

# **Selbstwert und Atem**



... in der Erfahrung von  
Innen- und Außenraum

Timo Schwark  
Oktober 2006



*»Wirklich große Menschen haben ein eigenartiges Gefühl,  
daß die Größe nicht in ihnen ist, sondern durch sie geschieht.«*

*John Ruskin (1819-1900)  
Engl. Schriftsteller, Kunstkritiker u. Sozialphilosoph*

# **INHALT**

	<b>Seite</b>
	3
Vorwort	4
<b>1. Einführung</b>	<b>7</b>
<b>2. Selbstwert - Das Innen und das Außen</b>	<b>8</b>
<b>2.1. Selbstwert und Gesellschaft</b>	9
<b>2.2. Konzentration und Sammlung</b>	11
<b>2.3. Bezug auf das Außen</b>	12
<b>2.4. Selbstwert und die Ziele der Atemarbeit</b>	15
<b>2.5. Die drei Atemräume - Arbeit an den Zentren</b>	17
<b>2.6. Die drei Ausatemrichtungen</b>	18
<b>2.7. Spannungsausatem</b>	19
<b>2.8. Der innere und der äußere Atem</b>	20
<b>3. Anwendung von Selbstwertarbeit in der Praxis</b>	<b>21</b>
<b>3.1. Präsenz - Zentrumsbildung im mittleren Atemraum</b>	23
<b>3.2. Rückhalt erfahren</b>	24
<b>3.3. „Der Trichter“</b>	25
<b>3.4. Zentrumserfahrung in Innen- und Außenraum</b>	26
<b>4. Zusammenfassung</b>	<b>27</b>
<b>5. Literatur</b>	

## **Vorwort**

Am Anfang meiner Ausbildung stand die Frage, ob ich überhaupt für den Beruf des Atempädagogen geeignet sei. Ich suchte nach beruflichen Alternativen, die näher an meinen Wünschen und Lebensvorstellungen lagen. Mit den Methoden und Lehrinhalten des Studiums für Musik- und Kunsterziehung konnte ich mich nicht länger identifizieren. Dabei hatte sich parallel dazu längst ein anderes Interessengebiet aufgetan.

Über den Gesangsunterricht bekam ich mehr und mehr Zugang zu meinem Körper. Der Wunsch, eine bessere Körperhaltung zu bekommen, ließ mich die verschiedensten Anbieter körpertherapeutischer Schulen aufsuchen. Irgendwann bemerkte ich, daß die Beschäftigung mit meinem Körper sich nicht nur in einer größeren Beweglichkeit widerspiegelte, sondern auch in meinen Gefühlen und meiner gesamten psychischen Konstitution. Der Einblick in die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele faszinierte mich zunehmend.

Eines Abend saß ich wieder zweifelnd vor dem Computer und recherchierte im Internet. Die Webseite einer Atemlehrerin namens Ilse Middendorf weckte starkes Interesse in mir. Einen Tag später klingelte ich an der Tür ihres Berliner Institutes und die alte Dame ließ mich eintreten. Ohne je eine Atemstunde genommen zu haben, sagte ich zu ihr: „Ich interessiere mich für die Ausbildung zum Atempädagogen.“. Nach einigen Einzelsitzungen bei Frau Middendorf besuchte ich den Kurs „Atem und Bewegung“ und ein knappes Jahr später stellte ich mich meiner Ausbilderin Erika Kemmann vor. So kam ich schließlich zur Atemtherapie.

Der Titel meiner Abschlußarbeit lautet: „Selbstwert und Atem in der Erfahrung von Innen- und Außenraum“. Rückblickend kann ich sagen, daß mich meine Ausbildung mit genau diesem Thema konfrontierte.

In der Ausbildung zum Atem- und Leibpädagogen stieß ich immer wieder an persönliche Grenzen. Das führte mich schon bald an innere Konflikte, deren Inhalte ich damals noch nicht erfassen konnte. Heute sind mir meine damaligen Probleme viel klarer, doch bin ich noch immer dabei, mich mit meinem Selbstwert auseinanderzusetzen. Die Atemarbeit hat viele meiner

blinden Flecken transparent gemacht und ich fühle mich den Dozenten des Ateminstituts und insbesondere meiner Lehrerin Erika Kemmann zu Dank verpflichtet für die liebevolle Führung der vergangenen Jahre.

Die vorliegende Arbeit ist Zeugnis vieler persönlicher Erfahrungen mit dem Atem und soll die Zusammenhänge von Atemerfahrung und Selbstwert genauer beleuchten. Über Stimmungsbilder und Gedanken, die in der Betrachtung des Alltagsgeschehens entstanden sind, möchte ich zum Thema hinführen. Einige Grundlagen der Arbeitsweise des bewussten zugelassenen Atems sollen danach dargestellt werden.

Im zweiten Teil möchte ich mich über die praktische Seite dem Thema nähern und Übungen, die im engeren und weiteren Sinne mit Selbstwert zu tun haben, vorstellen.

## **1. Einführung**

Der atmende Mensch

Atem ist Leben. Das Leben des Menschen beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit seinem letzten. Atem ist das, was uns unserem Menschsein nahebringt. Wir atmen ein - und wir atmen aus. Im Einatem wird der Mensch weit. Er läßt die Luft einströmen und erhält ganz selbstverständlich das Geschenk, die Kraft, die ihm Leben gibt. Er atmet aus und äußert damit seine Präsenz, sein Da - Sein in der Welt und gibt Antwort auf das Erhaltene. Und aus der Atemruhe schwingt sich ganz selbstverständlich der neue Einatem hervor. Doch was geschieht eigentlich physiologisch während des Atmens?

Das Atemgeschehen ist ein gesamtbewegender Vorgang und folgt einem dreiteiligen Rhythmus: auf den Einatem folgt der Ausatem, auf den Ausatem folgt die Atemruhe. Diese drei Phasen sind annähernd gleich lang. Wenn wir körperlichen oder psychischen Belastungen ausgesetzt sind, verändert sich dieser Atemrhythmus. Die Atemruhe verkürzt sich oder verschwindet ganz. Zentrale Bedeutung für die auch nach außen hin sichtbaren Atembewegungen trägt das Zwerchfell. Während der Einatmung (Inspiration) tritt Sauerstoff in die Lungenflügel wobei sich das Zwerchfell (Diaphragma) senkt. Das Zwerchfell ist der wichtigste und größte Atemmuskel, es trennt Bauch- und Brustraum voneinander. An den Rändern des 7. bis 12. Rippenpaares des Brustkorbes (Pars costalis), am Brustbein (Pars sternalis) sowie an der Lendenwirbelsäule (Pars lumbalis) ist es verspannt. Ausgehend

von diesen Befestigungen zentrieren sich die Muskelfasern in einer Sehnenstruktur, dem sogenannten *Centrum tendineum*. In der Atemruhe ragt dieses wie eine Kuppel weit in den Brustkorb hinein.

Aorta und Speiseröhre treten durch Öffnungen im Zwerchfell hindurch.

Die Einatembewegung setzt immer dann ein, wenn der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und gleichzeitig der Anteil an Kohlendioxid steigt. Der Impuls dazu entsteht im Zervikalmark, dem Halsteil des Rückenmarkes.

Während der Inspiration kontrahiert das Zwerchfell. Das Zwerchfell senkt sich und die Organe des Bauchraumes, wie Magen und Darm erfahren gleichsam eine Massage. Durch die Kontraktion der äußeren Intercostalmuskulatur wird der Brustkorb angehoben. Im Brustraum entsteht ein Unterdruck, welcher Sauerstoff in die Lunge einströmen läßt.

