

Veronika Langguth

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf



Besonders durch Corona ist die Bedeutung des Atems im Kontext der Gesundheitsförderung verstärkt in den allgemeinen Blickpunkt gerückt. Die Methode „Der Erfahrbare Atem“ erforscht die Bedeutung des Atems und des Atmens für den menschlichen Organismus und dient gleichermaßen dem individuellen Entwicklungsweg des einzelnen Menschen.



Die Methode des „Erfahrbaren Atems“ wurde von Ilse Middendorf (1910 bis 2009) erforscht, entwickelt und gelehrt. 1965 gründete sie in Berlin das Ilse-Middendorf-Institut für Atemtherapie und Atemunterricht mit Seminaren, Aus- und Fortbildungen sowie Einzelbehandlungen. Sie galt und gilt im In- und Ausland als eine der führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Atemtherapie.

1982 wurde das zweite Ilse-Middendorf-Ateminstitut von ihrem Sohn Helge und mir in Oberzent/Odenwald (ehem. Beerfelden) gegründet. 1988 übernahm Helge Langguth die organisatorische Leitung beider Institute. Nach 12 Jahren der pädagogischen Leitung von Seminaren, Aus- und Fortbildungen begann ich, die Methode Führungskräften und Mitarbeitenden im Industrie- und Dienstleistungsbereich zu vermitteln. Seit 2021 arbeite ich neben meiner Trainertätigkeit wieder im Institut in Oberzent in der Leitung von Seminaren und der Ausbildung.

Ein Experiment

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker mit ebener Sitzfläche. Legen Sie eine Hand auf Ihre Körpermitte zwischen Nabel und Brustbein und die andere darunter auf Ihren Bauch. Lassen Sie sowohl Ihren Einatem als auch Ihren Ausatem eine Weile von selbst kommen und nehmen Sie wahr, ob sich anschließend eine Atempause einstellt, bevor Sie wiederum den Impuls zum Einatmen spüren.

In dieser Übung können Sie Ihren ureigenen natürlichen Atemrhythmus wahrnehmen. Sie werden vielleicht feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, Ihren Atem von selbst kommen und gehen zu lassen. Das ist erst einmal normal, denn allein schon beim Beobachten verändert sich Ihre Atembewegung.

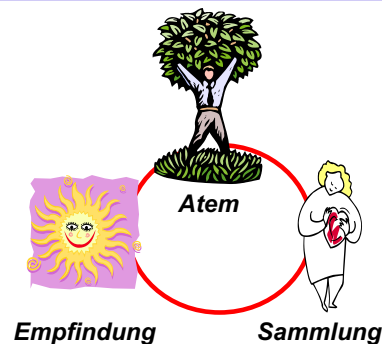
Und darin besteht ein wesentliches Element im Erfahrbaren Atem. „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.“
(Ilse Middendorf)

Im Erfahrbaren Atem nehmen Sie über „Sammlung, Empfindung und Atem“, also über eine bewusste Hinwendung zu unterschiedlichen Körperbereichen und über spezielle Bewegungsabläufe, landläufig als „Übungen“ bezeichnet, Ihren individuellen Atemrhythmus und dessen Auswirkungen wahr und lernen ihn zunehmend besser kennen – und erfahren damit auch mehr über sich. Sie entwickeln Vertrauen zu Ihrer eigenen Atembewegung sowie Vertrauen zu sich selbst und erleben zunehmend ein stabiles Wohlfühlgefühl. „Atmend können wir unseren Leib kennenlernen. Atem kann erfahren und erlebt werden. Er teilt sich über das Wort nur beschränkt mit.“

(Ilse Middendorf)

