

„Ich bin mein Spiel“

Kongress für Atemtherapie
vom 18.–20. April 2008

„Heute Abend besuche ich mich. Mal schauen, ob ich zu Hause bin“, ulkte Karl Valentin auf seine tiefsinnige Weise. Jeder kennt wohl das Gefühl, nicht mal mehr zu wissen, wie fern man sich ist. Dabei lädt uns jeder Atemzug zu uns ein. Wie wertvoll es sein kann, sich diesem ureigenen Spiel zu überlassen, war auf dem Atemkongress in Pullach bei München in verschiedenster Weise theoretisch und praktisch zu erfahren.

Von Angelika Fischer, Wolfratshausen.

Es ist so etwas Einfaches und doch so brutal schwer umzusetzen“, stellte der Theologe Pierre Stutz in seinem Vortrag „Atempause für die Seele“ schmunzelnd fest. Warum ist es so, dass viele Menschen so oft ihren Atem nicht frei fließen lassen können? – „Der Atem ist das schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist“, beschrieb der Religionsphilosoph Romano Guardini lyrisch. Damit dieses Band frei schwingen kann, muss Einklang zwischen den drei Bereichen bestehen. Und die 83-jährige Atemdiva Herta Richter betonte in ihrem Vortrag gegenüber den circa 400 Zuhörern: „Es geht beim Atmen um nichts weniger als euch selbst!“ Der Weg zu gelöstem Atmen und innerer Freiheit führt ihr zufolge über die Selbsterkenntnis. Schon die alten Griechen hätten dies gewusst und am Tempel des Apoll in Delphi den Schriftzug „Erkenne Dich selbst“ angebracht, der zu täglichem Üben ermuntern sollte. „Um sich selbst zu er-

kennen, muss man sich sich selbst liebevoll zuwenden“, führte Herta Richter weiter aus. „Wir identifizieren uns mit so Vielem, was wir nicht sind. Durch das Üben des Loslassens fällt dies von uns ab.“ Damit umreißt die weise Dame die Antwort auf die Eingangsfrage, warum die freie Entfaltung des Atems so schwer zu erreichen ist. Gleichzeitig lässt sie erahnen, dass der Atem uns eine große Hilfe auf dem Weg zur eigenen Wahrheit sein kann. Dieser Zugang zur Innenwelt wiederum „ist die Voraussetzung für das Erkennen der Außenwelt“, greift Herta Richter schließlich einen alten Gedanken aus der Stoa auf. Die Atemtherapeutin Mica Claus drückt dies in ihrem Workshop so aus: „Über den Atem verbinde ich mich mit der Natur in meinem Inneren und der Natur draußen.“

Die historischen Anfänge

Es begann vor circa 100 Jahren, als einzelne Therapeuten und Pädagogen die stärkende Kraft des Atems entdeckten.

Angeregt von östlichen Atemtherapiemethoden sahen sie die Atmung in Zusammenhang mit der Entwicklung der Persönlichkeit und der Einheit von Körper, Geist und Seele. In den ersten 30 Jahren des 20. Jahrhunderts machte sich eine regelrechte alternative Bewegung breit, die vor allem von Frauen getragen wurde. Diese lösten sich aus körperlichen Blockierungen und gesellschaftlichen Fesseln, was entsprechend quittiert wurde: Die meisten von ihnen wurden von ihren Familien verstoßen und als „Hupfdohlen“ verspottet. Die neuentdeckten Flügel konnte man ihnen jedoch nicht nehmen und so gaben diese Pionierinnen ihr Wissen weiter. Atemschulen sprossen aus dem Boden, allein in Berlin gab es 20.

