

Bemerkungen zu meiner Arbeit als Atemtherapeutin und Körperpsychotherapeutin

Atempädagogik und Atemtherapie

Atem

Der Atem ist eine Kontinuität im Leben des Menschen, auf die er jederzeit zurückgreifen kann, weil er seit seiner Geburt immer schon geatmet hat. Der Atem ist wie ein roter Faden, der auch bei biographischen Brüchen nicht abreißt. Bewußt wahrgenommen kann er mit verschiedenen Qualitäten verknüpft werden: mit Beständigkeit, Entspannung, Lebenskraft, Selbstkontakt und Gegenwärtigkeit.

Verflochten mit dem vegetativen Nervensystem reagiert der Atem auf jede Veränderung der Befindlichkeit wie ein Seismograph, sowohl auf Gedanken und Vorstellungen als auch auf Gefühle und körperliche Aktivitäten.

Im harmonischen Atemgeschehen ist der Einatem eine Folge des Ausatems, er geschieht in einem entspannten Körper von selbst.

Durch Verspannungen oder Panzerungen wird dieser Zustand des sich selbst regulierenden Atems eingeengt oder unterbrochen.

Über die bewußte Einwirkung auf den Atem – Atemmuster und Atemgewohnheiten – kann die innere Befindlichkeit eines Menschen beeinflußt werden: sei es durch Befreiung zur Selbstregulation wie in der Atempädagogik, sei es durch Interventionen wie die der Atemtherapie, durch die bestimmte Aspekte gezielt betont, genährt oder eingeübt werden, und damit Heilung angeregt und unterstützt werden kann.

Atemmuster wie Atemgewohnheiten dienen auch der Diagnostik.

Atempädagogik

Die Atempädagogik befaßt sich mit dem Atem, der uns bewegt, solange wir leben, ohne daß wir darüber nachdenken.

Dies ist der unbewußte Atem. Er reagiert auf jeden Eindruck von innen und außen äußerst sensibel.

Atempädagogik lehrt die Möglichkeit, den Atem aus unbewußter Labilität zu befreien, gemeint ist: Die Übenden können sich aus mechanischen, unbewußten Atem- und Bewegungsabläufen befreien, die dem Einfluß äußerer Ereignisse und der - inneren - Psychodynamik ausgeliefert sind. Mithilfe der Intelligenz des Körpers

kann die Atmung in einen Zustand der Selbstregulation übergehen, das heißt sich der jeweiligen, in der Situation geforderten Pulsation anzupassen.

Beim Anleiten von Atemübungen mit psychisch und physisch stabilen Menschen geht es darum, in einer Bestandsaufnahme ein Bewußtsein für die bestehenden Verhältnisse zu schaffen.

Dies geschieht über Körperwahrnehmung und dem Beobachten von Unterschieden vor und nach einer Übung, dem Wahrnehmen des Atems, wie er ein- und ausströmt, und dem Beschreiben der momentanen Befindlichkeiten.

In den darauffolgenden Schritten meiner Arbeit werden Sammlungs-, Spür- und Empfindungsfähigkeiten eingeübt. Sammlung meint Aufbauen von Konzentration, im Spüren des Körpers und Empfinden der jeweiligen Qualitäten kann die Konzentration verankert werden. Dabei werden neue oder verschüttete Felder der Wahrnehmung geöffnet. Z.B. werden: Körperräume neu entdeckt, inofgedessen eigene Bedürfnisse wahrnehmbar und bessere Selbsteinschätzung und Selbstkontakt möglich.

Der paradoxe Atem

Ein häufiges Muster

In meiner Arbeit begegnen mir oft Menschen mit dem so genannten Paradoxen Atem. Dieser drückt sich aus in einem hochgezogenen, gemachten Einatem und einem zusammengesackten untertonischen Ausatem.

Der paradoxe Atem stellt sich z.B. bei Kindern ein, an die körperliche, seelische oder geistige Leistungsansprüche gestellt werden, die nicht mit ihren inneren Entwicklungsimpulsen, seelischen Bedürfnissen und ihrem natürlichen Wissensdrang übereinstimmen, also überfordert sind.

Den paradoxen Atem finden wir auch bei Menschen, die für ihren körperlichen, seelischen und geistigen Ausdruck keinen tragenden Grund erfahren haben (oder diesen nicht mehr finden oder spüren können) und bei akuter Überforderung in Konflikten und bei Burnout.