Der Erfahrbare Atem

Sammlung - Empfindung- Atem



© Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

VL
Erfolg durch
AUTHENTIZITÄT

Atemtherapeuten des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf arbeiten atemtherapeutisch und atempädagogisch. In Seminaren und in der Behandlung werden Sie sich Ihres „heilen Kerns“, der inneren Heilkraft und Ihres physio-psychischen Entwicklungspotenzials bewusst, indem Sie „am Leitseil des Atems“ (Ilse Middendorf) Ihre Empfindungs-, Sammlungs- und Atemfähigkeit ausbilden und steigern. Die hierdurch geförderte verantwortungsbewusste innere und äußere Haltung sich selbst und der Welt gegenüber kann sich auf bestehende Krankheiten heilend auswirken. Der angestrebte Eutonus – die individuell optimale Muskel- und Lebensspannung – setzt Kräfte frei, beeinflusst das Dasein positiv und kann vielfach eine Wandlung der gesamten Lebenseinstellung bewirken. Sie kommen zu Ihrer „Mitte“, spüren mehr Ruhe und Gelassenheit, Lösungen von Anspannungen sowie Durchlässigkeit, Leichtigkeit und Wohlfühlgefühl. Ihre Lebenskraft und Lebensfreude intensivieren sich, was insgesamt zur Steigerung Ihrer Lebensqualität und Persönlichkeitsentwicklung führt.

Unterschied zu Atemtechniken

„Der Erfahrbare Atem ist eine eigene Disziplin.“
(Ilse Middendorf)

Wir unterscheiden zwischen drei Wegen, mit dem Atem umzugehen:

- Unbewusster Atem: Wie auch im alltäglichen Leben bleibt der Atem unbewusst, z. B. bei der Anwendung von eutonischen Übungen.
- Atemtechniken: Der Atem wird durch Wille und Vorstellung bewusst geführt und dem jeweiligen Ziel entsprechend verändert und eingesetzt, wie zum Beispiel im klassischen Hatha-Yoga oder in der Bioenergetik.
- Im Erfahrbaren Atem lernen Sie die Urbewegung Ihres Atems, die sich durch Ihren gesamten Körper zieht, kennen. Unbeeinflusst durch Wille, Vorstellung oder Bilder lassen Sie Ihren Atem fließen. So nehmen Sie allmählich die Gesetzmäßigkeiten Ihrer unbewussten Atemfunktion und die Verbindungen zwischen unbewussten und bewussten Prozessen bewusst wahr.

Es ist also kaum zielführend und reicht bei Weitem nicht aus, wenn Sie lediglich in Ihren Bauch oder andere Körperregionen tief und kräftig hineinatmen und intensiv und lange ausatmen, um sich optimal mit Atem zu versorgen. Es geht um Qualität, nicht um Quantität.

Beispiel

An diese Stelle möchte ich an einem praktischen Beispiel den Unterschied des Erfahrbaren Atems zu Atemtechniken erläutern. Bei der Anwendung einer Atemtechnik setzen Sie Ihren Atem über Zählzeiten oder Visualisierung bewusst und gezielt ein. So atmen Sie etwa bewusst in Ihren Bauch hinein. Beim Erfahrbaren Atem hingegen nehmen Sie zwar Ihren individuellen Atem bewusst wahr, doch sie steuern ihn nicht. Sie kreisen zum Beispiel mit Ihrem Becken, um Ihre Atembewegung im Bauch- und Beckenraum anzuregen. Das führt dazu, dass sich Ihr Beckenraum genau die Menge und das Maß an Atembewegung und Atemkraft nimmt, die er benötigt. So kann eine willentliche „Zuviel“ mit Folge von Überatmung, Verkrampfungen etc. vermieden werden. Und noch mehr: Sie steigern durch das „Atem kommen lassen“ Ihr Atem- und Empfindungsbewusstsein für Ihren Beckenraum und lernen ihn und damit sich selbst besser kennen. Auswirkungen können etwa sein, dass Sie diesen Raum nun als viel fülliger erfahren – als ein Fundament, in das Sie sich niederlassen können und das Ihnen Ruhe und Gelassenheit vermittelt.

Der Atem als „Lehrer“

Deshalb ist auch nach jeder Atemübung das Nachspüren wichtig, weil erst in der Ruhe (empfindungs-)bewusst wahrgenommen werden kann, ob und was sich verändert hat, und damit Ihr Organismus das Erlebte integrieren kann.