1958 gründeten verschiedene Atemtherapeuten unter der Führung von Dr. Ludwig Johannes Schmitt die „Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e. V.“ (AFA). Unter diesem Dach versammelten

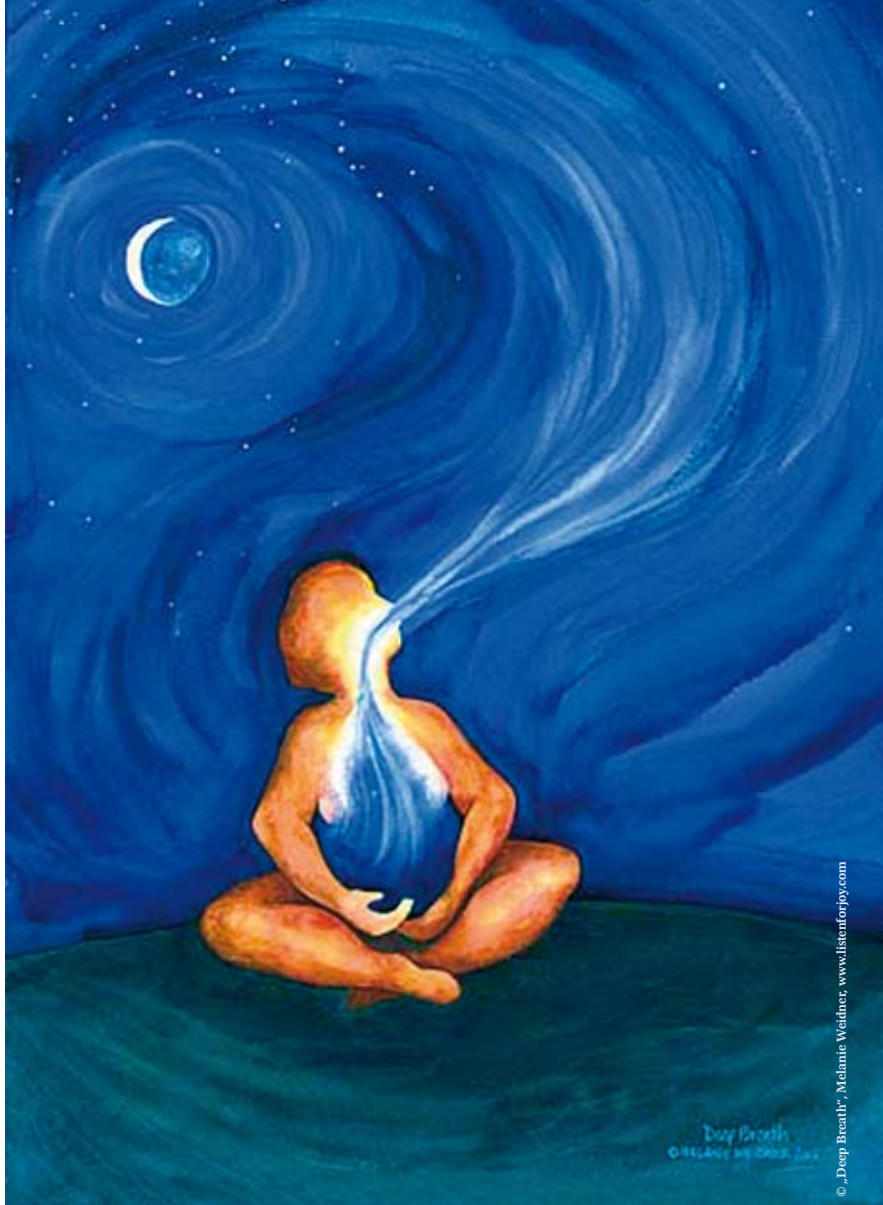


Abb. 1

Methoden (Auswahl)

Erfahrbarer Atem nach Prof. Ilse Middendorf:

Es wird mit dem so genannten „zugelassenen Atem“ gearbeitet und mit der Erfahrung, dass zwischen „Atem, Sammlung und Empfindung“ eine gegenseitige Wechselwirkung besteht, die bei gleichzeitiger Balance zwischen „Hingabe und Achtsamkeit“ eine bewusste Entwicklung aller Ebenen (je nach Hinwendung) des Klienten möglich machen soll.

