

**Atemtherapie**

*Was beinhaltet die Atemtherapie?*

*Wie ist ihre Arbeitsweise?*

**Sauerstoff, ein Nahrungsmittel?**

Atmen ist für uns Menschen selbstverständlich. „Es atmet uns“ ganz von selbst. Das Atemzentrum reguliert den Sauerstoffgehalt in unserem Blut. Ist zu wenig Sauerstoff im Blut, „so atmet es“ entsprechend ein. Mit dem Einatmen nehmen wir Sauerstoff auf. Der Sauerstoff ist ein Bestandteil der Nahrung, die unsere Zellen brauchen, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Mit dem Ausatmen geben wir Kohlendioxyd, sozusagen einen Teil des Abfalls unseres Organismus, an die Aussenwelt ab. Die Atmung hilft mit, unseren Säure-Basen Haushalt auszugleichen. Wenn wir „sauer“ sind, ist es sinnvoll, innig auszuatmen und das Saure loszulassen. Der Sauerstoff, die Luft ist ein Geschenk der Aussenwelt an uns.

**Sind die Muskeln wichtig für den Atem?**

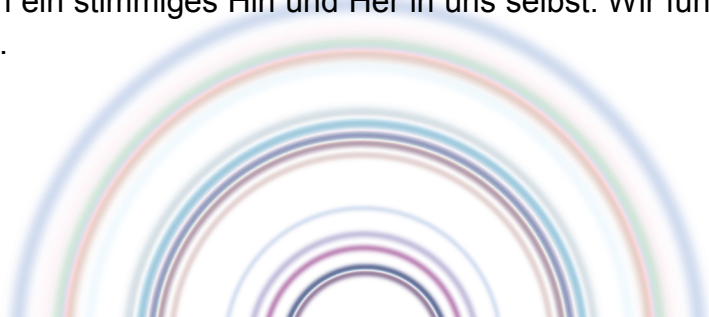
Das Atmen ist auch eine muskuläre Angelegenheit. Sind unsere Muskeln gut gespannt, so ist unser Atem meist tief und voll. Das Zwerchfell, unser wichtigster Atemmuskel, und weitere Atemhilfsmuskeln unterstützen die Lunge. Gut gespannte Füße, Beine und Arme unterstützen den Atemfluss in beträchtlicher Weise!

**Was haben die Gelenke mit dem Atmen zu tun?**

Bewegliche Gelenke sind ein Segen für uns Menschen. Der Energie - Kreislauf kann durch die vielen verschiedenen Gelenke kontinuierlich weiter strömen. Das Blut, die Lymphe, das Bindegewebe, das Nervensystem werden nicht durch Fehlhaltungen oder Festhaltungen beeinträchtigt. Der Kreislauf und der Atemfluss arbeiten unmittelbar zusammen. Gibt es „Stolpersteine“ in uns, so hat das einen Einfluss auf den Atemrhythmus.

**Können wir mit den Gedanken unseren Atem beeinflussen?**

Wir sind selbst für unsere Gedanken mitverantwortlich. Unsere Geschichte und das Weltgeschehen prägen unser Gedankengut. Auf jeden Gedanken reagiert unser Atem unmittelbar. Auch die Muskulatur, die Gelenke, der Kreislauf reagieren auf unsere Gedanken. Ein gegenseitiges Wechselspiel. Auf einen Gedanken reagiert mein Körpersystem oder nach einem Schmerz kommen uns Gedanken. Sind unsere Gedanken, der Atem, die Gelenke, die Muskulatur, der Kreislauf lebendig, so ergibt sich ein stimmiges Hin und Her in uns selbst. Wir fühlen uns verbunden. Es geht uns gut.



***Unser Körper, ein Konzertsaal?***

Sehen wir doch einmal unseren Körper als Instrument, auf dem wir spielen können. Arme, Beine, Bauch, Leber, Herz, Kopf usw. harmonisieren zusammen. Sie bilden ein Instrument oder besser gesagt ein Orchester.

Spielen alle ihre Partitur, so wie es ihnen entspricht, ergibt sich ein stimmiges Musikstück. Spielen Musizierende nur für sich, ergibt sich mehr oder weniger eine Disharmonie. Unsere Stimmung unsere Befindlichkeit wird beeinträchtigt, so wie es in der realen Oper wohl auch der Fall ist. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Musizierende nicht mitspielen können. Ein Unfall z.B. kann ein Gelenk zerstören. Die übrigen Musizierenden müssen sich unter diesen Umständen neu verteilen. Fallen viele Musizierende aus, kann es keine Musik mehr geben. Es geht uns nicht mehr gut. Unsere inneren Musizierenden erzeugen eine Schwingung in uns. Diese Schwingung hat einen Einfluss auf unsere Stimmung.

***Hat der Atem mit meiner Befindlichkeit zu tun?***

Wir sind gut gestimmt, wir sind schlecht gestimmt, je nach dem, wie uns das Leben im Moment herausfordert. Sind wir schlecht gestimmt, so ist der Atem anders, als wenn wir gut gestimmt sind. Können wir unserer schlechten Stimmung keinen Ausdruck geben, so zieht sich der Körper zusammen, der Atem wird klein und kurz. Wir atmen mehr ein (wir kommen zu kurz vom Leben) als aus und der Organismus wird das Kohlendioxid, den Abfall, nicht genügend los. Eine Übersäuerung ist im Gange. Lernen wir entsprechend auszuatmen, los zu lassen und in den Ausdruck zu gehen „sagen was ich denke, schreiben, malen“, so normalisiert sich der Organismus wieder.