Der Sauerstoff gerät über die Alveolen des Lungengewebes in den Körperkreislauf des Menschen, wo er ins Blut diffundiert. Über Austauschprozesse in den Kapillaren werden Kohlendioxid und verbrauchte Körperschlacke zurück in die Lunge transportiert, wo sie abgeatmet werden. Während der Ausatmung (Expiration) läßt die Einatemmuskulatur in ihrer Spannung nach und es erfolgt ein Druckausgleich. Die Luft strömt aus der Lunge, bis der Druck zwischen Atmosphäre und innerhalb der Lunge ausgeglichen sind. Das Zwerchfell bewegt sich nach oben, wo es in der Atemruhe seine Ausgangsstellung wiederfindet. Normalerweise atmet ein Mensch 12-17 mal pro Minute ca 500 Milliliter Luft ein und aus.

Die meiste Zeit unseres Lebens ist uns der Vorgang des Atmens nicht bewußt. Wir sind mit Dingen beschäftigt, die uns wichtiger erscheinen. Wir gehen einem Beruf nach, der unsere Aufmerksamkeit fordert, hetzen von einem Termin zum nächsten, fordern unserem Körper mechanische und schwere Tätigkeiten ab und versuchen, freundschaftliche und partnerschaftliche Beziehungen zu führen. Oft bleibt nach all diesen Anstrengungen eine unerfüllte Leere zurück und wir fragen uns, wie wir unseren Lebensalltag besser gestalten können. Wie wir besser und effizienter arbeiten, planen, mit unseren Kräften haushalten können, um mehr innere Ruhe, mehr Gelassenheit zu erlangen.

Doch ein natürlicher Atem wird nicht in diesem Sinne *geführt*. Er unterliegt keinem Prozeß des Machens und Tuns. Er kann nicht geplant und am Reißbrett entworfen werden. Er unterliegt keinen gedanklichen Vorstellungen

von richtig oder falsch, von gut oder schlecht. Atem *ist* einfach. Jede Bewertung würde sich seiner Wahrheit entziehen. Ein natürlicher Atem ist und bleibt jeden Augenblick neu. Er ist lebendig und im Sinne dieser Lebendigkeit erschafft er sich jeden Moment aufs neue. Er wandelt sich ständig, seine einzige Konstante ist dieser Wandel. Und in diesem stetigen Wandel liegt seine Kraft. Atem ist Bewegung, Atem ist auch ein Lassen. Das Zulassen der Bewegung aus sich selbst heraus. Ein Geschehenlassen dessen, was den Menschen in seinem Inneren antreibt und bewegt.

Doch warum fällt es uns so schwer den Atem zuzulassen ?

Auf uns wirkt ein enormer Druck äußerer Gegebenheiten, der Druck der Gesellschaft, etwas bestimmtes darstellen zu müssen, sei es das Bild eines besonders tüchtigen, ehrbaren und moralischen Menschen aufrecht zu erhalten, ein geachteter und erfolgreicher Manager zu sein oder lediglich einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen. Es ist der Gleichheitsdruck, der die Menschen mehr und mehr sich selbst entfremdet. Der schöne Schein, der uns nach Erfolg und Anerkennung streben läßt, ist wichtiger geworden als die Achtung vor dem Selbst, vor dem: „so bin ich wirklich“. Wir orientieren uns in unserem Tun an der Außenwelt, an dem Raum der um uns ist, an den Dingen in ihm, an seinen Konzepten und seinen Personen. Wir machen sie zu unseren Bezugspunkten und werden von diesen abhängig. Inwieweit gehören mir diese Dinge – oder gehöre vielmehr *ich* den Dingen? Doch wenn mein Bezugspunkt außerhalb von mir liegt, von welchem Zentrum aus gehe ich dann in Kontakt, - in Beziehung? Welche Haltung entwickle ich persönlich gegenüber der Außenwelt?

Wie kein zweites existenzielles Geschehen reagiert der Atem auf die Vorgänge in seiner Umgebung. Nicht nur bei rein körperlichen Tätigkeiten, wie beim täglichen Joggen oder Treppensteigen. Unser Atem reagiert ganz spontan und unmittelbar auf unsere Empfindungs- und Gefühlswelt. Der Atem fließt bei Freude anders als bei tiefer Trauer, bei Zorn oder Wut oder intensiven Liebesgefühlen, wie auch bei einem spannenden Film. Alles, was ich im Leben erfahre, hat Ausschlag auf mein Atemgeschehen.

Nichts geht verloren, psychische Verletzungen, seelisch schwer wiegende Einschnitte und Traumata werden im Gedächtnis des Körpers gespeichert. Mögen uns diese Erlebnisse vielleicht nicht bewußt zugänglich, längst

vergessen oder verdrängt sein, so hält unser Körpergedächtnis die Erinnerung daran aufrecht. Körperliche Verspannungen, Fehlhaltungen, muskuläre Schmerzen, Taubheitsempfindungen u.ä. sind die Folge. In der Atemarbeit am Klienten zeigen sich oft Spannungen dieser Art, wenngleich auf sehr subtiler Ebene. Sie spiegeln sich im Atemmuster wider, in der Qualität des Einatems, wie auch in Ausatem und Atemruhe. Der Atem kann gehetzt wirken, er kann schnell und flach sein, er kann aber auch langsam, ruhig und mit Substanz gefüllt hin und her schwingen. Er kann die Ruhe zwischen Aus- und Einatem ganz vermissen lassen oder er kann in diese Ruhe eintauchen und sich verlieren. So individuell jeder Mensch ist, so individuell ist auch sein Atem. So kann es keinen „richtigen“ Atem geben, es gibt nur einen der Person angemessenen und stimmigen Atem, einen Atem, der seinen ganz persönlichen Fluß besitzt und seine ureigene Qualität.

## **2. Selbstwert - Das Innen und das Außen**

Um zur Problematik des Selbstwertgefühles vorzudringen, ist der Einblick in das Spannungsfeld von Innen- und Außenwelt unerlässlich. Der Umgang mit der Außenwelt, welche wir in unserem Lebensalltag getrennt von uns wahrnehmen, spiegelt sich im Umgang mit dem Innenraum unseres Leibes wider. Doch auch die umgekehrte Betrachtung ist richtig. Was wir an wesenhaften, kraftvollen oder bindenden Qualitäten im Innen unseres Leibes bewußt erfahren, wird auch erfahrbar im Außen und bekommt die Möglichkeit, sich dort zu manifestieren. Carlfried Graf Dürckheim definierte die Zielsetzung seiner Arbeit mit dem Ausspruch: „Transparent für die Transzendenz“ zu werden. So scheinen alle Trennung und alle Gefühle des Abgeschnittenseins nur vom Verstand erschaffen. Die Dualität von Innen und Außen wäre lediglich auf eine unzulängliche Wahrnehmung zurückzuführen.

Viele fernöstliche Meditationstechniken, Erfahrungen im Tantrismus und Praktiken christlicher Mystiker haben nichts anderes zum Ziel, als diese Dualität zu einer Ganzheit zu führen. Die Ansätze und Wege dorthin, unterscheiden sich meist nur durch den religiösen Hintergrund.

Erfahrungen aus Übungen am bewussten zugelassenen Atem zeigen, daß sie sich analog auf das Leben übertragen lassen. Unsere Atemarbeit bietet eine hervorragende Form beide Qualitäten, Innen wie Außen miteinander zu

verbinden und so die Möglichkeit, im besten Sinne transparent für die Transzendenz zu werden.