Ihr Atem selbst ist Ihr „Lehrer“, deshalb werden für die Dosierung keine Vorgaben gegeben. Je nach individueller Befindlichkeit führt der eine die Übungsweise vielleicht viermal und der andere achtmal durch, bevor die Empfindung einer Sättigung eintritt. Korrekturen sind also fehl am Platz. Da die Atemübungen immer wohltuend sind, werden Sie ein „Zuviel“ sehr schnell in Form von Unwohlsein oder Schmerzen spüren. So finden Sie jeweils Ihr passendes Maß.

Ebenso gibt es im Erfahrbaren Atem kein „falsches Atmen“, sondern für jeden Menschen die individuell beste Atemweise. Ihr Atem reagiert unmittelbar auf alles, was Sie erleben. Insofern haben Sie bisher auch nicht „falsch“ gelebt, sondern so, wie Sie Ihr Leben gestaltet und auf Herausforderungen reagiert haben. Damit ist nicht gesagt, dass Sie nicht besser und ökonomischer atmen könnten. Über Übungsweisen und Atembehandlungen können Sie erleben, dass sich jeweils Ihr lebensgünstigster Atemrhythmus einstellt.

(Schutz-)Haltungen

Die gleiche Sichtweise haben wir bezüglich des Begriffs der „Fehlhaltung“. Im Laufe Ihres Lebens entwickeln Sie unbewusst (Schutz-)Haltungen wie Anspannungen und Verkrampfungen mit allen physio-psychischen Folgen. Hinzu kommen Lebenseinstellungen („Haltungen“) wie etwa Optimismus oder Pessimismus, die sich sowohl in

Der Erfahrbare Atem

Gedanke, Wort, Gefühl und Körper

halb-voll!



freie Atembewegung



halb-leer!



behinderte Atembewegung

Es gibt keinen Gedanken und kein Gefühl ohne Einfluss auf den Körper!

© Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung 

Ihrer Körperhaltung als auch in Ihrem Atemdurchfluss ausdrücken.

Demzufolge geht es nicht darum, Festhaltungen schnell loszuwerden oder „wegzuatmen“. Vielmehr entdecken Sie allmählich und zu Ihrem passenden Zeitpunkt, was sich Schutzbedürftiges in dieser Schutzhaltung – meist jahrzehntelang – verborgen hielt. Sie erleben nun empfindungsbewusst, was vorab schützenswert war. Die zur Gewohnheit gewordenen Anspannungen lösen sich und geben die zuvor festgehaltene Lebens- und Atemkraft frei. So offenbaren sich Ihnen erweiterte Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung und Wandlung.

Wenn Festhaltungen zu früh „entfernt“ werden, treten sie immer wieder im betreffenden oder einem anderen Körperbereich auf, da die darunterliegende „Aufgabe“ ja noch nicht gelöst oder „erlöst“ wurde. So definieren wir Festhaltungen als einen berechtigten Schutz, in dem sozusagen Ihr „Schatz“ verborgen liegt: „Der Schatz im Schutz“.

Unser Körper oder besser gesagt unser Leib als psychophysischer Organismus verfügt über eine ihm eigene Intelligenz. Babys und Kleinkinder atmen noch weitgehend durchlässig und ihre Empfindungswelt ist in natürlicher Weise ausgeprägt und vielfältig. Durch Erziehung und Umwelt gehen diese Qualitäten mehr oder weniger verloren, zumal die Empfindungsfähigkeit in vielen Kulturen nicht gefördert oder sogar unterdrückt wird: Hierzu zählen etwa sexuelle Tabus („fass da nicht hin“) oder Antreiber („beiß die Zähne zusammen“) etc.

Infolgedessen kommt beim erwachsenen Menschen eine über muskuläre Verflechtungen durch den gesamten Körper fließende Atembewegung so gut wie nie vor. Über das Üben mit dem Erfahrbaren Atem können Sie ein spürbares Bewusstsein für Ihre natürlichen Atemgesetzmäßigkeiten entwickeln.

