



**Silvia Luger**

**MACH MAL PAUSE**

**Stressbewältigung durch Atemlehre**

# **„Mach mal Pause“**

Stressbewältigung durch Atemlehre

DIPLOMARBEIT

von  
Silvia Luger

Vorgelegt zur Prüfung am NFI - Norbert Faller Institut für atemlehre.at® – Wien, im November 2008

## Vorwort

Durch meine 22 jährige Tätigkeit mit manueller Lymphdrainage habe ich viel Erfahrung mit stressgeplagten Menschen gesammelt. Meine Intention dabei war, mir für meine Klienten Zeit zu nehmen, und eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Die meisten meiner Klienten kommen schon viele Jahre und wollen diesen Ort der Ruhe nicht mehr missen. Ob beruflicher Stress oder krankheitsbedingter, der Druck, der auf den Menschen lastet, ist sehr groß. Sie alle haben eines gemeinsam: die Suche nach einer Lösung.

Meine Klienten kommen einmal die Woche oder in längeren Intervallen zu einer 90minütigen Lymphdrainage, sie schenken sich so eine Pause von ihrem individuellen Stress, um danach wieder im gleichen Tempo und unter gleichem Druck weiter zu machen. Diese verhältnismäßig kurze Zeit der Entspannung ist eine Möglichkeit unter vielen, aber nicht die Lösung auf Dauer.

Während meiner Ausbildung zur Atemlehrerin sehe ich mich dem Wunsch näher, eine Lösung aus dem Stress anzubieten. Mit meiner eigenen Wandlung und Erfahrung wuchs die Begeisterung für den Erfahrbaren Atem. So verwandelte ich meine seit mehr als 20 Jahren bestehende Gymnastikstunde in eine Atem- und Bewegungsstunde. Ich beginne meistens mit Tanz und freien Bewegungen und trotz der Stressbelastung mancher Teilnehmerinnen kommt die Freude durch, und der Atem kann den ganzen Körper durchdringen.

Bei Ilse Middendorf lese ich darüber: „So ist Tanz weit mehr als eine Kunstform. Er ist atmende Bewegung, die den Alltag ebenso durchziehen kann, wie er in künstlerischer Gestaltung immer neu entsteht. Jeder von uns ist ein Tänzer!“

(Middendorf 1995, S. 122)

Die Hockerarbeit wurde anfangs nicht von allen mit gleicher Begeisterung angenommen, die Gruppe ist sehr groß, es sind 20 - 25 Teilnehmerinnen. Doch mit meiner Weiterentwicklung und Erfahrung der Atemarbeit ist etwas Neues in der Gruppe entstanden. Die Achtsamkeit und Hingabe, die Entdeckung des Körpers über den Atem, all das wird nun sehr geschätzt. Ob jung, ob älter, alle wollen den Weg des Erfahrbaren Atems mit mir weitergehen.

Die Atem- und Bewegungsstunde hat sich herumgesprochen, und so ergab es sich, dass ich einen Sonntagvormittag mit zwölf sehr gestressten, spannungsgeladenen Lehrerinnen einer höheren Schule üben durfte. Dabei wurde mir bewusst, wie wichtig die Atemarbeit bei stressgeplagten Menschen ist. Alle hatten Rücken- und Nackenprobleme, bis auf eine Frau; sie wirkte nicht über- sondern eher unterspannt. Die meisten waren unruhig und nervös, doch mit den Atemübungen besserte sich die Situation zusehends, die Aufmerksamkeit wuchs und die Rückenschmerzen vergingen. Das Interesse, den Weg des Erfahrbaren Atems weiterzugehen, ist bei den Teilnehmerinnen geblieben.

Ich sehe die Atemarbeit als Höhepunkt meiner Schaffenskraft.

Meine Erfahrung und Entwicklung in diesen 3 Jahren Atemarbeit geben mir Hoffnung und Zuversicht, auch den Menschen, die mir schon so lange ihr Vertrauen schenken, einen neuen Weg aus der Krise anzubieten.

Allen meinen Klienten, die sich auf diesen neuen Weg des „Erfahrbaren Atems“ einlassen, (ich hoffe, es werden viele sein), ist diese Arbeit gewidmet.

Zum Verfassen dieser Arbeit habe ich mich in die Stille eines Klosters zurückgezogen und genieße die Ruhe dabei.

## Inhalt

### Einleitung

1. Was bezeichnet man als Stress
2. Was bereitet uns im dritten Jahrtausend den meisten Stress
  - 2.1 Alles so schnell wie möglich
  - 2.2 Viele Tätigkeiten gleichzeitig
  - 2.3 Unsere laute Welt
  - 2.4 Pausen sind Luxus
3. Reaktionen auf Stress
  - 3.1 Lebenswichtiger Stress
  - 3.2 Mögliche Reaktionen bei Stress
  - 3.3 Angst und Stress
  - 3.4 Reaktionen des Nervensystems auf Stress
4. Auswege aus dem Stress und der Reizüberflutung
  - 4.1 Die Rückeroberung der Stille
  - 4.2 Mach mal Pause
  - 4.3 Der Atem-Rhythmus
5. Die Grundlagen und Grundbegriffe des Erfahrbaren Atems
  - 5.1 Sammlung, Hingabe und Empfindung
  - 5.2 Die Bedeutung der Atemphasen
  - 5.3 Atemräume, in die Mitte finden
  - 5.4 Dehnen als Schlüssel, seinen Atem kennen zu lernen
6. Stressbewältigung durch die Atemlehre
  - 6.1 Den Atem zulassen
  - 6.2 Die ersten Schritte
  - 6.3 Beziehung zwischen AtemlehrerIn und KlientIn
  - 6.4 Bedeutung der Ressourcen
  - 6.5 Aufbau eines Kurses in Atem und Bewegung für stressgeplagte Menschen
7. Leben aus der Kraft des Atems

Literaturverzeichnis, Verzeichnis der Abbildungen

## Einleitung

Es gibt viele stressauslösende Faktoren.

Ich habe mich für die Thematik Zeitdruck, Gleichzeitigkeit und den Lärm bzw. die Reizüberflutung entschieden.

Diese Entscheidung fiel mir leicht, sind es doch vor allem Personen, denen ich in meiner Praxis begegne, die diesen Stressoren ausgeliefert sind.

Dabei war mir Frederic Vesters Buch „Phänomen Stress“ eine große Hilfe.

Dann beschreibe ich die Grundlagen des Erfahrbaren Atems von Ilse Middendorf, die einzelnen Schritte, vom Tun zum Lassen zu kommen, bis hin zur Lösung aus dem Stress mit Hilfe des bewusst zugelassenen Atems.

Zum Abschluss gehe ich auf das Ziel dieser Arbeit ein: Bewegung aus dem Atem und Leben aus der Kraft des Atems!

## 1. Was bezeichnet man als Stress

In irgendeiner Weise hat jeder schon einmal Stress im Alltag erfahren. Jeder kennt Belastungen, durch die er sich über das normale Maß hinaus beansprucht fühlt. „Ich bin im Stress“, „Ich bin überfordert“, „Das ist ziemlich stressig“ – diesen und ähnlichen Kommentaren begegnet man häufig.

Angenehme Ereignisse lösen mitunter ebenso Stress aus wie unangenehme. Kaum ein Fachausdruck ist je so in die Umgangssprache eingegangen wie das Wort Stress. Kaum einer, der sich in unserer arbeitsteiligen Welt nicht gestresst fühlt. Fast jeder verbindet damit jedoch etwas anderes. Im allgemeinen Sprachgebrauch ist Stress vor allem ein Sammelbegriff für alle irgendwie belastenden Umstände.