Ausatem

Ausatem steht in der Atempädagogik zuerst für Loslassen, Abgeben. Loslassen braucht die Erfahrung eines sicheren Boden oder Haltes.

Daher wird der Ausatem in der Atempädagogik ausgerichtet. Es wird ihm eine Richtung gegeben, die, in einem ersten Übungsschritt in ein sicheres Loslassen führen kann, in den so genannten Entspannungsatem.

Entspannungsatem

Der sichere Boden oder Halt kann im Wahrnehmen der Festigkeit der Sitzknochen und/oder des Beckenbodens, der Beine und Füße als innerer oder körperlicher Halt

erfahrbar werden. Wenn die Wahrnehmung der Beine und Füße „zu gefährlich“ ist, kann die Aufmerksamkeit auf den äußeren Boden, den Hocker oder die Rücklehne eines Sessels als tragendes Element im Außen gelenkt werden.

Diese Halt gebende Festigkeit zu spüren lädt ein, den Atem und damit sich selbst loszulassen.

Mit „zu gefährlich“ meine ich traumatisierte, tabuisierte oder angstbesetzte Körper- und Atemräume.

Der nachfolgende Einatem, er steht für innere Fülle, sich nähren, kann als neu schöpfen erfahren und betrachtet werden.

Stützatem

Der nächste Schritt ist das Einüben des Stützatem: Indem sich der/die Übende kraftvoll in den als tragend erfahrenen Grund stemmt, ihn als Unterstützung annimmt, kommt es zu einem erhöhten Tonus im ganzen Körper. Die Aufrichtung, oder im Sprechen die Stimme, wird unterstützt, dadurch ist im oberen Bereich Entspannung, Beweglichkeit und Resonanz möglich. Oft werden in diesen Übungen die Sprache, die Stimme oder einfach nur das Tönen von Vokalen eingesetzt. Dabei werden z. B. einzelne Vokale einem bestimmten Leibraum zugeordnet, jeder Raum hat eine eigene Schwingung und Resonanz. Der Körper wird so zu einem Instrument, er kommt in einen Ausdruck, wird gehört.

Die Richtung des Ausatem wird also zuerst nach unten, zum inneren und äußeren Boden hin gerichtet in den Loslaß- oder Entspannungsatem.

Dann, wenn gewünscht oder notwendig, von dort aus wieder nach oben, in die Aufrichtung, in den Ausdrucks- Stütz- oder Handlungsatem geführt. Die Übungen zum Stützatem sind zusätzlich sehr gute Übungen für die Aufrichtung der Wirbelsäule und Resonanzfähigkeit der Stimme.

Im oben erwähnten paradoxen Atem geschieht es genau umgekehrt:

Wir pumpen uns, vielleicht erschreckt unter Druck oder angstvoll oder einfach aus Gewohnheit, mit Einatem im Schulter- und Brustbereich voll und fallen nach vollbrachter Leistung erschöpft im Ausatem zusammen.

Atemtherapie

Im Unterschied zur Atempädagogik, bei der wahrgenommen und bewußt gemacht wird, um sich selbst regulieren zu können, wird in der Atemtherapie der Atem angeleitet.

Es werden vermehrt Menschen angesprochen, die in einer Lebenskrise sind.

Körperliche, seelische und gedankliche Anspannungen, muskuläre Panzerungen. und andere Blockaden kann man durch angeleitete Atemübungen, mit Körper- und Stimmübungen oder mit dem so genannten geführten Atem, der ziel- und zweckgerichtet eingesetzt wird, günstig beeinflussen und evtl. lösen.

Folgende zwei Beispiele sind vereinfachte menschliche Atembildern. Es gibt mehrere Misch- und Zwischenformen.

Das 1. Atembild:

Die Hauptaktivität ist hier im nicht ausgerichteten oder auch ungeerdeten langen Ausatem. Ohne „Boden“, in einem hypotonischen Körper ist der Einatem, der durch loslassen von Tonus ausgelöst wird, klein und flach. Es fehlt der natürliche Einatemreflex

Vereinfacht dargestellt verzichten Menschen, die ihren Einatem nicht nehmen, oder ihn abflachen, unbewußt auf die Aufladung mit Lebensenergie. Das kann heißen, Verzicht auf vitale Kraft, gesunde Aggression, Lebenslust und sexuelle Kraft.

Sie spüren den Boden nicht, auf dem sie sich aufrichten, auf dem sie stehen könnten. Innere Fülle bildet sich nicht, weil der Boden im „Gefäß“ Mensch – Körpergefühl und damit Emotionen und Gefühle – nicht wahrgenommen werden kann, verloren gegangen ist oder sich nicht bilden konnte. Ursachen können vielerlei Art sein.

