

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf

Der ferne Osten hat das Yoga und andere ganzheitliche Übungswege hervor gebracht. Hier im Westen gibt es mit dem Erfahrbaren Atem nach Middendorf einen ebenso umfangreichen und weit reichenden Übungsweg mit ähnlich positiven Wirkungen: von der kräftigen Wirbelsäule bis zur meditativen Entspannung. Die Middendorf-Arbeit setzt jedoch individuellere Akzente, indem sie mehr die Person anspricht.

Atem ist physiologisches Geschehen (Atmung) — zugleich jedoch auch ein tief seelisches Geschehen (Atem).

Die drei Atemweisen:

- Atem ist üblicherweise, solange er nicht durch Erkrankung oder Stress gestört wird, ein weitgehend unbewusster Vorgang: der unbewusste Atem.
- Man kann den Willen einsetzen um zu atmen: tief Luftholen vor dem Tauchen, die willentliche Bauchatmung verschiedener Atemtechniken; auch bei fernöstlichen Kampfsportarten und beim Yoga wird der Atem willentlich eingesetzt, wir sprechen daher vom willentlichen Atem.
- Eine dritte, mit der Middendorf-Arbeit gefundene Möglichkeit ist, den unbewussten Atem in das Bewusstsein zu heben, zu erfahren: ich atme, wie ich atme, aber bin mir dessen voll bewusst: der Erfahrbare Atem.

Atem und Haltung

Beim Erfahrbaren Atem gibt es kein „falsches Atmen“ sondern wir sprechen von ungünstigen Atemgewohnheiten, wie z.B. flaches Atmen, das Hochziehen des Atems in den Brustkorb, ein zurückhaltendes Ausatmen (im Extremfall Asthma) und vieles andere mehr. Diesen Atemgewohnheiten entsprechen als „körperliche Fehlhaltungen“ bezeichnete ungünstige Haltungsgewohnheiten. Beide zusammen sind sehr häufig die Ursache der allgegenwärtigen Rückenprobleme. Daneben gibt es äußere Stressfaktoren wie Hektik, Überforderung, Angst vor Arbeitsplatzverlust oder innere Stressfaktoren wie Ängste, die noch aus der Kindheit oder Jugend herrühren, die sich ebenfalls in Haltungsmustern zeigen und sich vor allem immer im Atem eines Menschen, genauer in seiner individuellen Atembewegung widerspiegeln. Zudem kann sich ein ungünstiges Atemmuster, wie der zu schnelle oder zu hektische Atem, da es ja dem Betroffenen unbewusst ist, so verselbständigen, dass derjenige sich kaum noch entspannen und loslassen kann, so dass er sich dauernd unruhig fühlt, selbst, wenn es gar keinen aktuellen Grund dafür gibt. Oder jemand, der über zu wenig Energie klagt und ständig müde ist, kann sich zwar (und sollte es ruhig tun!) über viel Sport hoch und wach pushen, fällt aber danach wieder in sein enges Atemmuster zurück.

Sammeln, atmen, bewegen

Der Erfahrbare Atem nach Middendorf weist echte Auswege: der zunächst wenig bewusste Körper bekommt durch ausgeklügelte Bewegungs- und Spürübungen ein gutes Körperbewusstsein. Dazu gehört immer wieder der Aufbau einer guten Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen, von den Füßen über die Wirbelsäule bis zum Schulter-Kopf-Bereich. Schon jetzt lassen viele Verspannungen los. Ilse Middendorf benutzt statt Körper immer den alten Begriff „Leib“, der den beseelten Körper meint, während das Wort Körper schon in

Abgrenzung zum Geist gewählt wurde, eine künstliche Abgrenzung, die der ganzheitlichen Realität des Menschen nicht entspricht.

Die Atemräume

Im zweiten Schritt nimmt der Übende wahr, wie und wo Atembewegung sich Raum nimmt und wo nicht oder wenig. Mancher ist erstaunt, wenn er zum ersten Mal Atembewegung im Rücken oder im Kreuzbein wahrnimmt, und zwar ohne willentliches Zutun. Schon diese Erfahrung kann viel Wärme und Wohlbefinden, manchmal auch Schmerzlinderung bedeuten, so wie es in der Atemarbeit vielfach der Fall ist, wenn bislang unbelebt empfundene Körperregionen wieder lebendig werden, also Anschluss an die natürlicherweise sehr umfangreiche Atembewegung bekommen. Atemarbeit ordnet: Die Wirbel des Rückens, das Becken, die Beine und Füße, Nacken und Kopf finden zu einer idealen Aufrichtung, die als sehr leicht, tragend und angenehm empfunden wird. Gleichzeitig belohnt ein tieferes Atemgeschehen jeden Fortschritt in Richtung Idealspannung (Eutonus): Atembewegung schwingt durch den ganzen Leib, im eigenen Rhythmus. Entspannung und Wohlbefinden stellen sich ein, aber noch mehr: beschwingte Lebensfreude.