Die Stressreaktion als Antwort des Organismus auf unangenehme Reize ist im Verhalten beobachtbar, im Erleben (als subjektiv empfundener Spannungszustand) mitteilbar und physiologisch messbar.

Ein Kommentar wie „Es ist alles so stressig“ weist dagegen darauf hin, dass Stress als ein äußerer oder als ein innerer Reiz wahrgenommen wird und ein bestimmtes Gefühl verursacht.

Heute wird zwischen auslösenden Reizen (Stressoren) und Stressreaktionen unterschieden. Die vom Organismus erkannten Anforderungen der Umwelt an ihn werden als die sogenannten Stressoren bezeichnet. Diese Reize können eine Stressreaktion auslösen. Der Begriff Stress bezeichnet hauptsächlich den Zustand, in dem sich ein Mensch befindet, wenn der Organismus einen Ausweg sucht, um sich den gestellten Anforderungen anzupassen.

Stresssituationen bergen dann eine Gefahr für den Betroffenen, wenn durch unangemessenes Verhalten Dauerstress entsteht, oder wenn sogar eine einmalige Situation Dauerstress auslöst: etwa eine einschneidende Veränderung der Lebenssituation.

„Gelingt es dem Individuum nicht, ein angemessenes Bewältigungsverhalten im Umgang mit Belastungen zu entwickeln, kann selbst Alltagsstress verheerende psychosomatische Konsequenzen haben. Und sie sind manchmal erst nach Jahren feststellbar“.

(Briese-Neumann 1997, S. 18f)

## 2. Was bereitet uns im 3. Jahrtausend den meisten Stress

Ein Dilemma unserer Zeit sind Geschwindigkeit, Lärm, Gleichzeitigkeit und das Fehlen von Pausen. Die Transportgeschwindigkeit der wichtigsten Güter und der Informationen ist bei „Lichtgeschwindigkeit“ angelangt und damit am Ende der Beschleunigung. Schneller geht es nicht mehr!

Gleichzeitigkeit ist angesagt, so genanntes „Multitasking“: die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

### 2.1 Alles so schnell wie möglich

„Zeit ist Geld“ dieser Slogan gilt als Motto unserer Wirtschaft. Der Mensch im Arbeitsprozess muss in möglichst kurzer Zeit möglichst viel produzieren. Dabei kann er sich mit seinem Produkt nicht auseinandersetzen, seine Kreativität und seine persönliche Beziehung zu seinem Werk bleiben auf der Strecke. Der Beruf wird zum ungeliebten Job, der Frust darüber wird zum Stress.

### 2.2 Viele Tätigkeiten gleichzeitig

Man kann telefonieren, zugleich einem Videovortrag folgen und Zwischenfragen eines Mitarbeiters beantworten, und das alles mit halbwegs gleich bleibender Aufmerksamkeit. „Der Strom der Inputs wird segmentiert und in Zeitschlitzte zerlegt, die nacheinander, aber in raschem Tempo, dem Gehirn zur Verarbeitung zugeführt werden. Wer noch Schnell- und Querlesen beherrscht, ist der Held der Manager. Solche Dressurakte werden nicht nur den Führungskräften überlassen, sondern finden längst Eingang im Alltag: Wer nicht bügelt, telefoniert und gleichzeitig ein Abendessen kocht, managt den Haushalt schlecht. Während man dann isst, läuft der Fernsehapparat und man bespricht zugleich die nächsten Urlaubspläne. „Multitasking“ macht die Gegenwart zu einem mit Hektik erfüllten Warteraum, den es auszusitzen und zu überwinden gilt“.

(Koisser 1996, S. 84)

Michael Ende, einer meiner Lieblingsschriftsteller, beschreibt in seinem Buch „Momo“ sehr treffend die Probleme unserer Zeit. Eine gespenstische Gesellschaft „grauer Herren“ veranlasst immer mehr Menschen dazu; Zeit zu sparen, aber in Wirklichkeit betrügen sie die Menschen um diese ersparte Zeit.

„Hört, Ihr Leut, und lasst euch sagen:  
Fünf vor zwölf hat es geschlagen.  
Drum wacht auf und seid gescheit,  
denn man stiehlt euch eure Zeit“

(Ende 1973, S.109 )

Leider ist dies nicht nur ein Märchen, Michael Ende hat die Probleme der Zeit gut erkannt.



## 2.3 Unsere laute Welt

Lärm leitet sich vom Wort Alarm ab und diente ursprünglich als Warnruf, er bedeutet im Lateinischen „Ad arma!“ - zu den Waffen! In alten Zeiten war dies also ein akustisches Signal, das einen sofortigen Einsatz verlangte, nach dessen Abblasen jedoch wieder eine Erholungsphase erwartet werden konnte. Heute dagegen ist Lärm ein ständiges Alarmgeräusch, ein fortgesetztes „zu den Waffen – Signal“, noch dazu ohne Aussicht auf eine Erholungspause.

Früher waren es die Dichter und Denker, die mit dem Lärm auf Kriegsfuß standen: Schopenhauer klagte ihn als den Quälgeist aller denkenden Menschen an, von Kant, Goethe und Lichtenberg wurde er als unerträgliche Belastung verschrien. Der Schriftsteller Richard Katz nennt ihn „eines der Gesichter Luzifers“. Dennoch gilt es immer noch als mutig und standhaft, Lärm aushalten zu können.

„Wir lächeln über die schlechten Nerven der anderen. Doch im Gegensatz zum Alarm erfüllt Lärm keinen biologischen Zweck, auch nicht den der Abhärtung, sondern er schadet nur.“

Erstens zerstört Dauerlärm die Alarmbereitschaft, statt uns dafür fit zu halten. Zweitens zerstört er als krankmachender Stress unsere Gesundheit, statt uns umweltstabil zu machen.

Drittens setzt Lärm durch drastischen Abbau der Konzentration und Denkfähigkeit die allgemeine Leistung herab.

Kein Mensch kann sich dem Lärmstress wirklich entziehen, auch wenn er äußerlich noch so ruhig erscheint und sich selbst noch so unempfindlich wähnt. Sowohl unser Ohr als auch unser Nervensystem sind so gebaut, dass sie eine akustische Belastung nur innerhalb bestimmter physikalischer Grenzen ohne Schaden ertragen können.

Denn wenn unser Organismus in seiner Konstruktion für eine viel ruhigere Umwelt vorgesehen ist, so kann die heutige chronische Lärmverseuchung für niemanden ohne Folgen bleiben“.

(Vester 2003, S. 161)

## 2.4 Pausen sind Luxus

Pausen werden häufig als ungenützte Zeit betrachtet. Wir vergessen, dass wir keine Maschinen sind, sondern Pausen benötigen, um inne zu halten, zu regenerieren und Energien neu zu mobilisieren. Nur dadurch können wir leistungsfähig bleiben ohne auszupowern.

„Pausen schaffen notwendige Ordnung innerhalb von Zuständen und geben damit Orientierung, sowohl bei der Betrachtung von Naturprozessen als auch bei der Gestaltung des Sozialen. Sie ermöglichen Trennung, Wechsel, Übergang. Ohne Pausen wüssten wir nicht, dass etwas aufhört, und auch nicht, dass etwas Neues anfängt. Ohne Pausen gäbe es keine Wiederholung, kein „Wieder-her-Holen“. Das pausenlose Leben gliche einem Automaten, dessen Existenz sich in der Hetze verausgabte. Pausenlos würden die

„Lebenden“ ortlos im Fluss der Zeit umherirren, die Musik wäre nur Lärm, die Kommunikation unaufhörliche Dauerbelästigung“.