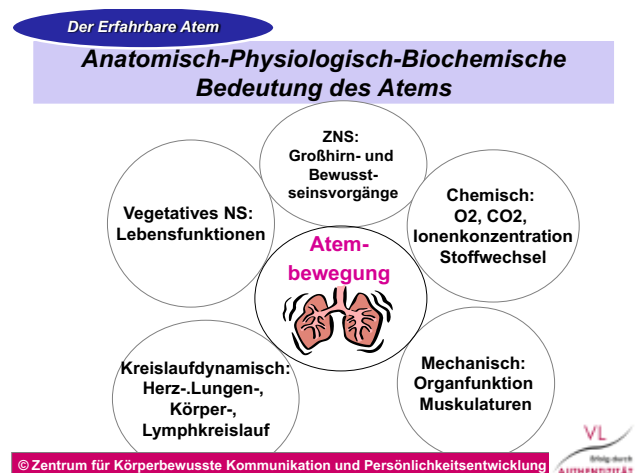
Heilkraft des Atems

Die „Atemtherapie Middendorf“ basiert auf einer salutogenetischen Arbeitsweise: Solange ein Mensch atmet, trägt er einen heilen Kern in sich, und dieser wird mit dem Erfahrbaren Atem angesprochen. Sie stärken das, was heil, bewusst und gesund ist, wodurch das „Unheile, Kranke“ allmählich an Kraft und Einfluss verliert. Ihr Atem wendet sich als bewirkende Kraft an jene Teile oder Regionen des Körpers, die Ihnen bereits im Verlauf Ihres Übens bewusster geworden sind, um so die vormals unbewussten Anteile zu erschließen.

Sie sorgen aktiv dafür, dass Ihnen genügend Widerstandskraft, die Resilienz, zur Verfügung steht. Diese Ressourcen dienen der Bewältigung von Störungen, Leiden und Krankheiten. „Wir behandeln nicht das Asthma, sondern den Menschen mit seinem Asthma.“ (Ilse Middendorf)

Auch nehmen Sie Störungen so frühzeitig wahr, dass eine Krankheit gar nicht erst ausbrechen muss. Andererseits wirken Sie durch die Aktivierung von Selbstheilungskräften auf bereits bestehende Beschwerden positiv ein. Sie atmen sich in jeder Hinsicht gesund. Somit umschließt die Arbeit am Erfahrbaren Atem sowohl Selbsterfahrung als auch Selbsthilfe. „Wir gehen mit den Beschwerden Arm in Arm.“ (Ilse Middendorf)

Daher gibt es auch – bis auf wenige Ausnahmen – keine Übungsweisen „für“ oder „gegen“ etwas. Wie wir leben, so atmen wir und umgekehrt.



Die Heilkraft des Atems begründet sich darin, dass die Atmung – wie keine andere Körperfunktion – umfassend mit all Ihren physischen und psychischen Vorgängen vernetzt ist. Sie reagiert wie ein Seismograph auf geringste Veränderungen: mechanisch, kreislaufdynamisch, chemisch, nervös-reflektorisch oder zentral-nervös.

Atem und Bewusstsein

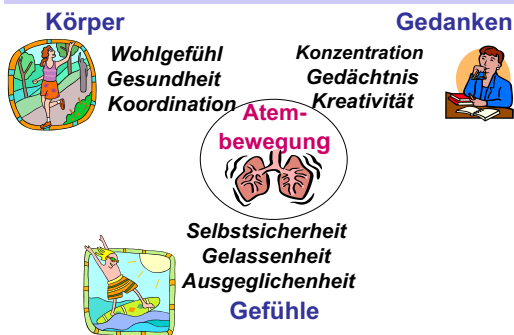
Somit wird verständlich, wie Atem und Bewusstsein miteinander verbunden sind. Jeder kleinste von außen oder innen kommende Reiz verändert Ihre Art und Weise, zu atmen, was Sie mit einem geschulten Atem- und Empfindungsbewusstsein differenziert wahrnehmen können. Damit bildet Ihre individuelle Atembewegung den unmittelbarsten Zugang zu Ihrem Leib und dessen physio-psychischen Abläufen.