## **2.1. Selbstwert und Gesellschaft**

*Gut angepasste Menschen schätzen ihre eigenen Wertvorstellungen und Gefühle und fühlen sich auch von den Menschen ihres sozialen Umfeldes geachtet. Sie kommen gut mit anderen Menschen aus und können in sozialen Situationen spontan reagieren. Dennoch fühlen sie sich keineswegs dazu veranlaßt, ihre Meinung in jedem Fall der Gruppenmeinung unterzuordnen. Bei Menschen, die als abnorm diagnostiziert wurden, sind dagegen Minderwertigkeitsgefühle, Entfremdungsgedanken und ein Mangel an Selbstakzeptanz weit verbreitet. (Hilgards Einführung in die Psychologie, 2001, S.515)*

Der Verlust der Werte in unserer Gesellschaft spielt in der aktuellen Diskussion wieder eine große Rolle. Die deutliche Mehrheit scheint der Meinung, daß es uns an einer grundlegend neuartigen Orientierung mangelt. Doch an dieser fehlt es uns nicht. Die alten Werte sind nach wie vor modern. Wir wünschen uns alle ein verständnisvolles Miteinander; Dinge wie Freundschaft, Respekt, Ordnungssinn und Zivilcourage sind uns nach wie vor wichtig.

Aber inwieweit werden diese Werte auch von uns *verkörpert*? Inwieweit sind sie wirklich erfahren und werden gelebt? Oder entsprechen sie lediglich den ungeprüft übernommenen religiösen Traditionen kirchlicher Institutionen? Inwieweit sind sie von charismatischer Führung und Lenkung von Außen abhängig? Sollten sie nicht vielmehr an das eigene Selbstverständnis gebunden sein?

Wie sehr bin ich mir selber Freund, bringe ich mir Respekt entgegen, vertraue ich auf meine eigene innere Ordnung und bin fähig, mich zu mir selbst zu bekennen? Bin ich es mir wert? Kann ich mich annehmen? Gelingt es mir, aus diesen gelebten Werten meinen eigenen Wert zu ziehen?

Oder stelle ich mich nach Außen und lege von dort den Maßstab an und *bewerte* mich auf diese Art? Aber wer bewertet dann wen?

Die allgemeine Debatte um unsere Werte scheint vielmehr aus der körperlich-seelischen Not jedes Einzelnen heraus geboren. Die Thematik des Selbstwertes spielt hier eine große Rolle. Ein *sich-wert-schätzen* ist immer an das eigene Erkennen geknüpft. Doch wird der eigene Körper meist nicht als Quelle zur eigenen Bewußtseinsförderung verstanden. Ein schlechtes Selbstwertgefühl ist meistens eng mit einem negativen Körperbild verbunden.

Gefühle und Empfindungen werden in ihren Zusammenhängen als von Außen kommend, als nicht steuerbar und unabhängig von den eigenen Handlungen wahrgenommen. Das Gefüge von Körper, Geist und Seele wird weniger als eine sich bedingende lebendige Einheit erfahren, sondern vorrangig als ein in seiner Daseinspflicht dienender Mechanismus.

So achten Menschen mit schlechtem Selbstwertgefühl auch nicht ihren persönlichen Lebensrhythmus. Dieser wird von „wichtigeren“ Handlungen, äußeren Umständen, gesellschaftlichen Normen und Maßstäben überlagert.

Die in den Tiefen des Körperbewußtseins verankerten spezifischen Anlagen und Fähigkeiten des Menschen werden somit unauffindbar.

## **2.2. Konzentration und Sammlung**

In der Atemarbeit achten wir darauf, daß die Begriffe Konzentration und Sammlung aufmerksam voneinander unterschieden werden. Wenn ein Kind in der Schule unaufmerksam und zappelig wurde, so können wir uns sicher alle an einen Lehrer erinnern, der sagte: „Sitz still und konzentrier dich!“. Dieses Beispiel vermag uns einen wichtigen Bestandteil der Konzentration zu beschreiben. Demnach wird das geistige Verständnis einer Thematik oder Aufgabe, von der körperlichen Grundhaltung des Schülers abhängig gemacht. Der Lehrer glaubt von seinem Schüler, dieser könne seinen Erklärungsversuchen nur folgen, wenn er seine körperlichen Bedürfnisse beiseite stellt und still sitzt.

So ist Konzentration vor allem als eine Qualität unserer Verstandeskraft anzusehen. In der Fokussierung dieser Kraft kann es geschehen, daß ich mich dabei *veräußere*. Das heißt: die Fokussierung ist so stark, daß ich meine Mitte verliere und die Zentrumskraft nach außen abgezogen wird. Konzentrierte Menschen beschäftigen sich mit einem Vorgang oder Prozeß, dem sie äußerste Wichtigkeit beimessen. Dabei werden unsere Sinne in

einen von der Aufgabe geforderten Zustand versetzt. Geruchs- und Tastempfindungen sind nicht von belang, wenn eine komplizierte Mathematikaufgabe gelöst werden soll; - sie werden kaum wahrgenommen.

Wenn wir z.B. ein Garn durch ein schmales Nadelör führen wollen, so kommt es vor, daß wir uns dabei verfestigen. Unsere Augen werden zielgerichtet und schließen alles andere aus. Das Hören wird nebensächlich. Die Handhaltung verkrampft zunehmend, möglicherweise legen wir unseren Kopf schief und beißen uns in diesem Zustand auf die Lippen - nur um diese kleine Öffnung zu treffen. Wir vergessen uns selbst und kennen nur unser Ziel. Den Atem spüren wir erst gar nicht, weil wir ihn angehalten haben.

Ist die Aufgabe schließlich geschafft, können wir unsere Konzentration wieder lösen. Für einen Menschen unter dauernder Anspannung kann diese Lösung eine sehr schwierige Sache sein. Die meisten im Berufsleben stehenden Personen, sind mit Aufgaben betraut, die überwiegend konzentrativen Charakter haben. Das sind oft Bürotätigkeiten und Herausforderungen, die eine große Konzentration über einen langen Zeitraum verlangen. Die Konzentration wird zu einem unbewußten Normalzustand, der sich auf die sinnlichen Erfahrungen des Leibes negativ auswirkt. Der Körper verhärtet gegenüber seinen Empfindungen, er verfestigt und verspannt sich, der Atem wird zurückgehalten. Der Zugang zu unseren körperlich-seelischen Ressourcen bleibt verwehrt. In der Konzentration ziehen wir unsere Anwesenheit aus dem Innen ab, wir stellen unsere Anwesenheit ins Außen. Wir nehmen *uns* nicht so wichtig, wie die Aufgabe, die wir bewältigen wollen oder müssen. Der Zustand der Konzentration schließt nicht notwendige Sinnesempfindungen aus, doch nimmt er uns trotzdem oder gerade deshalb, körperlich wie geistig voll in Anspruch.

Die Lösung der Konzentration kann weiterführend den Weg in die Sammlung aufzeigen. Wenn wir uns aus der Inanspruchnahme zweier Sinne befreien, so werden uns die anderen Sinne wieder zugänglicher. Die Haltung eines offenen sinnlichen Gewahrseins, sollte den wünschenswerten Normalzustand eines Menschen darstellen.

Im Gegensatz zur Konzentration verlangt Sammlung die Anwesenheit im Inneren unseres Leibes. Sammlungskraft begreift sich als Fähigkeit in eine Region, eine bestimmte Stelle des Körpers zu spüren und diese zu

empfinden. Dies geschieht in Form einer nicht wertenden, ja akzeptierenden Hinwendung zu dieser Körpergegend. Sammlung entspringt der Fähigkeit, sich in seinen Leib einzulassen, mit ihm zu sein und seinen Bedürfnissen zu lauschen.

*„Die Sammlung hat zum Ziel, eine Verbindung von Körper, Geist und Seele herzustellen. Man kann auch sagen zwischen dem Bewußtsein und dem viel größeren unbewussten Anteil des Menschen.“*(Höller-Zangenfeind,2004,S.21)

Aus der Sammlung können Erkenntnisse über die eigenen Bedürfnisse erwachsen. Innere Impulse und Gedanken können ins Bewußtsein getragen und gelebt werden. Sammlung kann zum Aufspüren eigener Hemmnisse führen, körperliche Verhaltungen und Spannungen werden wahrgenommen und dienen als Wegweiser zu bisher unerschlossenen Ressourcen. Die vorher von Blockaden verstellte Lebenswirklichkeit des Leibes entpuppt sich als weitergehend und offenbart neue Wege und Lösungsmöglichkeiten. Ein viel umfassenderer Zugang zum Leibgeschehen wird erfahrbar und somit frei für emotional-seelisches Erleben und praktisches Handeln.