Atemarbeit nach Herta Richter:

Sie basiert auf der Erfahrung, dass die Entwicklung des eigenen Atems Verbindungen zum inneren Wesen ermöglichen kann.

Atemarbeit nach Cornelis Veening:

Lehre vom Inneren Atem, basierend auf der Psychologie Carl Gustav Jungs. Auf kontemplative und tiefenpsychologische Weise nähert sich das Bewusstsein der Atembewegung im Inneren und lernt von ihm. Ausgehend von der Einheit des Körper-Seele-Selbst führt der Atem von der Innenwahrnehmung zum Ausdruck im Alltag.

Eutonie nach Gerda Alexander:

Die Eutonie (= richtige Spannung) arbeitet mit dem unbewusst verlaufenden Atem des Klienten. Dabei soll ein harmonischer Ausgleich entstehen zwischen Verspannungen (Hypertonie) und Erschlaffungen (Hypotonie).

Atem- und Leibtherapie nach Graf Dürckheim:

Der Klient wird angeleitet, sich seinen Verhaltensmustern und Ängsten zu stellen, um damit einen Neubeginn zu ermöglichen. Dabei soll der Leib als „beseelter Körper“, der mit der Psyche eine Einheit bildet, erfahrbar gemacht werden.

Psychotonik nach Volkmar Glaser:

Die Atemarbeit wird sehr stark in Richtung Kommunikation ausgeweitet. Der Therapeut gibt taktile Reize, um die Atembewegungen des Patienten zu befreien und den Patienten in die Begegnung (Tranzensus) zu locken.

Atem-, Stimm- und Sprecherziehung nach der Methode Schlawhorst und Andersen:

Der Atem wird als Bindeglied zwischen der vegetativen und der somatischen Ebene des Klienten gesehen. Es wird eine Verbesserung der Atmung, der Stimme und der Bewegung angestrebt.

Atemmassage nach Dr. Ludwig Johannes Schmitt:

Als einer der Pioniere der Atemtherapie entwickelte Schmitt eine sehr intensive Atemmassage. Der Therapeut übt dabei gezielte Streichungen und Stimulationen an Stellen hoher muskulärer Spannung, an Akupunktur- und reflektorisch relevanten Punkten. So kann er Atemblockaden nachhaltig auflösen, freie Atembewegungen bahnen, den Stütz- und Bewegungsapparat sowie die Organe ausgleichen, und die seelisch-geistige Befindlichkeit harmonisieren. Die Schmitt'sche Atemtherapie umfasst zudem aktive Übungen, die man sich als dynamisierte Yogaübungen vorstellen kann.

Ökosoziale Therapie nach Dorothea Mader-Prumbach:

Systemischer, spiritueller Ansatz mit geomantischem Hintergrund. Die Atemarbeit dient hier dazu, den Menschen in tiefen Kontakt zu bringen mit dem eigenen Selbst, der Umwelt, der Gemeinschaft, der Natur und der Weltenseele.



Abb. 2: Atemtherapie kann Trauma-Patienten, die immer noch innerlich erstarrt sind, wieder in Fluss bringen, so der Körperpsychotherapeut Norbert Faller.

sich verschiedene Methoden wie zum Beispiel die Atemmassage von Dr. Ludwig Johannes Schmitt, die Initiative Therapie nach Prof. Dr. Karlfried Graf Dürckheim, die Atemarbeit nach Cornelis Veening, die Eutonie nach Gerda Alexander oder die Atem- und Stimmbildung nach Frieda Pfister. Während die ersten vier der hier aufgeführten Methoden heute noch sehr erfolgreich angewendet werden, muten die Übungen von Frieda Pfister aus aktueller Warte etwas skurril an. Die Kongressteilnehmer glucksten vor Lachen, als die AFA-Vorsitzende Dr. Karoline von Steinäcker die filmische Originaldokumentation von Frieda Pfisters „Atemwelle“ vorspielen ließ. Zu sehen war der liegende Oberkörper der wohlbeleibten Atempädagogin selbst, von der Seite. Sein Volumen verlagerte sich, hektisch hüpfend, zwischen Bauch und Brust hin und her. – Hut ab vor der kunstvollen Koordinationsleistung dieser Dame!