Im Laufe des Übens erleben Sie, wie Ihre Atembewegung weitgehend ungehindert durch Ihren Körper fließt. Sämtliche Stoffwechselforgänge funktionieren besser, Ihre Muskeln und Organe werden gut durchblutet und Ihr Herz- und Kreislaufsystem positiv beeinflusst. Auch Ihre nervlichen und geistigen Funktionen werden stärker aktiviert. Sie kommen in den Alphazustand oder sogar in einen schlafähnlichen Thetazustand, wodurch Heilungsabläufe gefördert werden. Die hiermit verbundene Verlangsamung Ihrer Gehirnwellenfrequenzen eröffnet Ihnen Zugang zu Ihrem Unbewussten.

So können sich manche Ängste lösen und (lebens-)verändernde Prozesse der Bewusstwerdung angestoßen werden. Es kann Ihnen klar werden, was Sie bisher nicht leben durften und nun leben möchten. Sie gewinnen an Zuversicht, besser mit Herausforderungen und Konflikten umgehen zu können. Ihre Intuition vertieft sich und Sie erleben mehr Freude am Leben. Letztlich gehen Sie bewusster mit sich selbst und Ihren Mitmenschen um. Sie erfahren Wandlung: physisch, psychisch, mental, geistig und sozial.

Der Erfahrbare Atem

Atem - Körper - Gedanken - Gefühle



© Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung 

„Der Weg ist das Ziel.“ Zunächst geht es um die Entwicklung und Bewusstwerdung Ihrer Empfindungsfähigkeit. Oft werden die Begriffe „Empfindung“ und „Gefühl“ miteinander vermischt. C. G. Jung definierte beides so: „Die Empfindung sagt mir, dass da etwas ist, das Gefühl sagt mir, ob mir das angenehm ist oder nicht.“ Empfindungen beruhen auf der wahrnehmenden Funktion des Nervensystems. Gefühle drücken die individuelle Bewertung dessen, was vorher empfunden wurde, aus. So empfinden Sie zum Beispiel einen kühlen Windhauch, der Ihnen äußerst angenehm ist, während sich Ihre Freundin fröstelnd ihre Arme reibt.

Nach einiger Übung werden Sie fähig, Ihre natürliche Atembewegung zuzulassen, und Ihre

Empfindungsfähigkeit weitet sich zum Empfindungsbewusstsein aus, das Ihren Körper zu immer mehr spürbarem Leben erweckt. Dieses „Leibbewusstsein“ lässt sich lebenslang intensivieren. Mit dem in der Umgangssprache kaum noch gebräuchlichen Wort „Leib“ (althochdeutsch lip = Leben) meinen wir den beseelten Körper, der die landläufig so benannte Dreiheit von „Körper-Seele-Geist“ integriert.

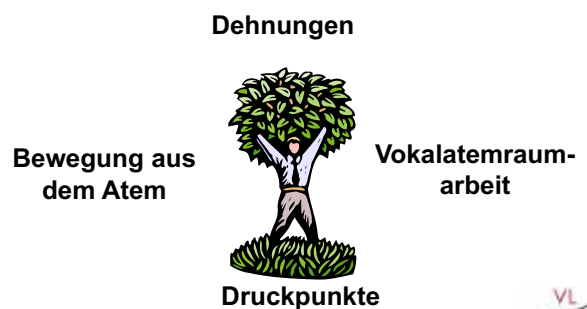
Sammlung, Atem und Empfindung bilden im Erfahrbaren Atem die Grundlage und können auch in anderer Reihenfolge auftreten. Wenn Sie sich eine Weile in einem Körperbereich sammeln (weder hineindenken noch hineinatmen!), empfinden Sie diesen deutlicher, und Ihre Atembewegung intensiviert sich dort. Oder Sie empfinden zunächst eine Region, sammeln sich dort und daraufhin steigert sich Ihre Atembewegung.