Konzentration und Sammlung sind Qualitäten einer Ebene. *„Die Sammlung kommt zur vertrauten Konzentration hinzu und erweitert das Bewusstsein. Der Zugang nach beiden Richtungen schafft Gleichgewicht in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht.“* (Ebd.,S.23) Während Konzentration also die Spitze leistungsorientierter Fokussierung meint, so beinhaltet Sammlung das Aufnehmen eigener Bedürfnisse sowie das Zulassen und Gewähren aus sich selbst heraus.

### **2.3. Bezug auf das Außen**

Vielleicht lassen sich die Bedürfnisse und Forderungen eines Säuglings mit den Qualitäten von Sammlung und Konzentration vergleichen. In der Beziehung zu seinen elterlichen Bezugspersonen ist der Säugling auf deren ausgleichende Wirkung zur Befriedigung seiner Bedürfnisse angewiesen und von ihnen abhängig. Auf das Wahrnehmen und Spüren z.B. von Hungergefühlen folgt die fokussierende und aggressive(im positiven Sinne von ausgreifend) Forderung nach der Mutterbrust. Idealerweise wird die Mutter der Forderung nachkommen und den Säugling stillen. Der Säugling bewegt sich also immer im Spannungsfeld des instinkthaften Wahrnehmens

des Innen und dem ins Außen gehen, im Sinne einer Bedürfnisbefriedigung durch und Fixierung auf die Eltern.

In der nachfolgenden Entwicklung vom Säugling zum Erwachsenen nimmt die Fähigkeit zu eigenständigem Handeln und individueller Bedürfnisbefriedigung zu. Die Abhängigkeit von den Eltern nimmt ab, der Mensch lernt, aktiv in Kontakt zu Anderen zu gehen und findet eigene Wege zur Bedürfnisbefriedigung. Doch nicht immer glückt der Übergang von der Abhängigkeit in die Eigenständigkeit. Störungen in der Bindungsqualität zu den Eltern bilden oft die Grundlage für Schwierigkeiten in der Individuation.

Der Kontaktzyklus aus der Gestalttherapie von Fritz Perls gibt dabei Aufschluß über Möglichkeiten von Unterbrechungen während der Bedürfnisbefriedigung.

Gerade Unterbrechungen im Kontaktzyklus werden von einem abhängigen heranwachsenden Menschen als negative Botschaften auf sich bezogen und verinnerlicht. Ein Kind kann nicht sagen: „Mutter ist schlecht, und ich bin gut.“, sondern es sagt aus Selbstschutz: „Ich bin schlecht und werde so behandelt, weil ich schlecht bin.“ Es wird versuchen, sich den Gegebenheiten so weit wie möglich anzupassen und seine Bedürfnisse auf ein Minimum zu beschränken. Es lernt sich abzuwerten und sich selber unwichtig zu nehmen. Seine inneren Impulse wird es unterdrücken und demnach zunehmend labilisiert. Wenn es dem Heranwachsenden nicht gelingt, ein gesundes Maß an Autonomie und Ich-Kräften aufzubauen, wird es unfähig sich zu spüren und übergeht seine Bedürfnisse.

#### **2.4. Selbstwert und die Ziele der Atemarbeit**

*Das Ziel ist der Mensch selber, die Entfaltung seiner Möglichkeiten und die Bekanntschaft mit seinen Kräften. Gemeint ist sowohl bei kranken als auch bei gesunden Menschen die Arbeit an ihrer inneren Entwicklung. (Cornelis Veening)*

Die Personen, die zu uns in die Praxis kommen, setzen vielfältige Hoffnungen und Wünsche in die Atemarbeit.

Die Mehrzahl der Klienten hofft auf eine Verbesserung ihres Gesamtbefindens und die Linderung körperlicher Symptome, wie Verspannungen und Atembeschwerden. (vgl. Fischer/Kemmann, 1999, S.62) Die Problematik des Selbstwertes ist dabei immer mit den körperlichen und seelischen

Befindlichkeiten verknüpft. Diese spiegeln sich im Körperbild des Klienten wider. Atemarbeit versucht, ein labiles und negatives Körperbild durch neue Empfindungs- und Atemerfahrungen zu verändern. Der Aufbau eines stabilen Körper-Ichs wird dabei durch die uneingeschränkte Akzeptanz der eigenen Körperempfindungen und Nicht-Wertung innerer Befindlichkeiten erreicht. Durch die Arbeit an den kurzfristigen Therapiezielen, wird die Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl geschaffen. Der Ansatz erfolgt dabei primär über die Ebene der individuell empfundenen Körperwirklichkeit.

Um die vorrangig auf das Aussen gerichtete Wahrnehmung zu lösen und vermehrt in den Innenraum zu lenken, wird *kurzfristig* immer an Zielen gearbeitet, die vorwiegend *körperorientierte* Inhalte vermitteln. Diese Ziele sind jedoch nicht „erreichbar“ im Sinne eines streckenorientierten Verlaufes mit Anfang und Ende. Sie sind vielmehr Grundlage für einen weitreichenden offenen Entwicklungsprozess, der in seelisches Erleben mündet.

### ***Körperorientierte Ziele:***

- Erfahren des Leibes in Ruhe und Bewegung
- Erfahren der eigenen Atembewegung im Körper
- Hingabe und Achtsamkeit
- Erlernen von Sammlungs- und Spürfähigkeiten
- Bewusstheit für sensorisches Geschehen
- sensomotorisches Lernen

Diese Ziele stellen in erster Linie die Erfahrung des eigenen Körpers in den Vordergrund. Nur über die Vertiefung unserer Wahrnehmungs- und Bewußtheitsfähigkeiten wird es möglich, das im Üben Erfahrene, in den Umgang mit dem eigenen Körper einfließen zu lassen. Der Übende wird durchlässiger und empfänglicher für den Atem, für dessen Präsenz und auch dessen Forderungen. Er lernt, ihn zuzulassen und seine Befindlichkeiten in der äußeren Bewegung durch den Atem zu gestalten. Durch die Hinwendung zum Körper und seinen Innenräumen, erfährt dieser seelische Belebung. Wir nehmen unseren Körper „in Besitz“, er wird zu unserem *Leib*. Dies geschieht in einem kontinuierlichen Prozess, in dem durch das Wachstum der grundlegenden körperorientierten Fähigkeiten zunehmend seelisches Erleben in den Vordergrund tritt. Atemarbeit ermöglicht damit die Förderung der

Fähigkeiten, die unseren Selbstwert bestimmen. Die Ausbildung dieser Fähigkeiten ist mit den *langfristigen* Zielen unserer Arbeit quasi deckungsgleich. Doch welche Ziele werden in der Atemarbeit verfolgt und welche Fähigkeiten bestimmen gleichermaßen unseren Selbstwert ?

***Seelisch orientierte Ziele:***

- Fähigkeiten zum eigenen Selbstverständnis
- Durchsetzungs- und Handlungsfähigkeiten
- Kontakt-, Beziehungs-, Liebesfähigkeiten
- Fähigkeiten zur Abgrenzung und Emanzipation
- Fähigkeit zur Sinnfindung und Reflexion
- Fähigkeit mit Gefühlen umzugehen
- Fähigkeiten zu Kritik und Toleranz
- Rechtsfähigkeit

Diese Fähigkeiten sind vermehrt Qualitäten, die auch in der Außenwelt in Erscheinung treten. Wir *äußern* uns über Kritik, über Gefühle, unsere Durchsetzung, wir gehen in Kontakt, handeln und grenzen uns ab. Über diese Fähigkeiten werden wir gesehen und von anderen wahrgenommen.