Die heutige Atemtherapie stellt sich demgegenüber ganz anders dar: So wie sie in den großen Schulen gelehrt wird, hat sie immer das Ziel, dem Patienten nichts Fremdes aufzuoktroyieren, sondern ihn zu seinem ureigenen Atem zu führen. Sie unterstützt den Patienten dabei, seinen harmonischen Atem- und Lebensrhythmus zu finden, seine individuelle Atembewegung kennen zu lernen mit ihrer wohlthuenden Ausweitung, die im ganzen Körper spürbar werden kann, und ihrem Loslassen. Hierüber kann er lernen, Spannungszustände im körperlichen sowie



Abb. 3: Über den Atem kann man lernen, den Rhythmus des Lebens wahrzunehmen und zu akzeptieren, erläuterte der Theologe Pierre Stutz.

im seelisch-geistigen Bereich schneller wahrzunehmen und sich von ihnen zu lösen.

Was den Weg zu diesem Ziel anbelangt, unterscheiden sich die verschiedenen Schulen jedoch teilweise stark voneinander. Mal steht mehr das differenzierte Wahrnehmen des Atems und des Körpers im Vordergrund, mal ist der Fokus stärker auf das emotionale Erleben ausgerichtet. Manche Schulen lassen viele Dehnübungen einfließen, andere leiten dazu an, Vorgänge innerhalb des Muskelapparates zu spüren, für wieder andere hat die Stimme eine besondere Bedeutung. Mal geht es mehr um den einzelnen Patienten für sich, ein anderes Mal wird dieser gezielt zu Kommunikation und Begegnung geführt. Alle Schulen beinhalten aber Einzel- und Gruppenarbeit, sowie unterschiedliche Dosierungen der therapeutischen Berührung – von verbalem Anleiten bis zur Massage (siehe Kasten).

Studien zum Wirksamkeitsnachweis

Obwohl die Atemtherapie einen festen Platz im Bereich ganzheitlicher Therapien eingenommen hat, wird sie von den herkömmlichen gesetzlichen Kassen nicht erstattet. Dabei konnte ihre Wirksamkeit schon in etlichen Studien gezeigt werden. Wissenschaftlich nachgewiesen wurde ihr Erfolg bei Schwindelerkrankungen, Asthma und Burn Out. Gegenwärtig gibt es Forschungen an Patienten nach medizinischer Behandlung von Brustkrebs.

Die jüngste Studie zum Krankheitsbild Burn Out stellte Prof. Dr. Thomas Loew in einem Vortrag auf dem Atemkongress vor. 130 Lehrerinnen und Lehrern mit Burn-Out-Symptomatik waren daran beteiligt. Von ihnen wurde eine Gruppe, die regelmäßig atemtherapeutische Behandlungen erhielt, verglichen mit einer anderen, die darauf verzichten musste. Über mehrere Wochen und Monate hinweg wurden die Teilnehmer zu ihrer Befindlichkeit befragt. Als Ergebnis kristallisierte sich laut Prof. Loew heraus: „*Atemarbeit in der Gruppe und in Einzelsitzungen stellt eine nach wissenschaftlichen Maßstäben wirksame, anhaltende Bewältigungsstrategie dar... Verausgabungsbereitschaft und Resignationstendenz nehmen ab, die Fähigkeit, sich zu distanzieren, innere Ruhe sowie Ausgeglichenheit nehmen zu.*“

Einsatzgebiete

Grundsätzlich kann die Atemtherapie bei einer Vielzahl von Krankheitsbildern helfen, wie zum Beispiel

- bei psychosomatischen Störungen mit organbezogenen Symptomen wie Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, funktionelle Störungen des Verdauungs- und des Herz-Kreislaufsystems, Allergien, etc.,
- bei psychisch-vegetativen Spannungs- und Erschöpfungszuständen, chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen,
- bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Syndrome im Halswirbel-

säulen-, Lendenwirbelsäulen-, Schulter-, Nackenbereich, Ischialgien, etc.