Über die Wahrnehmung Ihrer Atembewegung sowie Sammlung, Atem und Empfindung erfahren Sie zunehmend die Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit: In der Hingabe spüren Sie in sich hinein und überlassen sich vollkommen Ihrer Atemerfahrung. In der Achtsamkeit nehmen Sie Ihre Atemerfahrung in ihren Auswirkungen bewusst wahr und ordnen sie ein.

Am „Leitseil des Atems“ nehmen Sie auf diese Weise verstärkt Zusammenhänge zwischen physischen und psychischen Erfahrungen wahr und erfahren auch in Alltagssituationen einen neuen Zugang zu sich selbst. Das Besondere am Erfahrbaren Atem ist, dass Sie sowohl in aller Stille am Atem üben, doch auch mitten im Großstadtdröhl erleben können, wie verschiedene Situationen auf Sie einwirken, und wo nötig, dementsprechenden Schutz aufbauen. Sie hören mehr auf Ihre „innere Stimme“, gewinnen an Selbstvertrauen und letztlich an Vertrauen in Ihr Leben und Ihr Schicksal.

Der Erfahrbare Atem

Die vier Säulen der praktischen Arbeit



© Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung 



Sie nehmen auch besser wahr, wie Gedanken und Gefühle die Art, wie Sie atmen, beeinflussen – und umgekehrt. Schon ein einziger Gedanke an einen schönen Urlaub oder einen schrecklichen Unfall sorgt dafür, dass Sie tief und weit durchatmen oder Ihr Atemfluss gehemmt wird oder sogar stockt. So sorgen konstruktive Gedanken für einen guten Atemdurchfluss, der wiederum eine aufrechte Körperhaltung begünstigt und auch pessimistische Gedanken vertreiben kann.

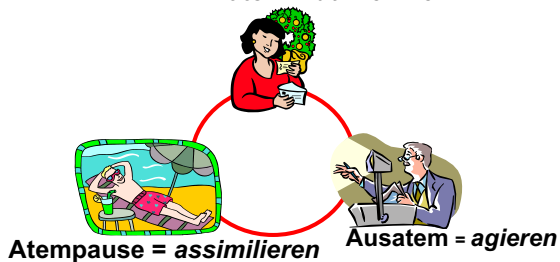
Atemrhythmus

Über die vier Grundpfeiler Dehnungen, Druckpunkte, Vokalatemräume und Bewegungen aus dem Atem werden Sie sich mit der Zeit immer mehr Ihres dreigestaltigen individuellen Atemrhythmus bewusst und erfahren den Bezug zu ihrem Lebensrhythmus: Im Einatem atmen Sie sozusagen „die Welt“ ein: alles, was auf Sie einströmt, was Sie aufnehmen möchten oder müssen. Im Ausatem agieren oder reagieren Sie darauf und/oder äußern sich in Ihrer kreativen Kraft: Sie „erscheinen“ in der Welt. In der Ruhe nach dem Ausatem, der schöpferischen Pause, verarbeiten Sie das zuvor Erfahrene, kommen „zu sich selbst“ und erleben eine absichtslose Geborgenheit im „Sein“, bevor wieder ein Impuls zum neuen Einatmen drängt.

Der Erfahrbare Atem

Der Atemrhythmus

Einatem = aufnehmen



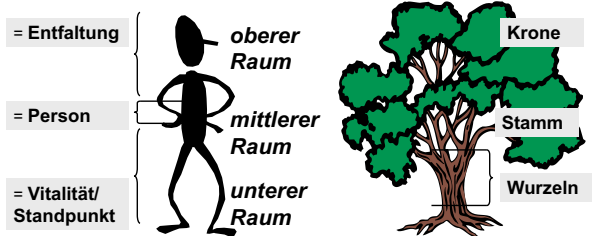
© Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

VL
Weg durch
AUTHENTIZITÄT

Der Atemrhythmus eines jeden Menschen ist so individuell wie sein Fingerabdruck. Auch ist der Dreierhythmus nie gleich. So kann beispielsweise die Pause je nach Tätigkeit und Stimmung kürzer oder länger sein. Sie verkürzt sich häufig durch die mit Informationsüberflutung verbundenen Herausforderungen in unserer heutigen „atemlosen Zeit“ oder sie fällt ganz weg. So sind viele nervöse Störungen, wie etwa Einschlafschwierigkeiten, zu erklären – der Mensch kommt nicht „zur Ruhe“.

