



Der Erfahrbare Atem -

nach Prof. Ilse Middendorf

Prof. Ilse Middendorf, die diese Methode entwickelt hat, ist selbst das beste Beispiel für ihre Methode des Erfahrbaren Atems. War sie doch bis zuletzt aktiv tätig und hielt bis vor kurzem immer noch Fortbildungskurse. Nun ist sie am 2. Mai 2009, fast 99jährig, in Berlin verstorben. Ihre Arbeit wird in verschiedenen Ländern weiter getragen, besonders bekannt und verbreitet ist diese Atemtherapie in der Schweiz. Am 9. Mai 2009 feiert der Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf sein 20jähriges Bestehen im besonderen Gedenken an Ilse Middendorf.

Die Bedeutung des Atems für den Menschen

Der Atem ist unser treuester Begleiter, vom ersten bis zum letzten Augenblick unseres Lebens. Überall und immer atmen wir und sind mit dem Atem auch direkt mit unserer Umwelt verbunden. Weiters drückt sich unsere körperliche, seelische und geistige Verfassung unmittelbar in der Art und Weise zu atmen aus.

Das Wissen um die Heilkraft des Atems ist uralt. Die unterschiedlichsten Traditionen und Schulen, aus der Antike genau so wie die auf modernen medizinischen und psychologischen Erkenntnissen beruhende Atemtherapie lehren die ganzheitliche Wirkung des Atems. Sie sehen im Einatem die Möglichkeit, sich Neuem zu öffnen, sich auszuweiten und mutig das Leben zu wagen. Den Ausatem hingegen verstehen sie als Lösungsprozess von Ängsten, alten Erfahrungen und "Schlacken" physischer und psychischer Natur. Die Ruhe der Atempause wiederum lässt die Kraft der eigenen Mitte entstehen.

Wir unterscheiden den unbewussten Atem, der entsprechend allen inneren und äusseren Einflüssen entsprechend reagiert und automatisch funktioniert, vom bewussten, willentlich eingesetzten Atem, wie ihn z.B. Sänger, Musiker oder Sportler einsetzen. Eine dritte Möglichkeit, den Atem wahrzunehmen, ist der Erfahrbare Atem, den Ilse Middendorf zur Grundlage der von ihr entwickelten Atemtherapie gemacht hat: Hier geht es darum, den Atem in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen zu lassen. Das stille, innere Beobachten der Atembewegung fördert die Wahrnehmung für das Geschehen im eigenen Körper.

Sammeln - empfinden - atmen

Sich auf den Atem sammeln bedeutet, mit Hingabe und Achtsamkeit das Atemgeschehen wie ein stiller Beobachter wahrnehmen, ohne einzugreifen oder verändern zu wollen. Dabei werden unterschiedlichste Empfindungen erlebt wie zum Beispiel Wärme oder Kälte, Enge oder Weite, Weichheit oder Härte. Der Atem kann auch als belebt oder unbelebt, flächig oder räumlich, klein, voluminös oder in vielen weiteren Nuancen erscheinen.

Wer es einmal ausprobiert, sei es nur für wenige Minuten - einfach den Einatem kommen lassen, den Ausatem gehen lassen und still zu bleiben, bis der nächste neue Einatem wieder

von selbst kommt - der wird überrascht sein, was sich am eigenen Atem alles beobachten lässt und wie sich manches dabei verändern mag.

Atemrhythmus

Der Atemrhythmus ist geprägt von der Persönlichkeit des Menschen und seiner jeweiligen Lebenssituation. Er kann regelmässig oder unregelmässig sein, stockend oder fließend, schnell oder langsam,... Die Qualität der einzelnen Atemschritte Einatem-Ausatem-Atempause und deren Verhältnis zueinander gibt der Atemtherapeutin Auskunft über die körperlich-seelische Verfassung des Klienten. Danach richtet sie ihre Behandlung aus. Die Atemtherapie nach Middendorf unterstützt das Atemgeschehen durch manuelle Reize und ausgewählte Atem-, Körper- und Empfindungsübungen, Druck- und/oder Dehnung. Der Atem gewinnt so an Qualität und der Rhythmus reguliert sich selber. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener, das psychosomatische Gleichgewicht wieder hergestellt.