(Geißler 2008, S. 175f)

### **3. Reaktionen auf Stress**

#### **3.1 Lebenswichtiger Stress**

Ursprünglich befähigte Stress den Menschen, in gefährlichen Ausnahmesituationen rasch und kraftvoll zu reagieren, und somit sein Leben zu retten oder zu verteidigen. Blitzschnell musste er sich für Kampf oder Flucht entscheiden. Dies konnte er durch einen angeborenen Verhaltensmechanismus, der uns auch heute noch einprogrammiert ist und unbewusst abläuft. Dabei werden komplexe physiologische und psychische Reaktionen in Gang gesetzt. Neurale Entladungen und die Freisetzung von Stresshormonen bringen den Organismus auf Hochtouren und machen ihn stark für „Kampf oder Flucht“.

Grundsätzlich dient diese Stressreaktion der besseren Bewältigung gefährlicher Situationen, Situationen, in denen die bewusste Anpassungsfähigkeit nicht mehr reicht, um aus der Gefahr zu kommen.

Der Stresszustand kann an physiologischen und psychischen Begleitsymptomen erkannt werden. Der Mensch wirkt angespannt, energiegeladener und auf den Stressauslöser bezogen extrem aufmerksam, während er andere Vorgänge in seiner Umgebung nicht zu beachten scheint.

Wenn die Stresssituation nur kurze Zeit dauert, klingen die Stressreaktionen bald wieder ab und bleiben unschädlich. Es folgt eine natürliche Erholungsphase.

Dauern die Stressreaktionen jedoch zu lange an, dann stören sie die ausgewogene Grundstimmung, die Anspannung nimmt dauerhaft zu oder es kommt zu einer Antriebsreduzierung. Dieser Stress wirkt zerstörend, es stellt sich keine Erholungsphase ein, die Alarmbereitschaft von Körper und Seele findet kein Ende und verbraucht nutzlos Energie.

Stress kann in verschiedenen Formen auftreten: mit negativen Auswirkungen als Distress, mit anregender Funktion als Eustress. Distress verursacht häufig Angst. Dabei löst nicht nur eine tatsächliche Gefahr Stressreaktionen aus, sondern bereits das subjektiv empfundene Drohen einer Gefahr. Ein unerwartetes unbekanntes Geräusch auf dem Balkon lässt einen Einbrecher befürchten.

Unbekannte und unkontrollierbare Situationen flößen Angst ein und lösen Stress aus. Die Ungewissheit ist es, die bedrohlich wirkt.

#### **3.2 Mögliche Reaktionen bei Stress**

Kann sich der Organismus nicht an die schwierigeren Verhältnisse anpassen, dann kann der ausgelöste Stress Erschöpfung und Erkrankung verursachen.

Gisa Briese-Neumann ordnet die Stresssymptome mehreren Bereichen zu:

„Symptome einer Stressreaktion

- im körperlichen Bereich:  
Erröten, Müdigkeit, Brechreiz, Muskelzittern, Zucken, erhöhter Blutdruck, erhöhte Pulsfrequenz, nervöse Krämpfe, trockene Kehle oder trockener Mund, häufiger Harndrang, Schlafprobleme, Durst, Sehstörungen, Verdauungsprobleme, Muskelverspannungen, Atemnot, Magendruck, Schwindelgefühl, usw.
- im Verhalten:  
Sozialer Rückzug, Stottern, nervöses Sprechen, Gefühlsausbrüche, Misstrauen, Kontaktverlust, Ruhelosigkeit, Schreckhaftigkeit, Hektik, Zähneknirschen, verstärkter Nikotinkonsum, Alkoholmissbrauch, Fresslust oder Appetitlosigkeit, Reizbarkeit, usw.
- im gefühlsmäßigen Bereich:  
Ängstlichkeit, Verletzbarkeit, Launenhaftigkeit, Schuldgefühle, Panikanfälle, Furcht Wutgefühl, depressive Verstimmung, usw.
- im geistig – erkenntnisbezogenen Bereich:  
Geringes Selbstwertgefühl, geringe Selbstachtung, Angst, Fehler zu machen, Konzentrationsschwierigkeiten, Zukunftsängste, Verworrenheit, Entscheidungsmangel, Verlust des Zeitgefühls, Vergesslichkeit, Alpträume, usw.

Diese Symptome müssen natürlich nicht in jedem Falle auf vermehrten Stress hindeuten, denn sie können ebenso andere Ursachen haben“.

(Briese–Neumann 1997, S. 22f)

### 3.3 Angst und Stress

Stress und Stresssymptome sind in irgendeiner Weise immer mit Angst und dem Wunsch verbunden, alles kontrollieren zu können: Angst, den Zeitdruck nicht auszuhalten, und das damit verbundene Ziel nicht erreichen zu können; Angst vor dem persönlichen Versagen; Angst vor Konflikten; Angst vor Konkurrenz; usw.

Frederic Vester schreibt darüber: „Die mit Angst verbundenen Gedanken erregen im Gehirn wahrscheinlich ganz bestimmte Neuronenfelder des Hypothalamus und von dort den Sympathikus, jenen wichtigen Nervenstrang des unbewussten vegetativen Nervensystems.

Der durch die Angstgefühle erregte Sympathikus sendet starke Impulse aus und steigert wie üblich die Kreislauf- und Stoffwechselfvorgänge. Die Kommandozentrale all dieser Reaktionen liegt nun in der Tat dort, wo die erregten Gedanken ankommen, also direkt über der Hypophyse im Gebiet des Hypothalamus. In dieser kleinen, aber entscheidenden Region an der Unterseite des Gehirns laufen die Fäden zwischen geistigen Impulsen und körperlichen Vorgängen zusammen. Der Stress wird also eindeutig durch das Denken ausgelöst“.

(Vester 2003, S. 80, 82)

Ängste sind also Hindernisse, über die wir uns hinwegbewegen müssen, wenn wir uns davon lösen wollen. Angst lösend wäre ein Hinwenden zum Atem, (nicht die Luft anhalten). Das Wahrnehmen des eigenen Atemrhythmus, das bewusste Begleiten der Atemphasen, das mit Hingabe Beobachten, wie der Atem „ganz von selbst“ wiederkommt, das Spüren, wie es „in uns atmet“, das kann uns von den Angst auslösenden Gedanken befreien.

### 3.4 Reaktionen des Nervensystems auf Stress

Wie antwortet unser vegetatives Nervensystem auf die Beschleunigung der Tagesabläufe, die Gleichzeitigkeit, den Lärm und die Informationsflut? Der Biochemiker und Fachmann für Umweltfragen, Professor Frederic Vester, gibt uns in seinem Buch und in seiner Fernsehserie über das „Phänomen Stress“, die Antwort. Er erzählt von einer Stress auslösenden Situation, bei der man beobachten konnte, dass Menschen verschieden reagieren.

„In der Nähe einer Menschenansammlung ertönt ein Explosionsknall. Ein Teil der Leute ergreift schreiend die Flucht, manche bleiben offenbar unbeeindruckt, wieder andere stürzen vor Schreck zusammen, erleiden einen Kollaps.“

Man hat die Berichte von Ärzten, die solche Personen vorher gekannt beziehungsweise untersucht haben, gesammelt und festgestellt, dass die „Schreier“ und „Läufer“ im Alltag zumeist leicht erregbare, nervöse, agile, sehr unbeherrschte und temperamentvolle Typen waren, solche, die zu Herzklopfen, Kopfschmerzen und Bluthochdruck neigten. Es handelte sich um die sogenannten Sympathikotoniker, in deren vegetativem Nervensystem der Sympathikus überwiegt.