Der Erfahrbare Atem

Drei Körperräume



© Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

VL
ermöglicht durch
AUTHENTIZITÄT

Beim Üben entdecken Sie, dass der (Ein-)Atem reflektorisch auf Körperdehnungen reagiert, ebenso wie auf das Zusammenlegen von Fingerkuppen, die sogenannte „Druckpunktarbeit“. Sie erleben, dass sich beim – auch „schweigenden“ – Tönen von Vokalen gesetzmäßig bestimmte „Vokalatemräume“ bilden, die sich von Resonanzräumen unterscheiden.

Atemräume

Im Erfahrbaren Atem unterscheiden wir zwischen drei- bzw. fünf Atemräumen – dem unteren, mittleren und oberen Raum sowie dem Innen- und Außenraum. Der untere Raum mit Becken, Beinen und Füßen bildet Ihre „Wurzelkraft“ und kann Geborgenheit vermitteln. Gleichmaßen wird hier Ihre Vitalität angesprochen, etwa mit Freude am Laufen oder Tanzen.

Der mittlere Raum reicht vom Nabel bis zum Brustbein. Hier nehmen Sie sich als Persönlichkeit mit Ihren verschiedenen Gemütszuständen wahr und können gut zu sich selbst, Ihrer „Mitte“, kommen.

Der obere Raum mit dem oberen Brustkorb, Schultern, Armen, Hals und Kopf erlaubt Ihnen vielfältige Möglichkeiten einer freien Entfaltung und Ihres Selbstausdrucks über Gestik, Mimik und Stimme.

Der untere, mittlere und obere Raum bilden zusammen den Innenraum. Als Außenraum bezeichnen wir den gesamten Raum außerhalb des Leibes. Sie können Ihren Außenraum mehr oder weniger begrenzt bis hin zum Unbegrenzten erfahren.

Schließlich erleben Sie, dass sich in den verschiedenen Räumen und Zentren sogenannte Substanz und

Atemkraft bildet, die ins Fließen kommen möchte: Es entstehen „Bewegungen aus dem Atem“. Sie nehmen wahr, dass Ihr Ausatem verschieden gerichtet sein kann: „aufsteigend“, „absteigend“ und „horizontal“. Atemkraft und Atemraum verbinden beispielsweise durch den „Spannungsatem“ die Pole „innen“ und „außen“ oder es wird in der Arbeit mit „Höhle und Richtung“ möglich, Gegensätze wie „weiblich“ und „männlich“, rund und eckig, weich und hart zu umfassen. Die Arbeit mit den „Bewegungen aus dem Atem“ ist vielfältig und vielschichtig. Sie wurde von Ilse Middendorf bis zu ihrem Lebensende ständig weiterentwickelt und birgt auch weiterhin unzählige Möglichkeiten der Entwicklung.

Arbeitsweisen

Die Atemarbeit erfolgt als Einzelbehandlung oder in Gruppenkursen. Keine Behandlung, keine Gruppenstunde gleicht dabei der anderen. Das kreative Element der Atemarbeit schließt jede Festlegung aus und bezieht sich ganz auf den lebendigen Augenblick: Jeder Mensch ist einzigartig – in jedem Moment kann er mit jedem Atemzug neu entstehen.

Hinweis: „Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf“ und „Atemtherapie Middendorf“ sind geschützte Bezeichnungen.

Abbildungen: © Veronika Langguth



Kontakt

Veronika Langguth
Atemtherapeutin,
Heilpraktikerin und
Managementtrainerin
Berner Str. 45
12205 Berlin
info@veronikalangguth.de
www.veronikalangguth.de
www.atem-beam.de