- bei Rehabilitation nach Operationen und schweren Krankheiten,
- bei Depressionen und Angstzuständen.

Hyperaktive Kinder finden ihren eigenen Rhythmus

Workshops luden auf dem Kongress dazu ein, in manche Anwendungsgebiete einen detaillierteren Einblick zu gewinnen. Sehr interessant war zum Beispiel das Angebot der Atem- und Ergotherapeutin Claudia Juretzko-Schroll „Hyperaktivität: ...auf zu neuen Abenteuern!“ Die Teilnehmer wurden zunächst einmal selbst in die Situation eines hyperaktiven Kindes kapultiert. Sie mussten schnell durch den Raum gehen; laute disharmonische Geräuschmusik dröhnte; die Leiterin gab mit schriller Stimme ständig neue Anweisungen wie „schneller gehen“, „rückwärts gehen“, etc. In der Feed-Back-Runde beschrieben die Teilnehmer, was sie innerlich erlebt hatten. Die Nähe zu den Symptomen hyperaktiver Kinder war dabei nicht zu verkennen: „*totale innere Unruhe*“, „*starkes Herzklopfen*“, „*verlor den Kontakt zu mir*“, „*wurde orientierungslos*“, „*konnte*

mich nicht mehr konzentrieren“, „*hatte keine Kontrolle mehr über mich*“, „*fühlte mich überfordert*“, „*wurde rücksichtslos*“, „*wollte nur weg*“.

Claudia Juretzko-Schroll arbeitet seit 16 Jahren mit Kindern, die sich in etwa so fühlen. Ihrer Erfahrung nach ist Atemtherapie ein wichtiges Fundament, das Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen lässt. Heutige Kinder sind ihrer Ansicht nach einfach sehr oft überfordert durch das Übermaß an Informationen, das auf sie

einstürzt. Was ihnen hilft, zu sich zu kommen, ist die Erarbeitung eines „Gliedermaßenbewusstseins“. Über die Wahrnehmung des Atems und kindgerechte Übungen mit Füßen oder Händen tauchen sie ab in diese Körperbereiche und entfernen sich von fremdgesteuerten Kopfpulsen. Die Kinder sollen lernen,

sich nicht zu sehr anzupassen. Sehr wichtig ist es für sie außerdem, ihren eigenen Rhythmus zu finden, sich vom Atemrhythmus führen zu lassen und sich einen angenehmen Tages- und Lebensrhythmus einzurichten. Auch die Einbeziehung der Eltern hält die erfahrene Therapeutin für entscheidend.

Sehr wichtig ist es für Kinder, ihren eigenen Rhythmus zu finden, sich vom Atemrhythmus führen zu lassen.

Abb. 4: Spielerisch können auch Kinder zu freierem Atem geführt werden.



Abb. 5: Burn-Out Patienten können durch Atemtherapie zurück zu ihren Ressourcen finden.

© diese Seite:
www.atemkongress.de

Über den Atem zu Organen und Drüsen

Spannend war auch der Workshop der Veening-Atemtherapeutin Bettina von Waldthausen „Nieren und Innerer Atem in den Wechseljahren“. Zunächst vermittelte sie den Teilnehmern ein Verständnis der „Hormonachse“, also der Verbindung zwischen Eierstöcken, Nebennieren, Schilddrüse, Hypophyse und Hypothalamus. Besonders in den Wechseljahren sollte ihrer Auffassung nach ein Gleichgewicht zwischen diesen einzelnen Instanzen herrschen. Wie dies mithilfe der Atemtherapie be-

Abb. 6: Mit sanften Händen kann die Atemtherapeutin den Patienten von Blockaden befreien.



© www.atemkongress.de

wahrt beziehungsweise wiederhergestellt werden kann, zeigte Bettina von Waldthausen anhand einiger Übungen.