Die Kollabierten, Geschockten hingegen zählten zu den Menschen, die man gewöhnlich als äußerlich ruhige, scheinbar ausgeglichene Menschen einstuft, solche, die den Kummer und Ärger mehr in sich hineinzufressen pflegen, dafür aber häufig über Magenbeschwerden und niedrigen Blutdruck klagen. Diese Personen kann man als Vagotoniker identifizieren, weil in ihren vegetativen Reaktionen der Vagus oder genauer der Parasympathikus die Oberhand hat.

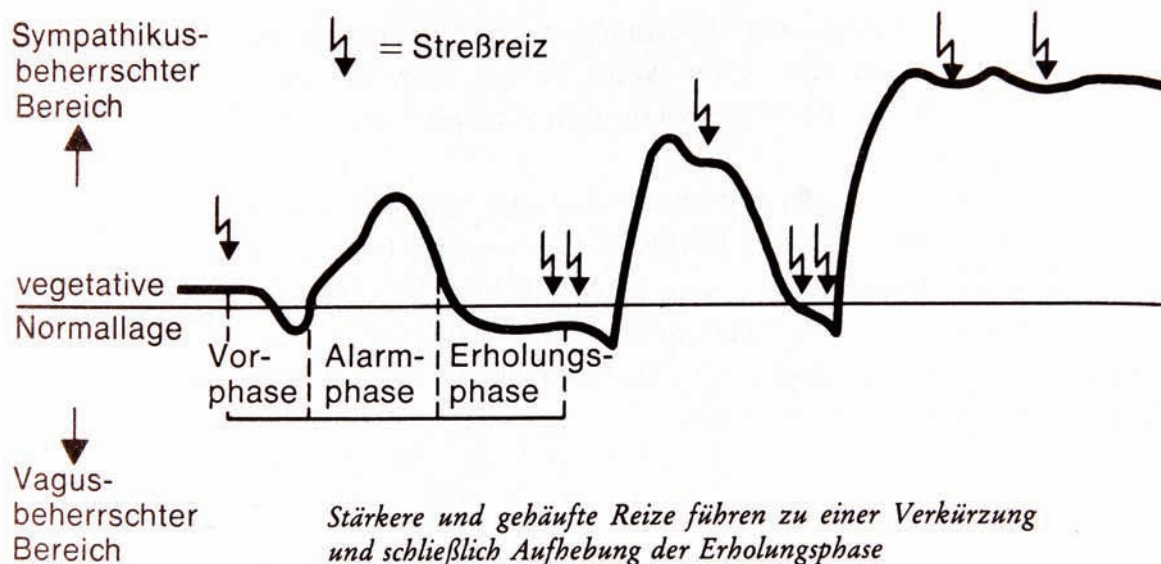
Bei beiden Konstitutionstypen gehen nach massiven dauernden Überreizungen die zunächst vorübergehenden Veränderungen an den einzelnen Funktionskreisen und Organen nicht mehr zurück, sondern sie verstärken sich und gehen schließlich in echte Krankheiten über“.

(Vester 2003, S. 64f)

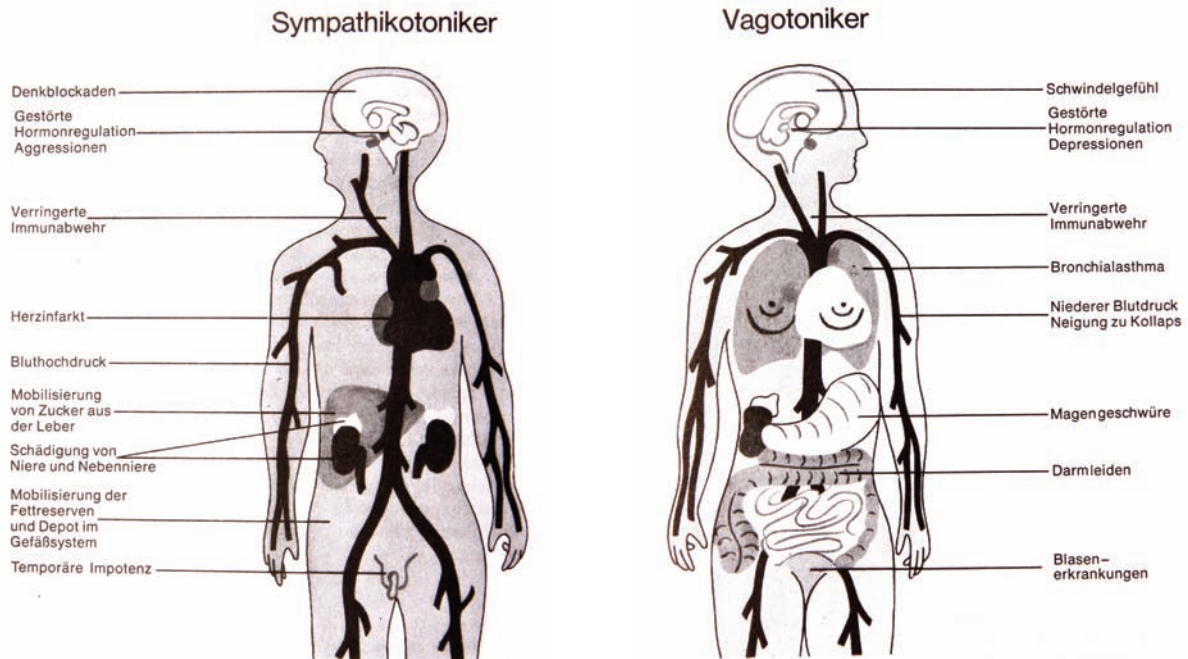
Das vegetative Nervensystem löst also die Stressreaktionen aus, parallel dazu werden von der Hirnanhangdrüse, der Nebenniere und der Nebennierenrinde vor allem die als Stresshormone bekannten Stoffe Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol freigesetzt, um die Leistungsfähigkeit des Organismus sicherzustellen. Diese Botenstoffe unterstützen den Sympathikus.

Dauert die Stressreaktion längere Zeit an, dann arbeitet entweder der Sympathikus oder der Parasympathikus zu lange und zu intensiv. Dies führt dazu, dass der Betroffene je nach Typ überaktiv (verspannt, unruhig, nervös, gereizt) oder unteraktiv (erschöpft, lustlos, ängstlich) agiert. Die Folge davon können Störungen an Körper und Seele sein, die ihrerseits Stress verstärkend wirken.

Die Analyse des zeitlichen Ablaufes des Stressmechanismus zeigt eine Gesetzmäßigkeit die man als vegetativen Dreitakt bezeichnet. Dieser Dreitakt stellt einen sinnvollen biologischen Mechanismus dar, der bewirkt das die Körperkräfte wirtschaftlich eingesetzt werden.



Der vegetative Dreitakt der Stressreaktion



*Krankheitsbilder der beiden Stresstypen nach Frederic Vester (2003, S. 66)*

Der überaktive Sympathikotoniker neigt zu Aggressionen, Bluthochdruck, chronischen Kopfschmerzen, Herzrhythmusstörungen usw.