Auch das eigene Erleben ist abhängig von diesen Fähigkeiten. Wie gehe ich mit mir um, wie verstehe ich mich als Mensch und mit welcher Intensität vermag ich zu fühlen ? Welchen Sinn entdecke ich in meinem Da-Sein und welche Möglichkeiten bieten sich mir ?

Das Üben der körperorientierten Inhalte ist unmittelbar mit den seelischen Inhalten verbunden. Sie bedingen einander und können sich in der Arbeit am Atem positiv beeinflussen. Natürlich kann die Erarbeitung eines guten Selbstwertgefühles mit Hilfe des Atems nicht in einer gewollten „Hauruck-Aktion“ erfolgen. Ein über viele Jahre unterdrückter Selbstwert wird nie innerhalb weniger Stunden Atemarbeit Besserung erfahren, wenn das körperliche Empfindungs- und Wahrnehmungspotential stark zurück gedrängt wurde. Doch kann unsere Methode einen wesentlichen Teil zu Wachstum und Bewußtwerdung dieses Potentials beitragen, sowie Mittel und Wege aufzeigen, um dem Klienten zu einem gesunden Selbstwert zu verhelfen.

Eine Grundlage unserer Lehre beinhaltet die Arbeit an den drei Atembewegungsräumen, auch kurz Atemräume genannt. Für die Entwicklung eines guten Selbstwertgefühles ist die Erfahrung dieser Räume mit ihren Zentren von vorrangiger Bedeutung.

## **2.5. Die drei Atemräume – Arbeit an den Zentren**

Die drei Atemräume unserer Lehre bauen aufeinander auf und beschreiben den Innenraum des Menschen. Äußerlich abgegrenzt wird der Innenraum durch die Peripherie des Körpers mit seinen Körperwänden.

Der untere Atemraum umfaßt anatomisch gesehen den Bereich der Füße und Beine, den Bereich des Beckens bis hinauf zur unteren Bauchgegend und endet etwa in Nabelhöhe. Der mittlere Atemraum beschreibt die Gegend aufwärts des Nabels, die Flanken sowie die unteren Rippenbögen bis hin zur Brustbeinspitze. Dort schließt sich der obere Atemraum an, welcher über die Schultern hinauf zu Kopf und Armen reicht.

Die im Erfahrungsprozeß empfundenen Qualitäten der drei Atemräume sind sehr unterschiedlich.

So wird der **untere Atemraum** oft als „Ankerplatz“ des Leiblichen empfunden. Ilse Middendorf verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff „Modderboden“. Er umfaßt die in uns ruhenden, nährenden Urgründe aus denen die vitalen Triebkräfte des Atems entspringen. Er kann uns innere Gelassenheit vermitteln, eine Stärke, die aus dem Vertrauen unseres Getragenwerdens erwächst.

Hier spiegelt sich der Kontakt zur Erde wider, die Annahme und das sich Hinlassen zum Naturhaften, Wilden, Ursprünglichen.

Im unteren Atemraum finden wir das *Beckenboden-Steißbeinzentrum* und das *Beckenzentrum*. Hier befindet sich auch der *Atempulsunkt*. Unter Zentrum verstehen wir in der Atemlehre einen Bereich gebündelter Energie, welche im Üben am Atem ins Bewußtsein treten kann. Von diesen Zentren gehen unterschiedliche Qualitäten und Färbungen aus, die mit den Atemräumen in Verbindung stehen. (vgl. Fischer/Kemmann,1999,S.160) „Über die Kraft der Sammlung wird die Ein- und Ausatembewegung im

*jeweiligen Atembewegungsraum gebündelt und kann als zentrale Kraft spür- und fühlbar werden." (Ebd.S.160)*

Etwas höher, etwa in Körpermitte finden wir das *Nabelzentrum*. Hier schließt sich der **mittlere Atemraum** an, welcher abgrenzende Qualitäten besitzt. Unsere persönliche Präsenz empfinden wir hier, unser Da-Sein in der Welt. Er beschreibt den Kern unseres Wesens und unser Selbstverständnis im Umgang mit uns selbst. Ausgehend von diesem Raum gehen wir ins Außen, in Kontakt zu anderen, wir zeigen uns, werden gesehen und grenzen uns gegebenenfalls ab. Mit diesen Kräften ist das *Mittenzentrum* zwischen Nabel und Brustbeinspitze verbunden.

Dem Üben an der Mitte kommt in der Atemlehre spezielle Bedeutung zu. Wegen seiner besonderen Qualitäten spielt er bei der Entwicklung des Selbstwertgefühles eine große Rolle. Hier spiegeln sich die Kräfte des bewußten Handelns, des sich Öffnens und Schließens. Verbunden mit der Kraft des unteren Atemraumes können wir diese Qualitäten als Stellkräfte, als ein „Hier-bin-ich“ und „Das tue ich“ (aus eigenem Antrieb) verstehen. Hier können wir Selbstvertrauen, Eigenständigkeit und Autonomie erfahren. Eine Übung zur Mittenarbeit, werde ich im praktischen Teil dieser Arbeit näher erläutern.

Im **oberen Atemraum** empfangen wir und nehmen entgegen. Wir können ihn auch als Handlungsraum aus überpersönlichen Motiven wahrnehmen. Das Offene, Leichte, Weite und Inspirierende dieses Raumes können wir hier empfangen, sehr sanfte und zarte Empfindungen werden wahrgenommen, wenn wir uns diesem Raum öffnen. Oft sind sie Anlaß für Gefühle von stiller Freude und tiefer Zufriedenheit. In diesem Raum finden wir das Herzzentrum, das Kopfzentrum sowie das Kehlzentrum.

In welcher Beziehung stehen diese drei Atemräume nun zueinander? Wie kann ich deren unterschiedliche Qualitäten miteinander verbinden? Eine Antwort darauf finden wir in den drei Ausatemrichtungen.

## 2.6. Die drei Ausatemrichtungen

In der Lehre nach dem bewussten zugelassenen Atem unterscheiden wir drei Ausatemrichtungen: den aufsteigenden Ausatem, den absteigenden Ausatem und den horizontalen Ausatem.

Dabei stehen die drei Atemrichtungen in engem Bezug zu den Atemräumen. Hier nehmen sie ihren Ausgang. Die Atemrichtungen können die Atemräume miteinander verbinden. *„Die untere Raumkraft „treibt“ nach oben. Die obere Raumkraft fließt nach unten. Die mittlere Raumkraft breitet sich aus in lückenloser Weite“ (Middendorf, 1984, S. 32f)*

Während wir im Einatem die Kraft empfangen, die „Inspiration“, so geben wir im Ausatem der Außenwelt Kenntnis von unserer Präsenz. Im Ausatem handeln wir, wir stellen und äußern uns.

Der **aufsteigende Ausatem** entspringt dem unteren Atemraum, denn nur was unten ist, vermag auch aufzusteigen. Ein Beispiel mag uns diese Ausatemkraft verdeutlichen. Wir befinden uns im Stand und verlagern unser Gewicht auf eine Seite. Wir lassen uns vertrauensvoll auf diese Seite und gehen mit dem Fuß in guten Kontakt mit der tragenden Kraft des Bodens. Mit einem „Fa“ oder „Scha“ lassen wir uns von der vitalen Kraft des aufsteigenden Ausatems nach oben tragen.

Aus der weiblichen, nährenden Kraft des unteren Atemraumes, die uns Halt und Grund vermittelt, wird gleichermaßen die männliche Kraft einer Richtung geboren. Aus der Ruhe gerate ich in eine stimmliche und körperliche Aktion, die Ausdruck meines mittleren Atemraumes, meiner Präsenz ist.