Atem und Energie

Ein im Erfahrbaren Atem geübter Mensch hat mehr Energie zur Verfügung: viel von der Energie, die der Körper vorher für die überspannten Muskelgruppen aufgewendet hat, steht ihm jetzt zur freien Verfügung. Viel von der Energie, die das zuvor flache und schnelle Atmen erfordert hat, wird für den tiefen, vollen Atem, der auch Rücken, Becken und Beine durchschwingt, nicht benötigt. Der Atem wird im Ganzen ökonomischer. Diese bisher ungenutzten Reserven fließen direkt in die Lebensenergie oder, wenn benötigt, in die körpereigenen Abwehrkräfte. Hier liegt eine Erklärung dafür, dass der Erfahrbare Atem viel bewirkt im Sinne der Gesunderhaltung und -werdung, auch wenn er keine Heilmethode im medizinischen Sinne ist. Durch seine ganzheitliche Herangehensweise und dem daraus entstehenden leiblich-seelischen Entwicklungsprozess stärkt er den heilen Kern des Menschen, um so auch manches Symptom in den Hintergrund treten zu lassen. Insofern lernt der Atem und mit ihm der Mensch, wir sprechen von Atempädagogik.

Atemarbeit als Therapie

Oft werden bei der Atemarbeit auch solche Gefühle bzw. seelische Inhalte berührt, die der einen oder anderen muskulären Festhaltung zugrunde liegen. Da immer am heilen Kern entlang gearbeitet wird, kommen diese „Schwachpunkte“ erst dran, wenn genug Vertrauen in die tragende Kraft des Atems gewachsen ist, was in der Regel nicht sehr lange dauert. So ist auch eine sanfte Integration gewährleistet, die ebenfalls unmittelbar über den Atem erfolgt. Insofern sprechen wir auch von Atemtherapie.

Die Middendorf-Arbeit stellt weder Diagnosen noch arbeitet sie an Symptomen, sondern im Gegenteil am Wachstum dessen, was der Atempädagoge/-therapeut als heil vorfindet. Wandlung geschieht durch Berührung des bewussten, gelassenen und zugelassenen Atems mit dem Seelisch-Geistigen.

Tipps zum Weiterlesen

Eine lesenswerte Netzseite ist die des [Middendorf-Instituts](#).

Middendorf, Ilse. *Der Erfahrbare Atem — Eine Atemlehre*. J. Junfermann-Verlag, Paderborn, 1988.

Middendorf, Ilse. *Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz*. J. Junfermann-Verlag, Paderborn, 1998.

May, Sibylle. *Mit allen Sinnen Atem und Bewegung erleben*. Ernst Klett Verlag, 2000. Sehr anschaulich und gut zum Üben.

Schmitt, Dr. med. Johannes Ludwig. *Atemheilkunst*. 8. Auflage. Humata Verlag Harold S. Blume, Bern, 2005. Für Mediziner und interessierte Laien.

Weitere Literatur zum Thema Atem- und/oder Körperarbeit

Derbolowsky, Udo. Atem und Stimme in Psychotherapie und Praxis. *Atem und Mensch*, 2 (4), 1960.

Kallmeyer, Hede. *Heilkraft durch Atem und Bewegung: Erfahrungen eines Lebens für die Gymnastik*. 2. Auflage. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 1975.

Lowen, Alexander. *Bio-Energetik: Der Körper als Retter der Seele*. Scherz Verlag, Bern/München, 1976.

Marquardt, Hanne. *Reflexzonenarbeit am Fuß*. Haug-Verlag, Heidelberg, 1975.

Namikoshi, Tokujiro. *Shiatsu: Heilung durch die Fingerspitzen*. Albert-Muller-Verlag, Zürich, Stuttgart, Wien, 1971.

Petzold, Hilarion G. (Hrsg.). *Die neuen Körpertherapien*. Junfermann Verlag, Paderborn, 1977.

Schlaffhorst, Clara; Andersen, Hedwig. *Atmung und Stimme*. Mösel Verlag, Wolfenbüttel, 1928.

Thich, Nhat I Hanh. *Das Wunder des bewussten Atmens*. Theseus-Verlag, Berlin, 2000. Eine schön geschriebene buddhistische Sicht auf den Atem.