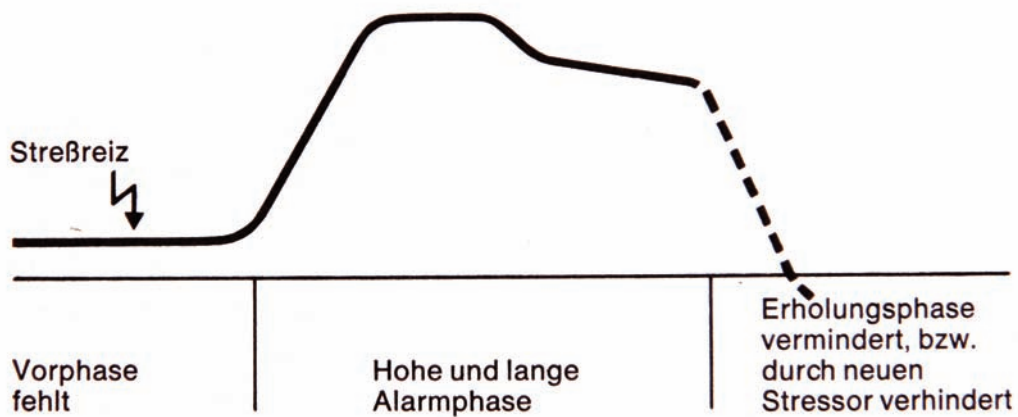
Der unteraktive Vagotoniker leidet unter Erschöpfungszuständen, Schwindelgefühlen, Magengeschwüren, Atembeschwerden, Depressionen, niedrigem Blutdruck usw.

Auch im Ablauf der Alarmphasen unterscheiden sich die Stresstypen:

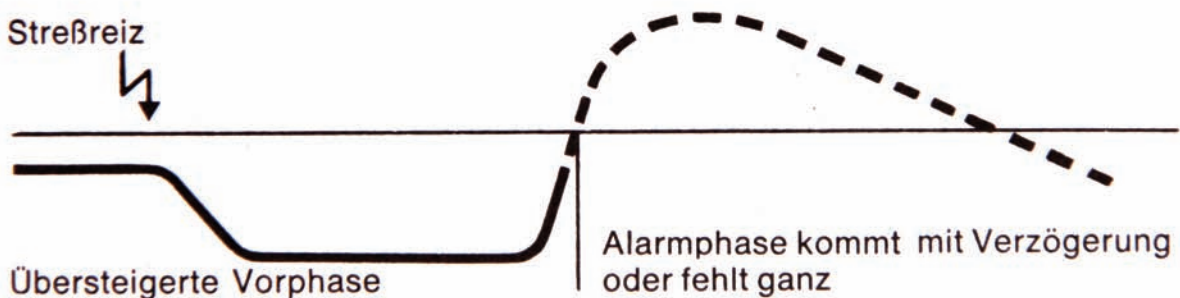
Während der Stressreiz beim Sympathikotoniker direkt eine hohe und lange Alarmphase auslöst, setzt beim Vagotoniker zunächst eine übersteigerte Vorphase ein, die Alarmphase kommt verzögert oder fehlt ganz.

Stressverlaufskurven nach Frederic Vester (2003, S. 66f)

Stressverlauf beim Sympathikotoniker:



Stressverlauf beim Vagotoniker:



## 4. Auswege aus dem Stress und der Reizüberflutung

### 4.1 Die Rückeroberung der Stille

Im Tempel von Jerusalem gab es viele Vorhöfe. Händler und Wirtschaftstreibende gingen dort ihren Geschäften nach, es wurden Tiere geschlachtet, es gab viel Lärm und viel Gestank. Die Haupthalle durften nur die Priester betreten, in den innersten Kreis, das Allerheiligste, einzutreten, war nur den Hohenpriestern gestattet.

Unser Leib ist auch ein Tempel, und wir sollten klar unterscheiden, was draußen bleiben soll, und was bis in das Innere vordringen darf. Dazu ist Achtsamkeit notwendig, um wahrzunehmen, wo die eigenen Grenzen (die Vorhöfe) sind: Wie viel Lärm tut mir gut? Wie viel Zeit nehme ich mir für die Dinge, die mir gut tun?

Hier muss ich die Bibel zitieren:

„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

Eine Zeit zum Gebären / und eine Zeit zum Sterben / eine Zeit zum Pflanzen / und eine Zeit der Ernte / eine Zeit zum Lachen / eine Zeit zum Weinen / eine Zeit für die Klage / und eine Zeit für den Tanz / eine Zeit zum Umarmen / und eine Zeit die Umarmung zu lösen / schweigen hat seine Zeit / reden hat seine Zeit / eine Zeit zum Lieben“.

(Kohelet 2,24-3,8)

Das bedeutet: Wir sollten üben, eines nach dem anderen zu tun, aber jeden Schritt mit ganzer Aufmerksamkeit und Hinwendung. Wenn wir bemerken, dass uns etwas nicht gut tut, sollten wir es unterlassen und uns Dingen zuwenden, die uns gut tun.

Wenn sich nebenbei Ungeduld und Gedanken an den nächsten Arbeitstag oder alles, was noch zu tun wäre, breit machen wollen, sollten wir die Gedanken einfach kommen und gehen lassen.

Frederic Vester schreibt im Kapitel „Meditation statt chemischer Krücken – Sanktionierte Dealer“:

„Ehe wir also zu Beruhigungspillen, zu Vagolytika, zu Analgetika, zu Adrenergika, zu Weckaminen und anderen Psychopharmaka mit ihren Nebenwirkungen greifen, sollten wir daher erst einmal versuchen, was wir selbst können - statt gleich die Chemie zu bemühen. Denn hier wird genau wie beim Alkohol und bei anderen Drogen nur unsere Vorstellung von der Realität verbessert, nicht aber die Realität selbst. Es entsteht die Vorstellung von einem erweiterten Bewusstsein und damit das stärkste Hemmnis für eine Bewusstseinsentwicklung“.

(Vester 2003, S. 133)

„Man kann zwar mit manchen Beruhigungstabletten Angstzustände lösen und auch die Stressreaktionen vorübergehend mildern, nimmt aber dafür gefährliche Nebenwirkungen in Kauf, vor allem bei längerem Gebrauch“.

(Vester 2003, S. 133)

„Über lange Jahre hinweg wurden Meditationsübungen von maßgeblichen Vertretern der Schulwissenschaft als Hokusfokus abgetan – trotz der glänzenden Erfahrungen, die etwa mit dem autogenen Training, der transzendentalen Meditation und anderen Entspannungs- und Bewusstseinsübungen erzielt werden“.

(Vester 2003. S. 125)

„Aber nicht nur die Erfahrung gibt der Wirkung solcher Übungen recht. Längst hat man dabei konkrete biochemische Veränderungen im Organismus festgestellt, durch die solche Wirkungen auch biologisch erklärt werden. In Stresssituationen haben wir zum Beispiel auffallend viel Milchsäure im Blut. Injektionen mit Milchsäuresalzen rufen auch bei normalen Versuchspersonen Angst und psychische Spannungszustände hervor. Die während



der Meditation gesteigerte Durchblutung führt nun den Muskeln automatisch mehr Sauerstoff zu, und baut die bei Stress entstandenen Überschüsse von Milchsäure wieder ab, ja senkt sie sogar deutlich unter den Normalwert“.

(Vester 2003, S. 133)

Was für Frederic Vester die „Meditation“ als Mittel gegen Stress bedeutet, ist für mich „der Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf.

Wenn ich mit dem Atem bewusst in Verbindung trete, ist dies ein meditativer Akt. Der Atem führt mich zu meiner Quelle, zu meiner Ruhe.

