

# Ich atme, also bin ich

## Mit Atemtherapie zu mehr Ruhe und Selbstbewusstsein

Wer atmet, der lebt. Das ist uns allen klar. Doch was die Atmung für Auswirkungen hat, auf jedes Organ bis in die kleinste Zelle unseres Körpers, ja sogar bis in unsere Psyche hinein, ist uns nicht bewusst. Der Atem ist ein feiner Indikator physischer und emotionaler Veränderungen. Er reagiert auf jede Bewegung, jeden Gedanken, jedes Gefühl. So wird der Atem schneller bei körperlicher Anstrengung, wir halten den Atem an, wenn wir gespannt sind, wir schnappen nach Luft vor Empörung ...

von Cornelia Trautmann

**W**ir atmen 24 Stunden am Tag, ununterbrochen, unwillkürlich. Die Körperfunktion „Atmung“ ist die einzige, die wir willentlich beeinflussen können. Dem Herz können wir nicht sagen, es solle aufhören zu schlagen oder der Leber zu arbeiten. Jeder von uns hat schon einmal mehr oder weniger bewusst geatmet, ob im Rahmen von Yogakursen, beim Jogging oder einfach tief durchgeatmet bevor er die Türklinke zum Chefzimmer runterdrückte. In der Logopädie, beim Gesangsunterricht oder bei der Geburtshilfe gibt es Übungen, die zielgerichtet angewendet werden. Die Medizin nutzt bestimmte Atemtechniken bei Lungenfunktionsstörungen wie chronischer Bronchitis, Asthma und Mukoviszidose, um Schleim besser lösen zu können, das Bronchialsystem zu stabilisieren und Atemnot zu verringern.

#### Ist das Atemtherapie?

Ja! Aber Atemtherapie ist noch viel mehr. Im Allgemeinen werden zwei Formen der Atemtherapie unterschieden: Die funktionelle zur Behandlung von Krankheiten, und die Atemtherapie, die als alternatives Heilverfahren mit ganzheitlicher Betrachtungsweise auch als Selbsterfahrungsmethode gilt. Zum seelisch-geistigen Ausgleich und zur Erforschung der eigenen Kräfte wird die letztere eingesetzt.

#### Auf der Suche nach Entspannung

Auf der Arbeit stapelt sich mal wieder die Arbeit hinter mir, mein Chef kommt fröhlich um die Ecke und hat schon wieder eine ganz neue Aufgabe für mich. Meine Mutter ruft an und fragt etwas saueröpfisch, wann ich mal etwas Zeit für sie habe. Meine Wohnung ist unaufgeräumt, der Garten wartet sehnsüchtig und ich müsste mich eigentlich mal aufs Fahrrad schwingen, um mich für eine längere Tour zu mobilisieren. Von meinen weiteren privaten Problemen will ich erst gar nicht sprechen. Ich muss entspannen. Wenn ich nicht bald einen Weg finde, mehr zu mir selbst zu kommen, verhindert meine innere Hektik jede effektive Arbeit. Auf der Suche nach einer Methode, mich wieder in die Spur zu bringen, stoße ich auf die Atemtherapie. Atemtherapie? Hört sich gut an. Ich vermute, dass ich mich dabei nicht anstrengen muss und nachher schön entspannt bin. Schnell ein paar Übungen gelernt, die ich mit nach Hause nehmen kann und dann atme ich meinen Stress weg. Ich lass mich auf eine Probestunde ein. Schaden kann es ja nicht.



**A**ls ich im ehemaligen Straßenbahndepot, heute vielseitige Kulturstätte mit viel Charme, ankomme, sitzt schon eine andere Teilnehmerin im Therapieraum. Unsere Therapeutin, Angelika Hoffmann, ist unprätentiös, bequem angezogen. Wir, die Teilnehmerinnen, kommen von der Arbeit und sind in Jeans und Pullover ebenso leger gekleidet. Drei Hocker stehen im

ser „hu“ ist erst einmal nicht zu hören. Nach und nach, unter den ermutigenden Worten Angelika Hoffmanns entflucht ein feines leises „hu“ unseren Lippen.