Vokalatemraum - der tönende Atem

Der Körper stellt den Resonanzraum für unsere Stimme dar, die Töne entstehen durch den Fluss des Ausatems über die Stimmbänder und durch die Mundhöhle. Das Tönen von Lauten oder auch das schweigende, kontemplierende Üben lässt Resonanzschwingungen entstehen. Dadurch können wiederum Atemräume aufgebaut, Spannungen auf- oder abgebaut werden, es wächst die Freude am eigenen Ausdruck. Je nach Therapieziel wird die Behandlung oder Gruppenlektion ergänzt mit Vokal-/Konsonanten-Übungen oder können diese sogar im Vordergrund stehen.

Einsatz der Atemtherapie

Atemtherapie wird nicht nur eingesetzt bei Krankheiten der Atemorgane und funktionellen Atemstörungen. Sie kann auch wesentlich unterstützen unter anderem bei

- Herz-/Kreislauf-Erkrankungen
- Störungen im Magen- und Darmbereich
- Schmerzen verschiedenster Art, Kopfschmerzen
- Rehabilitation nach Operationen, Unfällen oder Krankheiten
- Schlafstörungen
- Beschwerden während der Menstruation oder Wechseljahre
- Haltungsfehlern, Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Stress, Spannungs- oder Erschöpfungszuständen
- Ängsten und Panikattacken
- depressiven Verstimmungen
- Stimm- und Sprachproblemen
- Seit je her sind Atemübungen bekannt in der Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung. Manche Atemtherapeutinnen sind spezialisiert, etwa auf Trauma-Behandlung, Begleitung Schwerkranker oder Arbeit mit Kindern, Sprachtherapie oder Stärkung der Sehkraft und Sinnesorgane und vieles mehr.

Gruppenunterricht und Einzelbehandlung

Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen, wirksamen Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen belebt. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt. In der Gruppe können persönliche Erfahrungen im Gespräch ausgetauscht werden.

In der Einzeltherapie geht die Atemtherapeutin auf das persönliche Anliegen des Klienten ein. Die Behandlung wird individuell gestaltet. Der Klient liegt angezogen auf einer bequemen Liege. Die Therapeutin stimuliert durch Berührungen mit den Händen die Atembewegung. Darauf reagiert der Atem. Der Klient kann Körper, Atem und Innenleben

immer deutlicher wahrnehmen, Entwicklungsprozesse werden ausgelöst. Ergänzt wird die Atembehandlung durch Atem- und Bewegungsübungen, oft auch als Hausaufgabe, und das persönliche Gespräch.

Die Atemtherapie orientiert sich an den Ressourcen des Klienten und am Prozess, der durch die Therapie ausgelöst wird. Deshalb dauert die Therapie unterschiedlich lange. Die meisten Atemtherapeuten und Atemtherapeutinnen arbeiten in eigener Praxis. Auf Grund seiner sanften und doch so tiefgehenden Wirkung wird Atemtherapie nach Middendorf auch immer mehr in Kliniken eingesetzt. Die meisten Krankenkasse übernehmen im Rahmen einer Komplementär-Zusatzversicherung einen Teil der Behandlungskosten.

Therapieziele

- Verbessern der Atemqualität in Bezug auf Vertiefung der Atmung, Harmonisierung des Atemrhythmus und Stärkung der Atemkraft
- Unterstützung der Gesundheit
- Entwickeln der Selbstwahrnehmung
- Kräftigen erschlaffter Muskelpartien, lockern verspannter Körperregionen
- Fördern und Erhalten von Beweglichkeit und Koordinationsvermögen, auch im Alter
- Verbessern der Körperhaltung
- Steigern der individuellen Leistungsfähigkeit
- Entwickeln der Stimm- und Aussagekraft
- Anregen und Stärken der Selbstheilungskräfte
- Bewusstmachen und Integrieren seelisch-körperlicher Zusammenhänge
- Stärken des Selbstbewusstseins, verbessern der Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit
- Wahrnehmen persönlicher Anlagen und Stärken

Atemtherapie in Ihrer Nähe

Eine Atemtherapeutin in Ihrer Nähe finden Sie über den Schweizerischen Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf **sbam**, 3001 Bern, Monbijoustrasse 35, Postfach 6432, Tel. 031 380 54 53 oder unter www.sbam.ch

Silvia Kockel, Präsidentin **sbam**,
5.5.2009