„Kehret zurück zur Quelle, und findet die Stille.“

(Laotse)

## 4.2 Mach mal Pause

Menschen sind rhythmische Wesen, der Organismus braucht Pausen, um seine Funktionen in gesunder Form aufrechterhalten zu können. Computer dagegen haben keinen Rhythmus, sie werden auch nicht müde, im Gegensatz zum Menschen.

Alles Leben folgt Rhythmen. Nur durch den rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung kann sich dauerhafte Leistungsfähigkeit entwickeln. Rhythmus stellt einen zeitlichen Gleichklang zwischen Natur, Individuum und Gesellschaft her.

Rhythmus ist ein gleichmäßiger, harmonischer, sich regelmäßig wiederholender, systemhaft gegliederter Bewegungsablauf. Er ist Ordnung, Lauf und freier Fluss zugleich. Rhythmen sind nicht starr.

Susanne Duden schreibt:

„Der Schlaf-Wachzyklus, ist ein circadianer Rhythmus („circadian“ heißt wörtlich übersetzt: „ungefähr ein Tag“): Er durchläuft während eines Tages (24 Stunden) ein Tal (Nachtschlaf) und einen Gipfel (Wachzustand am Tag).

Der Schlaf-Wachzyklus korrespondiert auch mit den so genannten ultradianen Rhythmen. Dies sind Prozesse, die sich während eines Tages mehrmals wiederholen. Hierzu zählen Atemrhythmus und Herzschlag, hormonelle Absonderungen, aber auch psychische Rhythmen wie Aufmerksamkeit und Konzentration.

Schließlich ist der Schlaf-Wachzyklus auch an infradiane Rhythmen gekoppelt. Dies sind Rhythmen, die länger als einen Tag dauern, wie z. B. die Jahreszeiten.

Der amerikanische Psychologe und Milton-Erickson-Schüler Ernest L. Rossi setzt sich in seinem lesenswerten Buch „20 Minuten Pause. Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können“ mit den ultradianen Rhythmen auseinander, die aus einer 90- bis 120-minütigen Aktivitätsphase und einer 20-minütigen Ruhephase bestehen.

Zwar können sich die Ruhe- und Aktivitätszyklen flexibel an die Umwelt und andere Menschen anpassen, unterdrückt der Mensch jedoch sein natürliches Bedürfnis nach Ruhe zu oft, so kann dies zu psychosomatischen Beschwerden bzw. Erkrankungen führen, wozu auch die psycho-physiologischen oder primären Schlafstörungen zählen“.

(Duden 2005, S. 18,20)

### 4.3 Der Atem-Rhythmus:

Wir atmen ein, wir atmen aus und ruhen in der schöpferischen Atempause, bevor der nächste Atem wiederkehrt. Es handelt sich um einen fließenden Vorgang, eine Phase geht in die andere über. Von der ersten bis zur letzten Stunde ist der Atem mit uns verbunden.

„Welch zentrale Bedeutung hat die dynamische Rhythmik des Atemvorgangs für den Menschen! Solange der Atem im Unbewussten beschlossen bleibt, lässt sich wenig von seiner rhythmischen Kraft erfahren, und wenn er vom Willen eingesetzt ist, wird das rhythmische Geschehen geregelt, d. h. es ist zweckgerichtet und von den dynamischen Wurzeln aus dem Unbewussten abgeschnitten. Konnte aber Atem erfahren werden, so offenbart sich durch Empfindung und Anwesenheit, dass mein Atemrhythmus mir gemäß ist, dass ich einen mir angemessenen Atem habe, dass ich aus meinem Atemrhythmus mein Maß empfangen. Im Ineinandergreifen des unrythmischen Geschehens aus den unbewussten Tiefen und meiner Anwesenheit ereignet sich der empfindungsbewusste Atemrhythmus, der, einmal gewonnen, nicht mehr verloren wird“.

(Middendorf 1995, S. 102)

Bei körperlichen Stresssituationen mit Symptomen wie erhöhter Pulsschlag, Bauchkrämpfen, Zittern, Schweißausbrüchen usw. wird der Atem schneller und flacher als in Ruhephasen. Es kommt nur noch Ein- und Aus-Atem, aber keine Atempause, oft wird der Atem in diesen Stresssituationen auch angehalten. Die Atembewegung konzentriert sich nur im Brustkorb und in den Schultern, wo es zu starken Verspannungen kommen kann. Hier bietet der erfahrbare Atem einen Weg, eine Hilfe, eine Lösung.

## 5. Die Grundlagen und Grundbegriffe des Erfahrbaren Atems

### 5.1 Sammlung, Hingabe und Empfindung

„So du zerstreut bist, Lerne auf den Atem achten“

(Gautama Buddha)

Eine einfache Atemformel von Ilse Middendorf lautet:

„Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wieder kommt“.

(Middendorf 1995, S. 19)

Besondere Bedeutung bekommt hier das Wort „lassen“, etwas zulassen. Um den Atem zuzulassen, müssen wir den Atem beobachten, uns zum Atem hin sammeln. Sammeln heißt anwesend sein. Sammeln ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, eine Hinwendung zu sich selbst. Wenn wir uns zu einer bestimmten Stelle unseres Körpers hin sammeln, so empfinden wir, und wenn wir dort etwas empfinden, dann sind wir auch genau dorthin gesammelt.

Diese Art der Sammlung läuft ohne rationale Kontrolle ab. Sie soll nicht werten, nur das Atemgeschehen aufmerksam wahrnehmen. Dazu bedarf es einer völligen Hingabe an den Augenblick. Hingabe und Achtsamkeit sind gleich wichtig. Wenn wir zu achtsam sind, neigen wir zum Kontrollieren, bei zu viel Hingabe geht die Wahrnehmung verloren. Wir versuchen Verbindung zu unserem Atem aufzunehmen, ohne ihn willentlich zu beeinflussen. Wir lassen den Einatem kommen, lassen den Ausatem gehen und warten, bis wieder neuer Einatem kommt.

Die Empfindungsfähigkeit spielt dabei eine wichtige Rolle, sie vermittelt uns Wahrnehmung: „Ich empfinde meine Rückenverspannung schmerzhaft und fühle mich dabei müde.“

„Das Wahr-Nehmen als Antwort auf die Reize aus dem sensiblen Nervensystem ist unmittelbar, genau und unverfälscht (das „Wahre nehmen“). Die Empfindung breitet sich durch Atmen mehr oder weniger im Körper aus und wird räumlich-flächig erfahren. Erst danach antwortet das Gefühl mit all seinen Wertungen. Gefühl ist nicht immer unmittelbar. Es kann sogar illusionär sein“.

(Middendorf 1995, S. 21)

Hingabe, Sammlung und Empfindungsfähigkeit sind Fähigkeiten, die nicht jedem Menschen von Beginn der Atemarbeit zur Verfügung stehen, sie müssen mit Geduld erlernt werden.

## 5.2 Die Bedeutung der Atemphasen

Der Atemrhythmus beginnt mit der Einatemphase. Damit verbunden ist so genannte Atembewegung, das heißt, Körperwände weiten, bzw. dehnen sich. Der Prozess des Aufnehmens und Bekommens kann auch eine seelische, bzw. geistig-spirituelle Bedeutung in sich tragen. Im religiösen Sinn bedeutet atmen „einhauchen“, lateinisch inspirare. Im ersten der fünf Bücher Moses, Genesis 2,7 lesen wir: „Da formte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem.“ So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.