#### Dem Atem einen Ton geben

Die Bewegung wird erweitert durch eine Verlagerung unseres Körpergewichts auf einen Gesäßhöcker. Es folgen Atemübungen mit massierenden Handstrichen an Kopf und Hals. Dort wecken sie Empfindung, den Wunsch zu Gähnen und zu Seufzen. „Diese natürlichen Atemimpulse sollten kultiviert werden, denn sie beleben und regulieren das Atemgeschehen, wirken spannungsausgleichend und erfrischen den Geist“, erklärt Frau Hoffmann. Wir ruhen aus, hocken in der Kutschstellung, Kopf über gebeugt. Im Lösen des Atems sollen wir achtsam sein, denn so könne Verbrauchtes im Ausatem gehen.

### „Auf der Suche nach einer Entspannungsmethode bog ich auf einen ganzheitlichen Entwicklungsweg ab“

Kreis, wir ziehen unsere Schuhe aus und es kann losgehen. In der Vorstellungsrunde erzählt uns Anke P., dass auch sie mit der Absicht kam, den Arbeitsalltag, den Stress, besser bewältigen zu können. Sie vermisste ihre frühere Gelassenheit.

#### Einfach atmen

Die Atemtherapie fängt an. Wir dehnen eine Hand in die Luft, weit über unseren Kopf, um sie dann langsam wieder sinken zu lassen. Wir atmen ein, wir atmen aus – unsere Therapeutin fordert uns auf, den Ausatem durch ein stimmloses „hu“ hörbar zu machen. Wir zwei Frauen scheinen beide nicht diejenigen zu sein, die so einfach aus sich rausgehen können. Un-

- Die Atemtherapie hilft bei**
- Erschöpfungs- und Spannungszuständen
  - Ängsten, Depressionen
  - Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen



Es ist ruhig. Die angenehme Stimme unserer Therapeutin begleitet uns zu unseren Tiefen, wo wir unsere Sinne sammeln. Wir versuchen die Wirkung der Erdanziehungskraft wahrzunehmen. Unsere Therapeutin lässt Bilder in uns aufsteigen. Das Bild einer Quelle, an der wir uns niederlassen, horchen oder sehen, „hören“ das beruhigende Plätschern. „Die Atembewegung könne sich dem Bewusstsein auch als Bild mitteilen“, sagt Angelika Hoffmann. Wenn Gedanken uns stören, sollen wir sie für einen Moment wahrnehmen, achten und uns dann wieder mehr im Körper empfinden ... Währenddessen läuft in meinem Kopf ein Film ab: Von wegen beruhigendes Wasser-geplätscher. Gedanken von all meinen Sorgen und Nöten schießen mir in den Kopf, Unausgesprochenes, Probleme, Unerledigtes ...

Und doch, die Gedanken laufen wie in einem Traum ab. Wie auf einer weichen Wolke. Sie beunruhigen mich in dem Augenblick überhaupt nicht.

#### Habe ich geatmet?

Die soeben gemachten Erfahrungen in der Atemtherapie in Worte zu fassen, ist nicht einfach. Ich persönlich, kann vorerst nur ein Fazit ziehen:

Egal, wie man zu der Atemtherapie steht, selbst wenn man etwas argwöhnisch und verhalten an die Übungen herangeht, Tatsache bleibt erstmal, dass man in diesem Setting gewillt ist, sich auf die Erfahrung einzulassen. Und im Endeffekt scheinen Körper und Geist wie durchgespült, sauber, frisch, ruhig. Mein Interesse ist geweckt.

#### Ziele der Atemtherapie

- Zulassen und Wahrnehmung des Atemflusses
- Harmonisierung des Atemrhythmus
- Entwicklung des höheren Grad an Atembewusstsein/Atembewusstheit, Körperbewusstsein, Körperbewusstheit, Selbstbewusstsein/Selbstbewusstheit



#### Es wirkt, nur warum?

Die Therapeutin Angelika Hoffmann erklärt es mir. „In der Atemtherapie kommt es darauf an, das Atembewusstsein zu stärken. Das bedeutet, den unwillkürlichen Atem wahrzunehmen, zu erfahren. Denn der unwillkürliche Atem steht in unmittelbarer Verbindung mit unserer Psyche. ER ist der Indikator, der alle unsere Gemütsveränderungen begleitet, der auf Aufregung, Freude oder Trauer reagiert. Denn der Atem vereint in sich, was im Erleben zunächst in verschiedenen Aspekten erscheint: leiblich, seelisch und geistig. Im unbewussten Atemgeschehen sind diese Daseinsbereiche noch eine Einheit.“