Sie leitete die Teilnehmerinnen nicht nur dazu an, ihren Atem wahrzunehmen, sondern über diesen weiter in die Organe und Drüsen hineinzuspüren, Beziehung mit ihnen aufzunehmen und die Verbindung zwischen ihnen mental zu harmonisieren. Mit wiederholtem Üben gelinge diese Arbeit immer besser

und könne die Frauen in dieser oft problematischen Phase sehr unterstützen, hielt die Therapeutin fest.

Trauma-Starre kommt wieder in Fluss

Wie der Atem in der Traumatherapie helfen kann, veranschaulichte der Atempädagoge und Körperpsychotherapeut (Hakomi mit Orientierung an Peter A. Levine) Norbert Faller. Nach seiner Definition von Trauma erfährt fast jeder in seinem Leben mindestens ein Trauma. Das heißt, er wird mit einem heftigen Erlebnis konfrontiert, das er nicht bewältigen kann. An irgendeiner Stelle des normalen Verarbeitungsprozesses bleibt er stecken. Die Atemtherapie kann hier helfen, den Menschen wieder in Fluss zu bringen, ihn mit seinen Ressourcen in Verbindung zu bringen, die Verletzung zu heilen und aus dem Erlebnis sogar spirituell, psychisch und sozial gestärkt wieder herauszugehen. Einschränkend gab Norbert Faller

jedoch zu bedenken, dass hier eventuell eine Grenze der Atemtherapie erreicht werden könnte (siehe S. 12,

Abb. 2). Seiner Erfahrung nach seien passive körperliche Entladungen wie Zittern und Schütteln wichtig, damit es zur vollkommenen Regulierung des vegetativen Nervensystems kommen könne. Derartige Reaktionen wären aber mit Atemtherapie nicht immer unbedingt zu erreichen.

Grundsätzlich kann die Atemtherapie bei einer Vielzahl von Krankheitsbildern helfen.

Viele andere Workshops gaben noch weitere differenzierte Einblicke. Die Veranstalter des Kongresses, die Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e. V. (AFA) und der Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik e. V. (BVA) boten den insgesamt circa 520 Besuchern ein reichhaltiges Angebot dar.

Die Stufen zum Tempel

Große Begeisterung entfachte schließlich Herta Richter mit ihrem Vortrag am Ende des Kongresses. Schon zu Beginn brachte sie Bewegung in den Saal. Wie ein junges Mädchen und mit einem riesengroßen Strahlen lief sie auf die Bühne des Vortragssaales, um sich mit erhobenen Armen in dem stürmischen Klatschen der Anwesenden zu baden.

Schnell beendete sie den theoretischen Teil und leitete die Zuhörer praktisch an, die Stufen zum Tempel von Delphi nach und nach zu erklimmen, um das „Erkenne Dich selbst“ zu er-

Weiterführende Literatur

- Alexander, Gerda:** „Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung“. Kösel, München 1989
Dürckheim, Karlfried: „Der Alltag als Übung. Vom Weg der Verwandlung“. Huber, Bern 2001
Glaser, Volkmar: „Eutonie“. Haug, Heidelberg 1994
Faller, Norbert: „Atem und Bewegung. Theorie und 100 praktische Übungen“. Springer, Wien 2007
Middendorf, Ilse: „Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre“. Junfermann, Paderborn 1995
Schmitt, Johannes Ludwig: „Atemheilkunst“. Humata, Bad Homburg 1990
Richter, Herta: „Atemwelten. Einblicke und Gedanken zur Atemtherapie“. Reichert, Wiesbaden 2005
Stutz, Pierre: „Atempausen für die Seele“. Herder, Freiburg 2004
Veening, Cornelis: „Das Bewirkende in der Atemtherapie“. Vortrag vom Juni 1947. In: Waldmatten-Kreis (Hg.): „Texte zur Erinnerung an Cornelis Veening“, Bonn 1995, S. 14–23
Henderson, Julie: „Das Buch vom Summen“, Bielefeld 2007

Die Autorin

Angelika Fischer (M. A.), geb. 1969, Redakteurin bei raum&zeit, hat in München Neuere Deutsche Literaturwissenschaft studiert, ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin (Psychotherapie).



reichen. Dieses Unterfangen wird im Folgenden nur im Schnelldurchlauf beschrieben:

Der erste Schritt war das Befreien vom Gehaltensein. Die TeilnehmerInnen sollten ihren Atem wahrnehmen, sich aus der Form des steifen Sitzens lösen und schließlich zu individuellen Schwingungen des Körpers kommen.