Der **horizontale Ausatem** ist mit dem mittleren Atemraum verbunden. Hier können wir Breite - Ruhe und Gelassenheit erfahren. Diese Ausatemrichtung steht in Beziehung mit Innen- und Außenraum und ist für unseren Selbstwert von zentraler Bedeutung. Hier im Zentrum kommen die Impulse von aufsteigendem und absteigendem Atem zusammen. Hier werden sie gebündelt, verarbeitet, aus unserer Körpermitte in Aktion gesetzt und ins Außen gestellt. Dieses von „Innen-nach-außen-bringen“ geschieht aus der Körpermitte und drückt sich im horizontalen Ausatem aus.

Der **absteigende Ausatem** entspringt dem oberen Atemraum. Nur was oben ist, vermag auch nach unten zu fließen.

Dazu nehmen wir unsere Hände zu Hilfe und breiten sie offen und über Schulterbreite in der Höhe aus. Während dieser Dehnung atmen wir ein und empfangen die Qualitäten des oberen Raumes. Im Ausatem führen wir unsere Hände zur Körpermitte zurück.

Hier tritt „*die Auffächerung neuer Möglichkeiten in den Vordergrund – nicht eine treibende Kraft*“ (Middendorf, 1984, S.36), die der aufsteigende Ausatem innehat. Diese Möglichkeiten zeigen Wege im Sinne eines sich Entfaltens auf. Sehr feine Nuancen können ihren Weg hinunter zur Mitte finden, und so in den Ausdruck fließen.

## **2.7. Spannungsausatem**

Eine weitere Arbeitsweise unserer Lehre umfaßt den Spannungsausatem. Über die Arbeit an der Spannkraft unseres Ausatems erreichen wir auf der körperlichen Ebene eine Tonisierung. Auf seelischer Ebene verleihen wir einer Handlung oder unserer Präsenz in gewisser Weise mehr Nachdruck. Die Kraft hinter der Handlung wird spürbar und von der Außenwelt wahrgenommen. Im Spannungsausatem kann eine große Kraft erfahrbar werden. Auch und gerade im Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl. Die folgende Übung beschreibt beispielhaft die Arbeit an Ausatemzentrierung und Spannungsausatem.

Wir sitzen auf unserem Hocker und beschreiben mit unseren Füßen und Händen/Armen parallel einen großen Kreis. Dieser Kreis führt uns auf horizontaler Ebene über hinten nach außen und von dort vorne zusammen. Während sich unsere Hände ballen, führen wir unsere vor uns ausgestreckten Hände und Füße langsam mit einem stauenden „Tz“ zum Körper. Hier schließt sich ein neuer Kreis an. Indem wir diese Bewegung mehrmals ausführen, entsteht eine starke Spannung. Nach einem neuen Kreis lösen wir die zum Körper geführten Hände und Füße mit einer schwingvollen Bewegung ins Außen. Dabei unterstützen wir die Bewegung mit einem lauten „Scha“. Hier kann der richtige Zeitpunkt, die Steigerung der Spannung bis zum ausbrechenden Impuls nach außen erfahren werden. Diese Übung wird meist als sehr vitalisierend und kräftigend empfunden. Mit wieviel Spannung

kann ich umgehen, wieviel tut mir gut? Finde ich den optimalen Zeitpunkt, um mich mit aller Kraft hinter meine Aktion zu stellen? Kann ich dem Impuls eine gute Richtung geben und vor allem: vermag ich diese Kraft vollkommen loszulassen oder verspanne ich mich in sie hinein?

Die Arbeit an Ausatemspannung und Ausatemzentrierung kann in jedem Atemraum geübt werden.

## **2.8. Der innere und der äußere Atem**

Der *innere Atem*, wie der *äußere Atem* meinen keine physiologischen Prozesse wie die innere und äußere Atmung. Sie sind weder zu verwechseln mit dem Prozeß des Gasaustausches über die Bewegungen der Atemmechanik noch mit den Umwandlungsprozessen innerhalb des Lungen- und Blutkreislaufes.

Der ***innere Atem*** beinhaltet eine besondere Qualität der Atemarbeit, die durch Sammlung auf einen Punkt hinter unserer Nasenwurzel empfunden werden kann. Von dort her innerlich gesammelt, lassen wir die Luft in uns einströmen. Bei entsprechender Bereitschaft ermöglicht er eine sehr tiefe Ansprache des Leibes. Wir empfinden den Atem gleichzeitig als aus der Tiefe unseres Leibes erwachsend, wie auch als aus sich selbst heraus blühend und in dieser Qualität den gesamten Körper beseelend. Es ist ein sehr kleiner Atem, der sich mit Substanz zu füllen vermag. Er kann uns eine sehr persönliche Ebene unseres Daseins offenbaren *„und kann, wenn wir längere Zeit mit diesem Atem üben und auch den inneren Ausatem mit in die Aufmerksamkeit nehmen, in der Empfindung eine Art inneren Kern bilden, dessen Atem-Kraft sich dann auch wieder in einer sehr feinen Weise in den Außenraum wenden kann.“* (Kemmann/Fischer, 1999, S.171)

Ganz ähnliche Empfindungen können auch in der Einzelarbeit mit dem Klienten auf der Liege geweckt werden. Durch Halten und Druck auf das Gelenk des Ellenbogens und der Sammlung des Klienten darauf, vermag dieser sich dem inneren Atem zu öffnen und sich dieser neuen Körpererfahrung hinzugeben.

Der „Atemhunger“, die Empfindung, nicht genug Luft zu bekommen, welche Klienten oft verspüren und sich deshalb vermehrt auf ein *Atem-Holen* konzentrieren, kann durch diese Arbeit entgegen gewirkt werden.

Vorausgesetzt, der Klient hat dafür die entsprechende Bereitschaft und geschulte Wahrnehmung. Er spürt, daß er auch mit einem Weniger an Luft zufrieden sein kann und mehr Energie, mehr „Nahrung“ aus dem Atem zu ziehen vermag.

Der **äußere Atem** dagegen beinhaltet andere Qualitäten. Wenn wir ihn erfahren möchten, so sammeln wir uns auf die ganze Nase, aber vermehrt auf unsere Nasenflügel. Wenn wir einen angenehmen Duft riechen oder besser wahrnehmen wollen, weiten wir unsere Nasenflügel. Wir „schnuppern“ ähnlich einem Tier, daß Witterung aufgenommen hat. Durch die Sammlung auf unsere Nasenflügel und einer gleichzeitigen Weitung lassen wir den Atem einströmen.

Im Unterschied zum inneren Atem, erscheint uns dieser Atem vielleicht belebender, kräftiger und wir empfinden ihn als von Außen kommend.

Doch erfaßt der äußere Atem den ganzen Leib und fördert den Ausgleich des gesamten Spannungssystem. Die dreidimensionale Ausbreitung des Atems und dessen Fülle kann innerhalb des gesamten Innenraumes spürbar werden, bis hin zu den Körperwänden.

Während der innere Atem also verstärkt den seelischen Kontext bildet, so ermöglicht der äußere Atem eine gute körperliche Wahrnehmung.

### **3. Anwendung von Selbstwertarbeit in der Praxis**

Unsere Methode in Hinblick auf den Aufbau eines guten Selbstwertgefühles anzuwenden, bietet viele verschiedene Möglichkeiten.

Dahingehend wirken grundsätzlich alle Übungsweisen unserer Lehre vermehrt direkt oder indirekt. Aus der Vielzahl an Übungen, die unsere Methode bereithält, möchte ich jedoch einige herausstellen, die mir speziell für die Arbeit am Selbstwert geeignet scheinen. Dabei habe ich Übungen ausgewählt, die Erfahrungsqualitäten ermöglichen, welche sich an den bereits beschriebenen seelischen Zielen und Inhalten orientieren.

