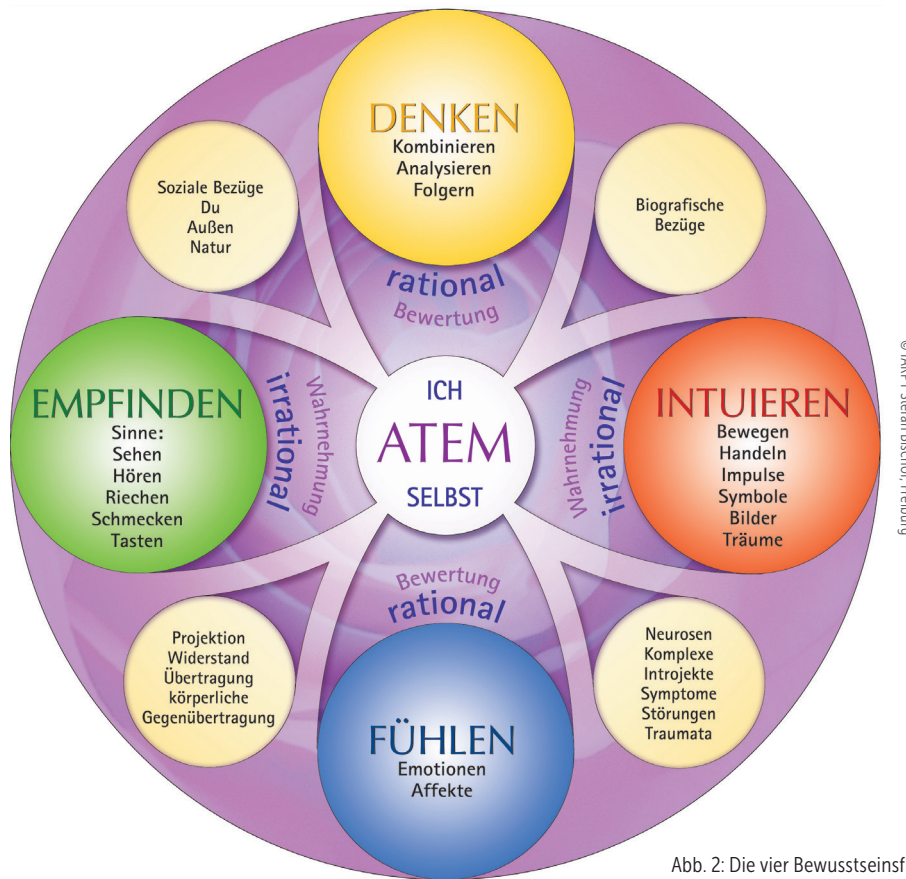


Abb. 2: Die vier Bewusstseinsfunktionen nach Jung

uns emotional ausbalancieren und ein gutes Selbstgefühl erzeugen kann. Es geht nun darum, eine neue innere Haltung bei sich selbst festzustellen. Zu finden ist diese in der Balance zwischen Achtsamkeit und Hingabe.

Zusammenfassend haben wir über die Arbeit an unserer Körperhaltung die Möglichkeit, eine ganzheitliche Entwicklung der inneren Haltung zu uns selbst und zu anderen kennenzulernen und zuzulassen.

KÖRPERWAHRNEHMUNG

Wichtig von Anfang an ist, die Pausen zwischen Aus- und Einatem bewusst wahrzunehmen. Hierüber lässt sich erkennen, ob wir während des Atmens tatsächlich Ruhe erleben. Über die Arbeit mit dieser Atemmethode lernen wir mehr Frieden und innere Einkehr, auch öffnen sich Räume für positiven Spannungsaufbau und kreative Impulse.

Die Wahrnehmung im Körper ermöglicht uns das Ankommen im Hier und Jetzt. Selbstwahrnehmung und Selbstausdruck fallen zusammen, sodass wir authentisch werden können.