Einem Menschen in dieser Lebenssituation anzuraten, noch mehr auszuatmen, die Aufmerksamkeit auf einen noch längeren Ausatem zu richten, kann vermehrtes Ungleichgewicht schaffen. Die blockierende Haltung kann sich durch einschränkende gedankliche Vorstellungen wie: „Das Leben gibt mir zu viel Verantwortung, ist zu schwer“, oder durch Verbote, die das Nehmen und innerer Fülle einschränken, verstärken.

Der spontane Einatem als Folge einer vertieften Ausatmung ist durch den untertonischen Körper oder die geistigen und körperlichen Panzerungen und durch das unbewußte Erleben von Boden- oder Haltlosigkeit noch nicht möglich. Folge davon ist ein andauernder Verlust von Aufladung. (Dies habe ich bei Menschen beobachtet, die lebensvermeidend ohne vielschichtige und ernst zu nehmende Vorbereitung in spirituellen Schulungen gelandet sind und in Übungen, den Ausatem ständig vertieft und verlängert haben. Der dabei erfahrene Abbau an aktiver Zuwendung an das Leben (= fehlende vitale Aufladung) wurde als spirituelle Errungenschaft mißverstanden).

Hier beginnt die Atemtherapie mit Körperarbeit: dem Erspüren des äußeren Bodens, der Erde als Grenze und Halt. "Dort geht es nicht weiter, dort ist im Loslassen ankommen möglich". Auch Hocker, Sessel, Teppich sind „Erde“ und Halt. Erspürte und wahrgenommene Sitzhöcker, der Beckenboden, Beine und Füße als körperlicher Boden führen dann nach innen, in den Eigenhalt.

Erst wenn Sicherheit dem begleiteten Menschen als eigene Erfahrung zu Verfügung steht, wenn er Worte für diese gegenwärtige Erfahrung finden konnte, folgen die ersten behutsamen Schritte in eine Möglichkeit des Loslassens. So kann Raum für einen spontanen erfüllenden Einatem entstehen – auf der seelisch geistigen Ebene, Raum für eigene Gefühle, klares Denken, Vertrauen in einen nährenden Lebensstrom.

Bewußt gewählt und in einem eutonischen Körper eingesetzt kann der verlängerte Ausatem wirkliches tiefes Loslassen bedeuten.

Das 2. Atembild:

Den Einatem nicht mehr loszulassen, ihn zurückzuhalten, ist ein wichtiges Mittel zur Kontrolle von Emotionen, von Gefühlen wie Angst, Mißtrauen, aber auch von Gefühlen der Lust, Freude und ihrem Ausdruck, z. B. durch Lachen.

Menschen, die den Einatem nicht loslassen, könnten damit meinen:
ich zeige meine Gefühle nicht, halte meine Emotionen zurück.

Oder auf gedanklicher Ebene:

„Besser die Luft dieses einen Atemzugs behalten, als gar nichts mehr zu haben, danach kommt nichts mehr... (Mangeldenken). Beispiele gäbe es noch viele. Auch hier sind die Ursachen vielschichtig und nicht immer sofort sichtbar.

Diesen Menschen aufzufordern, den Atem fließen zu lassen, sich loszulassen, wäre eine Überforderung und könnte als Provokation verstanden werden und reaktiv zu unproduktiven Ausbrüchen von blinder Wut, zu irritierenden Empfindungen von Auseinanderfallen oder Auflösung oder zu „Abstürzen“ führen. Eine weitere Verhärtung der körperlichen Panzerung, die die eingenommene Haltung in der gewohnten Art absichert, kann die Folge sein. Undifferenzierte oder rezepthafte Anleitungen können Menschen, die die oben beschriebenen Kompromisse gewählt haben, in die entsprechenden Zustände führen.

Auch hier sind die ersten Übungsschritte wie oben genannt, jedoch mit einem anderen Fokus auf das Geschehen. Die Klienten können erfahren, daß Loslassen auf einen Boden, den sie als sicher erfahrenen, nicht unbedingt Kontrollverlust ist, oder daß ein Selbsta Ausdruck, aus einem sicheren eigenen Boden kommend, nicht notgedrungen unangenehme Folgen mit sich bringt.

In einem selbstregulierten Körper kann der bewußt geführte und gehaltene Einatem zu verdichteter und erhöhter Energie führen.