Lassen wir den Lebensfluss zu, geht es uns besser. Wir können von einem Pol zum anderen entsprechend wechseln. Der Atemrhythmus ist ausgewogen, wir atmen ein, wir atmen aus und die Atem- Stille schenkt uns auch immer wieder Ruhe und Geborgenheit. Doch gibt es Lebensmomente, in denen wir nicht mit dem Lebensfluss gehen wollen. Wir wollen das Leben, die Mitmenschen, die Umwelt nicht so haben, wie sie sich zeigen. Wir sträuben uns gegen den Lebensfluss, lassen uns fallen, womöglich auf harten Stein. Auch das gehört zum Lebensfluss. In jedem Bachbett gibt es immer wieder mal eine Verstopfung oder eine Überschwemmung, wenn das Gleichgewicht zwischen Bachbett und Wassermenge nicht mehr stimmt. Wichtig ist, dass ich weiss, wie ich wieder zum anderen Pol gelangen kann.

Das Bewusstsein für den Atem, der uns von aussen immer wieder neu zukommt, uns Nahrung und so auch Kraft bringt, den ich einfach einfließen lassen kann, ist hilfreich in solchen Lebensmomenten. Auch das Wissen um das Lassen können im Ausatmen, damit es Platz für Neues gibt, ist eine grosse Unterstützung.



### **Atemarbeit**

Wir lernen in der Atemarbeit unseren selbstverständlich stattfindenden Atemfluss bewusst wahrzunehmen und für uns sinnvoll zu verändern. (Der „Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf)

Es wäre genauso richtig, Körper- und Atemarbeit zu schreiben. Unser Körper ist das Gefäss in dem wir all unsere Möglichkeiten wie:

Empfindungen (kalt, heiss, hart, weich),

Gefühle (Freude, Trauer, Wut, Neid, Eifersucht),

Gedanken, (was ich denke),

Impulse (atmen, essen, ausscheiden, flüchten, angreifen, innere Bilder)

wahrnehmen können.

Die Atemarbeit schenkt dem Körper viel Zuwendung. Er ist das Gefäss für den Atem für all das was, uns von innen und aussen zukommt. Wir können den Atem nur über unseren Körper, d.h. über unser Nervensystem wahrnehmen.

### **Arbeitsweise**

„In der Atemarbeit lerne ich den selbstverständlich Kommende Atem zu denken und körperlich bewusst wahrzunehmen und für mich, wenn sinnvoll, zu ändern.“

(Körperlichen Übungen, Denkhygiene, Beziehungen pflegen, Essverhalten ändern, an die Luft gehen sind Änderungsmöglichkeiten, die den Atemrhythmus sinnvoll beeinflussen können.)

Als Atemtherapeutin führe ich einfache Körperübungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen ein. Der Körper bewegt sich, der Atem wird angeregt. Ein tiefer und inniger Atem versorgt die Zellen mit mehr Sauerstoff.

Wir lenken die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der Körperbefindlichkeiten. Wir lernen uns besser kennen.

Wir lassen uns Zeit, bewusst aus zu ruhen zwischen den einzelnen Übungen. Die unterschiedlichen Befindlichkeiten, die Gedanken, können uns so ins Bewusstsein kommen. Das Interesse für uns selbst wird geweckt.

Als Atemtherapeutin kenne ich viele verschiedene Körperübungen. Ich weiss, was die jeweiligen Übungen bewirken können.

Ich zeige die jeweiligen Übungen vor und die Teilnehmenden finden sich zu ihrer Zeit selbst in die Übung ein. Ich begleite weiterhin die Übungen, auch verbal. Ich weise auf Zusammenhänge zwischen Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Impulse hin. Der Atemrhythmus ist ein steter Begleiter.

Im Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden kann Unterstützung, Anerkennung und Wertschätzung entstehen. Die Erfahrung, dass es anderen Menschen oft auch gleich ergeht, kann uns ermutigen weiter zu gehen auf unserem Weg.

Von mir ausgewählte Texte aus dem Bereich der Philosophie, Religion, nähren die geistige Ebene.

Bei Bedarf gehe ich auch auf theoretische Zusammenhänge ein, soweit ich Bescheid weiss. Ich kenne mich aus in der Anatomie, Physio- und Neurologie. Ich weiss auch um Krankheitsbilder.

Grundsätzlich ist es möglich, ohne jede Vorkenntnisse in eine fortgeschrittene Atemgruppe einzusteigen. Wir sind bereit uns auf das was ist und auf uns selbst einzulassen. Das genügt! Wir anerkennen, dass andere manchmal eine Übung „besser“ können, ihr Atem tiefer ist, sie glücklicher sind. Wir erlauben uns „Fehler“ zu machen, unvollkommen zu sein, das kleine Innere Kind zu spüren, das vielleicht lachen, schreien, weinen und tanzen will.

Es freut mich, Sie, Dich bei einem meiner Angebote begrüßen zu dürfen!