„Die Inspiration im Sinne der Einatmung entsteht aus dem Nichts, aus der Stille der Atemruhe. Sie erfüllt und belebt den atmenden Leib ohne willentliches Eingreifen. Indem wir

Einatmung geschehen lassen und ihn gleichzeitig achtsam wahrnehmen, erlauben wir dem Atem, in seiner eigenen Weisheit zu wirken und lernen dabei, uns selbst mit Bewusstsein zu erkennen“.

(Unger 2008, S. 135)

In Stresssituationen wäre es hilfreich, sich diese Kraft, diese Inspiration, bewusst zu machen, um der Enge und Starre zu entfliehen.

Zu der Phase des Ausatems schwingen die Körperwände zurück. Kohlendioxyd entweicht, wird abgeatmet. Der Ausatem hat eine lösende und entsäuernde Wirkung. Wir entleeren unsere Lungen durch ausatmen, damit sie wieder mit neuer Atemluft gefüllt werden. Sprechen und Singen sind hörbarer Ausatem. Der Ausatem kann uns bei anstrengenden Tätigkeiten und Bewegungen eine große Hilfe sein.

In Stresssituationen hilft uns der Ausatem, um Verkrampfungen und Angst erst gar nicht aufkommen zu lassen. Die lösende Kraft des Ausatems lässt uns entspannen und wieder bei uns ankommen. Wir atmen kräftig aus, wenn eine schwierige Situation überstanden ist.

## Die Atemruhe

Das Wort beschreibt, worum es geht. Es ist der Moment der Stille, des Verweilens, der tiefsten Gelöstheit, ein „in sich Ruhem“, die schöpferische Pause, die Zeit der Vorbereitung für den neuen Einatem. Atemruhe entsteht von selbst am Ende des Ausatmens, bevor der natürliche Einatemimpuls das Zwerchfell senkt und Luft ansaugt. Dieser Vorgang ist bei gestressten Menschen gestört, die Atempause ist stark verkürzt oder sie fehlt zur Gänze. Die Atemruhe kann ein beglückendes Wohlgefühl auslösen, sie kann uns befähigen, in der Ruhe die Kraft zu entdecken.

In Stresssituationen führt ein tiefer Seufzer in die Atemruhe und lässt durch die geschenkte Pause am Ende des lösenden Seufzers das Problem im Moment ruhen. Die Atemphasen bewusst wahrzunehmen ermöglicht, den eigenen Rhythmus zu finden. Empfinden und Atmen kann uns in jeder Zelle anwesend sein lassen, angekommen bei uns im Hier und Jetzt.

## 5.3 Atemräume, in die Mitte finden

Es würde alles besser gehen, wenn die Menschen besser atmeten, wenn sie wieder „zu Atem kämen“, wenn sie also wieder zu Ruhe und innerer Ordnung fänden. Dann könnten sie angstlos leben lernen, aus ihrer eigenen Mitte heraus, aus ihrem eigentlichen Wesen.

Wie lässt sich der Begriff „Mitte“ in diesem Zusammenhang beschreiben: Wir verstehen darunter ein körperlich-räumliches und ein seelisch-geistiges Zentrum, die praktisch nicht voneinander zu trennen sind. Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen, und je klarer wir das erfahren, desto tiefer und reicher wird sich die Arbeit am Atem auswirken.

Dazu möchte ich vorerst auf die „Atemräume“ näher eingehen. Beim Nachgeben der Körperwände im Einatem entsteht innerlich Raum und Volumen. Der entsprechende Bereich fühlt sich größer an als zuvor. Es entsteht eine Körperwahrnehmung von unserem Innenraum. Der Innenraum wird in drei Atemräume – den unteren, den mittleren und den oberen – unterteilt. In jedem Raum entfaltet und präsentiert sich der Atem anders.

Der untere Raum, der Füße, Beine und Becken umfasst, trägt uns. Hier ist unsere vitale, triebhafte Energie. Hier erleben wir Kraft und Lust, wir können uns sicher und stabil darin fühlen, mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen, nicht durch unsere Ängste den Boden unter den Füßen verlieren. Die vitale Kraft aus dem unteren Atemraum drängt im Ausatem aufrichtend nach oben.

Der obere Atemraum umfasst den Brustraum oberhalb der Brustbeinspitze, Schultern, Arme, Hände, Hals und Kopf. Die Qualität des Atems in diesen Bereich ist viel feiner, vorausgesetzt, der Atem wird nicht willentlich eingesetzt. Es ist der Raum des Ausdrucks und der Gestaltung, getragen durch die Kraft des unteren Raumes und genährt von Herz und Hirn. Atemkraft aus dem oberen Raum fließt im Ausatem lösend nach unten ab.

Der mittlere Raum reicht vom Nabel bis zur Brustbeinspitze. Dieser Bereich wird von keinen knöchernen Strukturen geschützt, wie der Brustkorb oder das Becken. Hier sind wir gleichsam offen nach außen hin und auch verletzlich. Atembewegung ist hier meist deutlich spürbar, Kraft in diesem Raum fließt im Ausatem horizontal zur Mitte. Sie zu erfahren, bedeutet Selbstwert, Selbstbewusstsein, Ruhe, Gelassenheit, Sicherheit zu erleben und die Empfindung „in seiner Mitte“ zu sein.

Hier befindet sich das Zwerchfell, der größte Muskel im Körper. Anatomisch gesehen trennt das Zwerchfell den Brustraum vom Bauchraum. Ilse Middendorf nennt es jedoch „das Segel, das beide Räume verbindet“.

(Middendorf 1995, S. 38)

Diese drei Räume bilden in ihrer Gesamtheit den Innenraum des Menschen, der über die Körperwände vom Außenraum abgegrenzt wird. Wenn sich der Mensch in Stresssituationen dieser Atemräume bewusst wird, können sich die im Stress aufkommenden Symptome lösen, bzw. müssen sie erst gar nicht entstehen.

In die Mitte finden bedeutet, sich selbst finden.

Ilse Middendorf meint: „Wenn Gott ein Prozess ist in mir, so kann ich ihn nur bestehen und mich ihm stellen, wenn die Fülle meiner Möglichkeiten und Wirklichkeiten in der Substanz meiner atmenden Mitte enthalten ist“.

(Middendorf 1995, S. 48)

## 5.4 Dehnen als Schlüssel, seinen Atem kennen zu lernen.

Dehnen ist für gestresste Menschen besonders wichtig. Es löst Muskelverspannungen, was eng war, wird weit, bekommt Raum. Dehnen führt zu Wohlspannung, allerdings muss es weich und fließend sein. Katzen sind gute Vorbilder für richtiges Dehnen. Der gesamte Körper, bzw. die gedehnten Bereiche werden gelöst und belebt, alles fühlt sich weiter, weicher, und durchlässiger an.

Wirkliches Dehnen löst Gähnen aus. Menschen mit starken Spannungen und Fehlhaltungen brauchen oft lange, bis sich tiefes, herzhaftes Gähnen zeigt. Wenn wir gähnen, kommt es zur tiefen Einatmung, Gähnen wirkt entspannend, das Denken wird ausgeschaltet. „Wenn sie aus tiefgeweitetem Basisraum heraus gähnen können, dann sind sie doch schon ein gelösterer und im Maße ihres körper-seelischen Gleichgewichts ein glücklicher Mensch; denn Gähnenkönnen ist wirklich ein Atem- und Entspannungstest“.