Anders als bei der funktionellen Atemtherapie, die mit Hilfe des willkürlichen Atems, zum Beispiel das Lungenvolumen erhöhen möchte, arbeiten wir mit dem autonomen Atemgeschehen. Es geht eben nicht darum, bewusst einzuatmen, tiefer und länger. Sondern die selbstheilenden Kräfte im Atem wirken zu lassen. Dafür schaffen wir gute Bedingungen, mittels der Einkehr zu sich selbst, in der Betrachtung und mit achtsamen Bewegungen, sanften Dehnungen, Druckpunkten oder dem Tönen von Vokalen und Konsonanten.

Erst jetzt wird mir klar, dass wir in der ganzen Probestunde nicht einmal dazu aufgefordert wurden zu atmen. Wir wurden zum Dehnen und Lösen der Dehnung animiert. Und wir wurden geschult, uns in der Wahrnehmung zu vertiefen, Vorstellungen loszulassen und zu erforschen, was jenseits der Vorstellung im Körperinnenraum geschieht. Aber keiner hat gesagt: „Atmen Sie tief ein und langsam wieder aus.“

A. Hoffmann: Genau. Es geht um die Kunst, unbewusstes Körper- und Atemgeschehen bewusst wahrzunehmen, ohne es dadurch zu stören. Jede Zelle unseres Körpers ist an der Atmung beteiligt. Über die Blutbahn transportiert der Atem Verbrauchtes aus den Zellen und erneuert den Lebensimpuls in den Zellen. Das Besinnen auf diesen schöpferischen Vorgang, kann das eigene kreative Potential des Menschen erschließen. Das Bewusstsein folgt der Atembewegung und da, wo die Wahrnehmung

sich niederlässt, fließt der Atem hin. Bewusste und unbewusste Gestaltungskräfte begegnen sich und befruchten sich sinnvoll. Wenn der Mensch ganz in das Wirken des Atems eintaucht, werden Belebungen in den Organen spürbar, die wir auch als Selbstheilungskräfte erkennen. Diese bewirken, dass der Teilnehmer oder die Teilnehmerin gestärkt und mehr verbunden mit sich selbst aus einer Atemtherapiestunde heraus geht. Der Atem wird den TeilnehmerInnen mit der Zeit zur Quelle der Lebenskraft. Vereinfacht ausgedrückt.

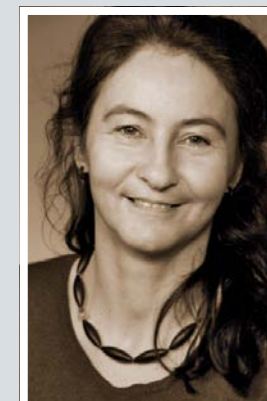
#### Bekomme ich nun Übungen mit nach Hause?

A. Hoffmann: Atembewusstsein zu erlangen ist ein ganzheitlicher Entwicklungsweg, der nicht durch ein paar einfache Übungen erreicht werden kann. Die Orientierung an der Körperempfindung und an deren geistiger bzw. seelischer Dimension macht den Weg frei für einen Prozess der Selbsterfahrung, Bewusstwerdung und Selbsterkenntnis. In Gruppen- oder Einzelstunden schulen die TeilnehmerInnen ihre Wahrnehmung durch die Entwicklung von Sammlungs- und Empfindungskraft, Hingabe und Achtsamkeit.

[www.atem-dortmund.de](http://www.atem-dortmund.de)

#### Angelika Hoffmann

Atemtherapeutin, Atempädagogin und Dozentin



Sie hat ihre Ausbildung am Ilse-Middendorf-Institut absolviert, ist geprüftes Mitglied im Berufsverband AFA/BVA und ist fortgebildet in der tiefenpsychologischen Atemarbeit nach C. Veening. Sie ist Mitglied in der VAVE e.V. (Vereinigung für Atemtherapie und Atempsychotherapie nach C. Veening). Seit 2009 absolviert sie zusätzlich bei Irmela Halstenbach eine Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter Atemlehre. 1998 eröffnete sie eine selbstständige Praxis und ein Bildungsinstitut in Dortmund. Als Dozentin ist Angelika Hoffmann im betrieblichen Gesundheitsmanagement von privatwirtschaftlichen Unternehmen und Behörden tätig.