Der zweite Schritt war das Sich-Öffnen. Die Hände sollten das Gesicht bergen, das Gesicht sollte sich in die Hände öffnen. Schließlich ermunterte Herta Richter dazu, sich die Hände, Hand- und Fingergelenke im individuellen Rhythmus und Ausmaß zu öffnen und wieder zu lockern.

Der dritte Schritt waren einfache Bewegungen im Einklang mit dem Atem. Soweit es im Sitzen möglich war, durften Rumpf und Gelenke nun im Schwingen ihre Spannungen loslassen. „*Ich bin mein Spiel*“, regte die kleine Atemkönigin dabei an.

Der vierte Schritt war das In-Beziehung-Treten: Immer zwei Personen sollten sich einander gegenüberstellen und sich - den eigenen Atem wahrnehmend - eventuell gemeinsamen körperlichen Schwingungen überlassen.

Der fünfte Schritt war das Klingelassen der Stimme. Die einzelnen ZuhörerInnen sollten ihren eigenen Ton finden. Herta Richter empfahl, erst mal mit „La, la, la“ die Zunge immer wieder rausfallen zu lassen. Sie lachte sich selbst dabei kaputt, als schien es ihr immer noch Spaß zu machen, sich entgegen herkömmlicher Konventionen zu verhalten. Schließlich schlug sie vor, in ein Summen überzugehen. Es entstand ein

erstaunliches Konzert, das vielen wohl noch lange im Gedächtnis blieb.

Leider fehlte die Zeit, um die letzten Stufen zur Selbsterkenntnis zu überwinden. Merkwürdigerweise passten viele Vorträge und Workshops nicht in den Zeitrahmen, so als ließe sich das harmonische Sosein eben doch nur sehr schwer mit den Strukturen der heutigen Zeit in Einklang bringen. ■



Abb. 7: Die Atemdiva Herta Richter freute sich über das große Interesse der Kongressteilnehmer.

Anzeige

Die Kraft der Mineralien nutzen:

Die Original[®] Gou Gong TDP-China-Lampe

Standmodell
Best.-Nr. 581



Tischmodell
Best.-Nr. 580

Bei der Erwärmung der TDP-Lampe erzeugen Mineralien wie Fe, Se, Mn, Zn, Co, Ni, Cu, Cd eine spezielle langwellige Wärmestrahlung, die die körpereigenen Energielinien (Meridiane) aktiviert. So können Blockaden aufgelöst und das Wohlbefinden verbessert werden.

Die Gou Gong[®] TDP-China-Lampe ist die einzige Wärmetherapie- und Akupunktur-lampe, die klinisch getestet wurde.

Ideal für Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker, Masseure. Häufig auch im Einsatz bei chronischen Schmerzpatienten zuhause.

Die **Original China-Akupunktur-Lampe** ist erhältlich als Tischmodell (Best.-Nr. 580) mit digitaler Zeitschaltuhr für 249,- € zzgl. 14,65 € Versandkosten und als Standmodell mit digitaler Zeitschaltuhr und Rollenfuß (Best.-Nr. 581) 349,- € zzgl. 14,65 € Versandkosten:

naturwissen GmbH & Co. KG.,
Geltinger Str. 14e,
82515 Wolfratshausen,
Tel. 08171/4187-60, **naturwissen**
Fax: 08171/4187-66,
vertrieb@natur-wissen.com
www.natur-wissen.com