

Was ist Atemtherapie?

Atemtherapie, wie sie in den Schulen innerhalb der 1958 gegründeten AFA (Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege) vertreten wird, hat in Europa eine relativ junge Tradition. Schaut man aber in die asiatischen Kulturen, stellt man fest, dass dort die Beschäftigung mit dem Atem in spiritueller und gesundheitsprophylaktischer Hinsicht eine über 2000 jährige Geschichte hat. Die Achtsamkeit auf den Atem in buddhistischer Meditationspraxis, der freie Atemfluss in den taoistischen Bewegungsübungen des Tai Chi und Chi Gong sowie die Kontrolle und Lenkung des Atems im indischen Yoga sind seit langem geübte Praktiken.

Aber auch in der westlichen Tradition gibt es dieses alte Wissen um den Atem. So bedeutet der mitteldeutsche Begriff Odem sowohl Atem als auch Seele, wie auch der griechische Begriff Pneuma Hauch und Seele gleichzeitig meint.

Durch den Siegeszug der naturwissenschaftlichen Denkweise mit der einhergehenden Trennung von Körper und Seele/Geist, die im Westen häufig zu einer mechanistischen Medizin und einer körperfernen Psychologie geführt hatte, wurde dieses alte ganzheitliche Wissen um den Atem für lange Zeit vergessen.

Die Ursprünge der modernen, westlichen Atemtherapie gehen auf den Beginn des 20. Jahrhunderts zurück. Hier waren die Pioniere meistens Frauen, die ausserhalb des medizinischen, psychologischen und wissenschaftlichen Mainstreams einen anderen Zugang zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihrem Atem suchten.

Es gibt im wesentliche 3 historische Wurzeln der modernen Atemtherapie.

1.) Die Beschäftigung mit Gesang, Stimme und Musik führte bei einigen Lehrerinnen zu einer intensiven Hinwendung zu ihrem Atem, wodurch sie diverse Probleme mit ihrer eigenen Stimme lösen konnten. (Schule Schlaffhorst/Andersen z.b.)

2.) Viele Frauen rebellierten in den 20er Jahren im Rahmen der Lebensreformbewegungen gegen ein mechanistisches und funktionelles Körperverständnis. Sie entwickelten eine spürsamer und sanfter Gymnastik mit dem Fokus auf Atem, Stimme und Bewegung. (Lilly Ehrenfried, Elsa Gindler, Hedwig Kallmeyer und viele mehr)

3.) Seit den 20er Jahren gab es enge persönliche und professionelle Kontakte zwischen einer Psychoanalyse, die sich der Einbeziehung des Körpers und des Atems in ihre Praxis öffnete und einigen Protagonisten/Innen der Leib- und Atemarbeit. So bestand z.b. eine enge Verbindung zwischen dem bedeutendem Atemlehrer Cornelis Veening und einem Pionier einer körper- und atembezogenen "Seelenheilkunde", dem Psychotherapeuten, G.R. Heyer. Diese Verbindung wurde Programm in Veening's "atempsychoologischen" Weg.

Inhalte und Methoden moderner Atemtherapie

Grundeinsicht und Erfahrung der AFA-Atemtherapie ist, dass sich im individuellen Atemgeschehen körperliche und seelisch-geistige Haltungen eines Menschen ausdrücken und erkennen lassen. So kann die Arbeit mit dem Atem, dem Körper und der Stimme tief in das psychosomatische Geschehen eines Menschen eingreifen und dieses positiv verändern. Gemeinsam ist allen AFA-Atemschulen, dass sie am autonomen Atemgeschehen ansetzen und dieses in einer Haltung von Achtsamkeit und Sammlung in die bewusste Erfahrung bringen wollen, ohne eben dieses

Atemgeschehen willentlich zu beeinflussen. Dies unterscheidet diese Vorgehensweise von medizinischer, symptombezogener Atemtherapie, aber auch von psychotherapeutischen Richtungen, die mit bestimmten Methoden den Atem forcieren und vertiefen, um darüber an emotionales Material zu gelangen.

Wenn die AFA-Atemtherapie vom Atem spricht, meint sie nicht die physiologische Tatsache des Gasaustausches in den Lungen. Es geht vielmehr um das Wahrnehmen der durch die Zwerchfelltätigkeit ausgelösten Atembewegung, die im ganzen Körper als ein Schwingen, als ein Weit- und Schmal der Körperwände spürbar ist.

Um dem Klienten diese Atembewegung als lebendige Schwingung im ganzen Körper wieder erfahrbar zu machen, setzt die Atemtherapie ein komplexes Instrumentarium von Methoden und Arbeitsweisen ein, die die Arbeit mit dem Körper, der Psyche, dem Atem und der Stimme beinhalten:

- *Schulung und Entwicklung der Körperempfindungen*
- *direkte und indirekte Beeinflussung des Atemgeschehens durch körperliche Bewegung und Entwicklung von Sammlungskraft und Schulung der Achtsamkeit*
- *Zulassen des Atemflusses und dessen subjektive Wahrnehmung*
- *Arbeit am Körpertonus und der Körperhaltung im Sitzen, Stehen und im Liegen*
- *Arbeit mit Dehnungen und Druckpunkten*
- *Arbeit am stimmlichen Ausdruck*
- *kognitive Verarbeitung des in der Atemtherapie Erlebten*
- *Erfahren und Erkennen des Zusammenspiels von Körper, Seele und Geist*

Wegen dieser ganzheitlichen Vorgehensweise der AFA-Atemtherapie eröffnet sich für den Atemtherapeuten je nach Neigung, Selbstverständnis, Vorbildung und Heilerlaubnis ein weites Betätigungsfeld, das sich von Pädagogik bis Psychotherapie erstreckt:

- *Prophylaxe und Gesundheitserziehung*
- *Steigerung der Stressbewältigungs- und Leistungsfähigkeit*
- *Erweiterung des individuellen Ausdrucks und der Gestaltungsmöglichkeiten*
- *Psychosomatik*
- *Atemfehlformen und Atemstörungen*
- *Stärkung der Ich-Kompetenz*
- *Begleitung seelischer Prozesse, die durch Atem- und Körperarbeit ausgelöst werden*
- *Atem und Stimmarbeit mit Sängern und Musikern*

Dennoch ist bei jeder Spezialisierung auf ein Arbeitsfeld zu bedenken, dass Umwelt, Atem, Körperhaltung, seelische Verfassung, Denken und Sprechen einen untrennbaren Zusammenhang bilden. So ist AFA- Atemtherapie nie nur Therapie des Atems, sondern immer Therapie am ganzen Menschen am "Leitseil des Atems" (I.Middendorf) Über die Arbeit mit dem Körper und dem Atem nimmt der Mensch sich in Tiefenschichten wahr, die sich eines bloßen verbalen Zugangs verwehren, in denen aber Kräfte der Heilung angelegt sind. Diese Kräfte zu entwickeln, zu fördern und für die persönliche und spirituelle Entwicklung zu nutzen, ist ein wesentliches Ziel der Atemtherapie.

Text: Christian Großheim