Nach Carl Gustav Jung werden wir offen für unser Selbst, unsere Tiefe. Dazu braucht es das Entdecken des eigenen Ich-Seins, das das Selbst in sich birgt. Gemeint ist damit eine ganzheitliche Wahrnehmung auf Basis der vier Bewusstseinsfunktionen nach Jung. (Abb. 2)

Authentisch sein heißt, mutig zu werden und keine Angst vor dem Selbst-Sein zu haben, mit all seinen Schattenseiten. Es bedeutet, aus sich selbst heraus die eigene Größe, Freiheit und Selbstbeschränkung – ebenso die der anderen Personen – zu erkennen und zuzulassen.

EINORDNUNG

Ich bin froh, dass ich die Kraft des Atems als bodenständige und nachvollziehbare Methode der Selbstentwicklung über den Weg der Körperempfindung während meiner Berufszeit als Sängerin kennenlernen durfte. Wie von Prof. Ilse Midden-dorf beschrieben, wurde der Atem tatsächlich zum Leitseil meiner eigenen Entwicklung hin zur Atemtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Da ich im Rahmen meiner Arbeit immer wieder feststellte, dass der „Erfahrbare Atem“ die Grundlage für das Herstellen einer Trance war, ließ ich mich zur Hypnosystemischen Coachin ausbilden. Auch in der Hypnosystemik wird danach gestrebt, dass Klienten ihren Selbstwert, ihre Authentizität und einen Weg zur eigenen Kreativität finden. Dabei sollen Impulsunterscheidung und -regulation die eigene Kraft und Energie stärken. Die Arbeit mit dem Atem schafft die Grundlage für gelungene Impulsregulation, was auch psychotherapeutisch wegweisend sein kann.

FAZIT

Wir können uns mit Zeit und Üben des „Erfahrbaren Atems“ auf den Weg zu unserem authentischen Selbst machen. Die Kapazität, Dinge aus anderen Perspektiven zu betrachten, vergrößert sich. Unser Horizont wird erweitert. Das Verdichten von Gespürtem und dessen Einbezug in den Lebensalltag verändert uns. Mit der in diesem Artikel beschriebenen Grund-

übung nach Prof. Middendorf können wir auch unseren Klienten auf meditative Weise tiefgreifende, empfindungsreiche und lebendige Erfahrungen ermöglichen und sie so auf ihrem Weg hin zu mehr Authentizität und Lebensfreude begleiten.



ELISABETH-MARIA WACHUTKA

Atempädagogin und -therapeutin, Gesangspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkten Hypnosystemisches Coaching und Gesprächsführung nach Erickson, Dozentin der Paracelsus Gesundheitsakademien

soukup.wachutka@t-online.de

WERDEN SIE MITGLIED IN IHREM BERUFSVERBAND

Melden Sie sich über die Website des jeweiligen Verbandes an



Verband	JAHRESBEITRAG €	studierend	ohne Praxis	mit Praxis	Gutschein jährlich €	inklusive Mitglieder-Magazine
VUH Verband Unabhängiger Heilpraktiker e.V. www.heilpraktikerverband.de		84,-	84,-	84,-	84,-	Paracelsus Osteopathie Welt
VFP Verband Freier Psychotherapeuten Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. www.vfp.de		75,-	100,-	130,-	75,- 100,- 130,-	Paracelsus Freie Psychotherapie
VDT Verband Deutscher Tierheilpraktiker e.V. www.tierheilpraktiker.de		108,-*	108,-*	108,-*	108,-	Paracelsus Mein Tierheilpraktiker
VFO Verband Freier Osteopathen e.V. www.vfo.de		60,-	60,-	60,-	60,-	Paracelsus Osteopathie Welt
WBG Fachverband Wellness, Beauty und Gesundheit e.V. www.wellness-fachverband.de		72,-	108,-	108,-	72,- 108,-	Paracelsus

* förderndes Mitglied 54,- €