Besonderes Augenmerk möchte ich aber auf die Arbeit an der Körpermitte legen, dem Zentrum, das am stärksten durch Eigenschaften wie Durchsetzung, Selbstbehauptung und Ich-Kraft bestimmt wird. Diese Übungsweise wird durch eine kurze Arbeitssequenz im folgenden beschrieben.

### **3.1. Präsenz - Zentrumsbildung im mittleren Atemraum**

Wir legen unsere Hände auf die Körpermitte und spüren achtsam unseren Atembewegungen nach. Jetzt streichen wir mit unseren Händen den gesamten mittleren Körperaum mit Bauch und Rücken aus. Nach mehrfachem Ausstreichen führen wir unsere Hände zum Rückenzentrum, wo wir einen Moment verweilen und ebenfalls unserer Atembewegung nachspüren. Kann der Atem bis hierher vordringen und wahrgenommen werden? Auch die Flanken werden durch Anregung mittels der „Handspange“ in die Empfindung gebracht. Jetzt ist der mittlere Raum für die anschließende Übung vorbereitet. Dazu sammeln wir uns auf das Zentrum in unserer Körpermitte. Von diesem Punkt, gehen wir nach einem Moment vorbereitender Stille in eine Kreisbewegung. Die Bewegung gleicht der einer Spirale und strebt mit jedem vollendeten Kreis stärker in die Breite. Sie ist dabei nicht zu verwechseln mit dem „Beckenkreis“ oder dem „Trichter“, deren Bewegung von den Sitzhöckern ausgeht. Lediglich der Körperaum zwischen Nabel und Brustbeinspitze ist gemeint. Nachdem wir im Außenkreis dieser Bewegung angelangt sind, kehren wir die Richtung um und kreisen den gleichen Weg zurück, bis unsere kleiner werdenden Bewegungen zum Ausgangsort zurückkehren. Schließlich endet unser Kreisen im Mittenzentrum und wir spüren nach.

Diese Übung kann im Klienten die Empfindung von Mitte und Zentriertheit erzeugen. Der Raum in unserer Körpermitte wird oft als präsenter und ausgefüllter empfunden.

Durch die anschließende Arbeit, kann die Empfindung der Mitte noch verstärkt werden und dieser zu mehr Kraft verhelfen. Dazu bietet sich der stimmliche Ausdruck mit der Arbeitsweise des Tönens an. Im Tönen verschiedener Vokale finden wir eine Entsprechung zur Arbeit an den Atembewegungsräumen. Mithilfe des „O“ und des „E“ wenden wir uns an zwei komplementäre seelische Qualitäten des Mittenraumes.

Wir sammeln uns auf unsere Körpermitte. Schweigend stimmen wir uns auf den Vokal „O“ ein. Jetzt beginnen wir den Vokal ausatmend und ohne besondere Anstrengung in einer uns angenehmen Stimmlage zu tönen, wobei wir den Ton mit unseren Händen begleiten können.

Nach einigen Malen des Tönens lassen wir den Vokal ausklingen und spüren nach. Wie empfinden wir den mittleren Atemraum jetzt? Hat sich der Ton auf

unsere persönliche Stimmung oder unsere Gefühle ausgewirkt. Wie gut bin ich „bei mir“?

Jetzt wenden wir uns einem weiteren Vokal zu, dem „E“. Dazu verfahren wir wie beschrieben. Nach dem schweigenden Vorbereiten gehen wir ins Tönen und begleiten das „E“ mit unseren Händen in den Außenraum. Nach einigen Versuchen lassen wir auch diesen Vokal ausklingen und spüren nach.

Welche Qualitäten beinhaltet dieser Ton? Unterscheidet er sich wesentlich vom „O“? Wie wirkt er sich auf mein körperliches und seelisches Empfinden aus? Kann ich mich mit beiden Vokalen gleich wohl fühlen?

Anschließend verbinden wir beide Vokale miteinander. Das Tönen der Lautfolge „OME-EMO“ gibt uns die Möglichkeit, die meist als sehr unterschiedlich empfundenen Qualitäten zu verknüpfen. Wie beginnen das Tönen mit dem „OME“. Ausgehend von der Körpermitte begleiten wir das „O“ in den Außenraum, wo es über das „M“ zum „E“ wird. Unsere Hände begleiten den Klang dabei horizontal nach Außen. Im Außen beim „E“ angekommen, führen wir unsere Hände zurück zum „O“ in die Körpermitte, „EMO“.

Vom runden und mehr innerlich zentrierten „O“ des Innenraumes gehen wir in das weite und horizontale „E“ des Außenraumes, um schließlich zum Zentrum zurück zu kehren. Wir gehen also wieder in Kontakt mit der Außenwelt. Wir dehnen uns aus und holen ein Stückchen dieses Außens zurück in den Innenraum wo wir es aufnehmen und verarbeiten. Wieviel Weite, wieviel Begegnung mit dem Außen tut mir gut? Wie *weit* vermag ich überhaupt ins Außen zu gehen? Wie „äußere“ ich mich generell? Treffe ich auf Widerstände in der Bewegung nach außen? Übernehme ich mich dabei, überschreite ich vielleicht meine Grenzen? Wann wird es für mich „gefährlich“?

Diese und ähnliche Fragen können innerhalb dieser Übungsweise auftreten und bewußt werden. Die horizontale Ausatemkraft wird hier erfahrbar. Diese Arbeit kann uns eine Möglichkeit aufzeigen um Zentrum und Ich-Kraft, aber ebenso Raum und Grenzen zu erfahren und zu stärken. Doch auch andere Körperregionen bieten die Möglichkeit, Selbstwertgefühl sowie innere Kraft und Geborgenheit aufzubauen.

### 3.2. Rückhalt erfahren

Der Rücken stellt den Teil unseres Körpers dar, der nur schwerlich mit den eigenen Händen zu erreichen ist. Unserem Blick ist er nicht zugänglich, wir können ihn nicht sehen, doch nehmen wir oft Verspannungen an Schultern oder Schmerzen am Rückgrat wahr. Ein empfindungsbewußter Rücken vermag uns ein Gefühl des Vertrauens und Geborgenseins zu vermitteln. Ruth Rufer bringt diesen Körperraum in Verbindung mit unserer Lebensgeschichte: *„Ich nähere und öffne mich meiner Lebensgeschichte, die hinter mir liegt, die, zusammen mit dem persönlichen und kollektiven Unbewußten meinen seelischen Hintergrund ausmacht.“* (Rufer,1995,S.63) Dieser Hintergrund kann uns die Empfindung einer stillen Kraft geben. Hier empfinden wir „Heimat“, aber auch *Rückhalt*.

Der Wunsch Halt zu erfahren, sich anlehnen zu dürfen, körperlich wie seelisch entspringt den Bedürfnissen des Rückens. Eine große Vielfalt an Redewendungen kennen wir im Zusammenhang mit dem seelischen Erleben unseres Hintergrundes. Wir zeigen Rückgrat, wir fallen jemandem in den Rücken, machen uns krumm, kriechen zu Kreuze oder stärken jemandem den Rücken.

Die Arbeit mit einem Partner ist gerade bei der Arbeit am Rücken besonders hilfreich.

#### **Übung „Rücken an Rücken“**

Wir nehmen einen guten Stand ein und stellen uns dem Partner rückseitig zugewandt. Wir sammeln uns auf unseren Rücken und gehen nach einem Moment der Stille langsam in Kontakt mit dem Rücken des Partners. Dabei gehen wir in unsere Aufmerksamkeit und spüren in welcher Region des Rückens sich der Atem ausbreiten kann oder wo er weniger präsent ist.

Nach einer Weile des Spürens können wir den Rücken durch Bewegungen stärker in die Empfindung bringen. Wir geben uns und dem Partner Impulse, eine Art „Rückentanz“ kann entstehen. Nach einer Weile des Übens verlangsamen wir die Bewegungen und lassen sie ausklingen. Anschließend gehen wir auseinander und spüren nach.

