

# Der Atemweg oder: den Atem erfahrbar werden lassen

von Atemtherapeutin Alexa Hahn



Im menschlichen Organismus gibt es kein System, das so direkt auf die Begegnung mit der Umwelt reagiert wie der Atem. Vielen Menschen wird ihr Atem erst bewusst, wenn „damit etwas nicht in Ordnung ist“: angehaltener und stockender Atem bei Angst und Schreck, Ausbleiben der Luft in der Panik, müder flacher Atem, der nicht mehr die Tiefe des Leibes erreicht und sich nicht mehr erneuern kann sowie pausenlos rasender Atem als Ausdruck für Bedrängnis und Überforderung.

Atem bedeutet rhythmisches Geschehen. Rhythmus entspringt inneren Gesetzmäßigkeiten, inneren Schwingungen, die elastisch reagieren können auf das Leben mit seinen Anforderungen. Atemrhythmus ist bedingt durch die einzigartige Beschaffenheit eines Körpers und einer Seele. Ein Atem, der aus seinem Rhythmus gefallen ist, zeigt einen Menschen, der aus seinem natürlichen Rhythmus gefallen ist. Leichtigkeit und Lebensfreude sind geschwunden, Entspannung und In-sich-Ruhen weitgehend verloren. Lastendes Unwohlsein macht das Leben mühsam, Unzufriedenheit und Krankheit breiten sich aus.

Wer erkannt und erfahren hat, dass die bewusste Zuwendung zum Atem „not-wendig“ ist, kann in der Atempraxis zwischen Gruppenarbeit oder Einzelbehandlungen wählen. Eine Kombination von beidem ergänzt sich in idealer Weise und wirkt besonders umfassend und aufbauend. So gibt es im Erfahrbaren Atem nach Prof. Middendorf während der Berufsausbildung gleichgewichtig neben den therapeutischen die psychologischen und pädagogischen Schwerpunkte. Daher wirken AtemtherapeutInnen auch als Atemlehrerinnen bzw. Atempädagogen.

In der Einzelbehandlung entwickelt sich ein Dialog zwischen den Händen der TherapeutIn und dem Atem der KlientIn. Wichtige Elemente sind in diesen „Atemgesprächen“ Sammlung, Achtsamkeit, Berührung und Empfindung. Dabei liegt die KlientIn bekleidet auf einer Behandlungsliege. Eine Atembehandlung dauert 60 bis 90 Minuten. Sie beinhaltet ein Gespräch zu Beginn und am Ende jeder Stunde. Geborgenheit und Vertrauen bilden die Basis, auf der sich die Einheit von Körper, Geist und Seele entwickeln kann und bei der der bewusst erfahrene Atem als Mittler wirkt.

In der Gruppenarbeit geht es darum, sich dem ureigenen Atemrhythmus zuzuwenden, wie er sich unter dem Einfluss von einfachen Bewegungen gestaltet oder auch im Umgang mit Stimme und Tönen. In ausgewählten Übungsweisen werden Hilfen entwickelt, die sich im Alltag bewähren und zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit beitragen können. Wer Atemkraft erfährt, erlebt sich in gewandelter Aufrichtung. Durch wachsende Empfindungsfähigkeit und Durchlässigkeit entsteht eine Haltung des Lassens und des Loslassens. Dies wirkt auf Verspannungen und Blockierungen im körperlichen sowie im seelisch-geistigen Bereich. Gestaute innere Lebensprozesse kommen wieder zum Fließen.

Aus dem Erleben des frei zugelassenen Atems entsteht eine neue Bewusstheit, die in alle Bereiche des menschlichen Daseins einfließt. Prof. Ilse Middendorf, die Begründerin des „Erfahrbaren Atems“ fasst ihre Lehre in folgendem Kernsatz zusammen: „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen den Atem gehen und wir warten, bis er von selbst wieder kommt.“