In dieser Übung gehen wir also in Kontakt, in Beziehung mit jemandem. Der Partner „antwortet“ mit seinem Rücken auf unseren Impuls, geht möglicherweise in einen Widerstand oder spricht seine eigene „Sprache“.

Wie gehe ich auf die Impulse des anderen ein ? Agiere ich stärker oder bin ich der Reagierende ? Bin ich mit dem Tempo des Partners in Einklang und ergibt sich ein harmonisches Miteinander? Ordne ich mich vielleicht unter und überlasse dem Anderen die Verantwortung für das Ganze? Oder ist es ein gleichberechtigtes spielerisches miteinander Ringen ?

Im Kontakt mit einer Person erfahre ich meine Grenzen. Hier wird mir meine Verantwortung für das „Ja“ und „Nein“ bewußt, wieviel ich mir und dem Partner zumuten kann. Aktion und Reaktion, Richtung annehmen sich dieser hingeben und Richtung vorgeben, sind Qualitäten die gleichermaßen Mut und Durchsetzung, wie auch Vertrauen und Empathie verlangen.

### **3.3. „Der Trichter“**

Eine weitere Übung um das Spannungsfeld von Innen- und Außenraum zu erfahren ist der Trichter.

In der Arbeit auf dem Hocker sammeln wir uns auf unsere Sitzhöcker. Jetzt gehen wir in eine kreisende Bewegung von einem Sitzhöcker zum Kreuzbein, hin zur anderen Seite. Von dort gelangen wir in den Vordergrund, um die Bewegung schließlich zum Ausgangspunkt zurück zu führen. Hier schließt sich ein weiterer Kreis an. So kreisen wir ruhig und gelassen allmählich aufwärts - aus dem unteren Atemraum in den mittleren und von dort in den oberen Atemraum. Unsere Bewegungen werden langsam größer. Der Atem fließt, er kommt und geht. Wir nutzen mit jedem Kreis den weiter werdenden Aktionsradius unseres Körpers und nehmen schließlich die Arme in unsere Bewegung hinein. Wir greifen weit aus, gehen mit ihnen in den Außenraum. Dann halten wir inne, wechseln die Richtung unserer Kreisbewegung und gehen den gleichen Weg zurück, bis wir wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren. Wieder zu unseren Sitzhöckern zurückgekehrt lassen wir die Bewegung ausklingen und spüren nach.

In der Erfahrung dieser Übung können zahlreiche Empfindungen und Gefühle auftreten. Wir gehen aus unserem inneren Gesammeltsein in die Bewegung nach außen, in die Begegnung mit der Welt. Aus der Ruhe und der

nährenden Kraft des Beckenraumes gelangen wir über die Ich-Kräfte des mittleren Raumes in den oberen Raum, um in einen bewußten Kontakt mit dem Außenraum zu treten. Hier können wir empfangen, ausgreifen und Neues aufnehmen. In der entgegengesetzten Bewegung, der Bewegung zurück zum Ausgangspunkt, wenden wir uns wieder stärker dem Inneren unseres Körpers zu. Wir holen das Empfangene zu uns und lernen es aufnehmen. Wir lernen das Neue kennen, verarbeiten es und machen es zu unserer persönlichen Erfahrung. Mit dieser Erfahrung kann es als nährnde Substanz im Leib verankert werden und bleibt als Grundlage für das nächste Üben erhalten.

### **3.4. Zentrumserfahrung in Innen- und Außenraum**

Wir nehmen einen guten Stand ein und stellen unseren Hocker etwa einen halben Meter entfernt neben uns, auf die rechte Seite. Mit unserer Sammlungskraft gehen wir über die Körperwand nach außen und nehmen den Hocker als Mittelpunkt des äußeren Umfeldes auf. Gleichzeitig versuchen wir in unserem inneren mittleren Zentrum zu sein. Der Atem kommt und geht in seinem eigenen Rhythmus. Nach einigen Atemzügen lösen wir unsere Sammlung und spüren nach. Jetzt wechseln wir die Position und stellen uns mit der Vorderseite zum Hocker. Auch hier verweilen wir für einige Zeit. Schließlich bleiben uns noch die linke Körperseite und die Rückseite, mit denen wir ebenso verfahren.

Oft geschieht es bei dieser Übung, daß wir eine Seite unseres Körpers besser oder schlechter wahrnehmen und spüren können. Meine persönliche Erfahrung war dahingehend, daß ich meine Seiten zwar annähernd gleich gut spüren konnte, nur war die Anziehung zum Hocker sehr stark.

Ich empfand mich dabei als auf den Hocker bezogen. Die eigene Aufmerksamkeit wurde von der Wirkung des Hockers auf mich überschattet. Mein eigenes Zentrum hatte ich nach außen gestellt, dabei wurde ich innerlich sehr nervös. Ich verlor mich in der „Beziehung“ zu einem Gegenstand außerhalb meiner Selbst.

#### **4. Zusammenfassung**

Die Methode des bewussten zugelassenen Atems zeigt einen möglichen Weg, den Klienten mit dem Wunsch ihr Selbstwertgefühl zu verbessern, gehen können.

Die Übung der Körperwahrnehmung und der bewusste Umgang mit dem eigenen Atem sind zentrale Grundlagen für das Wachstum eines guten Körperempfindens und der Qualitäten, die den Selbstwert formen. Atemarbeit ist neben der körperlichen Ebene, immer auch Arbeit an unseren seelischen Fähigkeiten.

Unser Anliegen (das Anliegen des Atemtherapeuten/pädagogen) sollte es sein, die Aufmerksamkeit des Klienten vermehrt auf sein inneres Erleben zu richten. Wenn wir uns ausschließlich und richtungsgebunden auf die Außenwelt beziehen, wird der Kontakt zu unserem Leiberleben verhindert. Wir leben fremdbestimmt und empfinden unser Da-Sein als sinnlos und von unbekanntem, fremden Mächten gesteuert.

Doch nur wer innerlich anwesend ist, wird auch wahrgenommen. Über ein gutes Gefühl für den eigenen Wert und für die eigenen Grenzen, wird das Tun und Handeln des Menschen auch für die Außenwelt klar und einsichtig. Der Mensch vermag sich besser auf seine Umwelt einzustimmen und sie mitzuformen. Beziehungen bekommen Struktur und behalten Lebendigkeit. Schöpferische Fähigkeiten werden über die Anwesenheit im Innern zugänglich. Er wird sich als präsent erleben und sich aus dem Gefühl für den eigenen Wert, von den Manipulationen und Nötigungen der Außenwelt weitestgehend befreien und abgrenzen. Sein Leben erfährt Sinn und wird formbar, weil er im großen Ganzen mitzuschwingen versteht.

## 5. Literatur:

- Atkinson, R.L./...: *Hilgards Einführung in die Psychologie*; Spektrum Akademischer Verlag; Heidelberg-Berlin; 2001
- Fischer, K./Kemmann-Huber, E.: *Der bewusste zugelassene Atem*; Urban & Fischer; München-Jena; 1999
- Höller-Zangenfeind, M.: *Stimme von Fuß bis Kopf*; Studienverlag; Innsbruck; 2004
- Meyer, H.: *Die Gesetze des Schicksals*; Sphinx-Medienverlag; Basel; 1987
- Middendorf, I.: *Der erfahrbare Atem*; Junfermann-Verlag, Paderborn; 1984
- Rufer, R.: *Lebendig im Atem*; Walter-Verlag, Solothurn, Düsseldorf; 1995
- Rutte, R./Sturm, S.: *Atemtherapie*; Springer-Verlag; Berlin-Heidelberg; 2003
- Scheufele-Osenberg, M.: *Atemschulung*; Econ-Taschenbuchverlag; Düsseldorf-Wien; 1987