(Schaarschuch 1995, S. 27)

## 6. Stressbewältigung durch die Atemlehre

### 6.1 Den Atem zulassen

Die Lehre vom bewussten Atem kann uns bis in unser tiefes Selbst hinein leiten. „Es kann eine Selbst- und Menschenkenntnis daraus erwachsen, die fruchtbar ist. Und dieses weite Selbst, das sich während der Lösungs- und Atemtherapie mehr und mehr erschließt, das ist die eigentliche Mitte unseres Atems, denn es ist die Mitte unseres Wesens selbst“.

(Schaarschuch 1995, S. 55)

Wenn wir mit dem Üben am Atem beginnen, lernen wir unseren Körper neu kennen. Wir bewegen uns und spüren dabei, wie der Atem uns weit und schmal werden lässt. Diese Atembewegung wird hauptsächlich durch die Bewegung des Zwerchfells, unseres Hauptatemmuskels, ausgelöst, das sich im Einatem nach unten bewegt. Dadurch, und durch die Tätigkeit der Atemhilfsmuskulatur wird der Brustkorb nach allen Seiten hin aufgedehnt, es entsteht ein Unterdruck in den Lungen und die Atemluft strömt ein. Beim Ausatmen geht das Zwerchfell wieder in die Ausgangslage zurück. Die frei zugelassene Zwerchfellbewegung wirkt belebend und regenerierend. Als Folge breitet sich Atembewegung im ganzen Körper aus, wenn dieser durchlässig genug ist. Die Durchlässigkeit ist abhängig vom Spannungszustand der Muskulatur, vom Zustand der Gelenke, und von der Aufrichtung des Körpers.

Wir erforschen unseren Körper und unseren Atem in einer Grundhaltung von Hingabe und Achtsamkeit, um auf diese Weise den Distress abzubauen. Es ist ein Weg der kleinen Schritte, der, einmal begonnen, zur Ganzheitlichkeit führt.

## 6.2 Die ersten Schritte

Atemarbeit kann im Sitzen oder im Liegen stattfinden, in Gruppen oder im Einzel-Setting. Wir üben am Hocker, im Stehen oder in der Fortbewegung.

In der Atem- und Bewegungsstunde werden den TeilnehmerInnen der Gruppe, wie auch im Einzel-Setting, bestimmte Übungen angeboten, mit denen Wahrnehmung, Empfindung und Atemerleben entwickelt werden können. Es wird dabei an bestimmten Themen gearbeitet, je nach Bedürfnissen der Gruppe, bzw. des Einzelnen. Die Übungen beinhalten Dehnungen, Druck, Bewegungen im Atemrhythmus, Bewegungen außerhalb des Atemrhythmus und das Tönen von Vokalen und Konsonanten.

Eine andere Möglichkeit ist die so genannte Atembehandlung. Die Person liegt dabei bekleidet auf einer Liege und die AtemlehrerIn spricht mit massageähnlichen Griffen die liegende Person in ihrem Atem an. Es werden Dehnungen der Muskulatur, Bewegungen einzelner Gelenke oder Körpergegenden, Arbeit mit Druck usw. angewandt. Im Zentrum steht immer der Atem der Liegenden.

Mit Hilfe dieser Angebote lernen die stressgeplagten Menschen, Körperempfindungen wahrzunehmen. Sie lernen, Kontrolle abzugeben, dem Augenblick Aufmerksamkeit zu schenken und ihren Atem auf neue Weise zu erfahren.

## 6.3 Beziehung zwischen AtemlehrerIn und KlientIn

„Die Beziehung zwischen der AtemlehrerIn und der Person, mit der sie arbeitet, wird als ein Kontakt zweier gleichberechtigter Menschen verstanden, in dem die AtemlehrerIn nicht heilt oder hilft, sondern lediglich begleitet, unterstützt, anregt, ermutigt usw.“

(Fischer, Kemman-Huber 1999, S. 60)

Wir begleiten Menschen dabei Schritt für Schritt, in eine neue Lebenshaltung hineinzuwachsen. Kontakt ist eine wichtige Grundlage in der Atemarbeit, eine Beziehungsressource. Sie hilft uns, die Teilnehmer in Kontakt mit sich und ihrem Atem zu bringen. Eine Zeitlang ist diese Begleitung wichtig, um den KlientInnen ihre vorhandenen Ressourcen bewusst zu machen, damit sie aus eigener Kraft neue Ressourcen entwickeln können. Stress lässt oft vorhandene Ressourcen gar nicht erkennen.

## 6.4 Bedeutung der Ressourcen

Ressourcen sind Kraftquellen, die in Stresssituationen zur Verfügung stehen sollten. Man unterscheidet innere und äußere Ressourcen. Selbstvertrauen, körperliche Beweglichkeit, Selbstwertgefühl, die Fähigkeit sich abzugrenzen, Wahrnehmungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit, Kontaktfähigkeit usw. bilden die inneren Ressourcen. Soziales Umfeld, finanzielle Situation, der Zugang zu Selbsthilfegruppen, Religionsgemeinschaften usw. stellen die äußeren Ressourcen dar. Ein Mensch kann seine Ressourcen nur dann nützen, wenn er sie als solche erkennt.

„Innere Ressourcen schaffen die Voraussetzung, äußere Ressourcen zu nutzen. Zum Beispiel hilft guter Bodenkontakt, bei einem Konflikt die eigene Meinung zu vertreten. Körperliche und psychische Gesundheit ermöglichen einer Arbeit nachzugehen. Partnerschaft kann nur gelingen, wenn die Fähigkeit zu Nähe und Intimität sowie zur Abgrenzung besteht. Somit unterstützt die Entwicklung der inneren Kraftquellen jeden Menschen in der Entfaltung seiner Persönlichkeit und in der kreativen Gestaltung seines Lebens. Dies ist ein zentrales Anliegen in der Arbeit mit Atem und Bewegung. Von Beginn an wird der Mensch über Atem und Bewegung in Kontakt mit seinen eigenen Kräften gebracht und gestärkt. Angesetzt wird an den individuellen Möglichkeiten, der aktuellen Befindlichkeit und den Bedürfnissen des Menschen. Dabei steht das Fördern von vorhandenen Potentialen und Widerstandskräften im Vordergrund. Sind diese genug entwickelt und gestärkt, können sie helfen eine Krankheit oder ein Problem zu bewältigen. Auf diese Weise können Symptome verschwinden, selbst wenn sie nicht im Mittelpunkt der Arbeit gestanden sind. Bei diesem Prozess ist Bewusstheit ein wichtiger Bestandteil. Die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse helfen uns, wenn nötig, Veränderungen zu unserem ganzheitlichen Wohl anzugehen“.

(Faller 2006, S. 34f)

## **6.5 Aufbau eines Kurses in Atem und Bewegung für stressgeplagte Menschen**

Menschen, die in meine Praxis kommen und unter hohem Stress stehen, sind voller Anspannung. Frederic Vester würde viele als „Sympathikotoniker“ bezeichnen. Die Spannungen reichen meist vom Scheitel bis zu den Zehen. Die Klienten sprechen oft sehr schnell. Der Atem wirkt hektisch und ohne Atempause, Atembewegungen sind meist nur im Brustbereich sichtbar. Körperempfinden wird oft nur über Schmerz wahrgenommen.

Für stressgeplagte Menschen beginnt die Entspannungsphase oft schon beim Betreten des Behandlungsraumes. Der Alltagslärm bleibt draußen, die Aufmerksamkeit richtet sich auf die kommende Stunde, belastende Gedanken können ihr Gewicht verlieren.

Eines der Grundthemen ist, wieder Boden unter den Füßen zu bekommen. Ein gestresster Mensch kann sich nicht wirklich vom Boden tragen lassen. Er hält permanent an seinen Mustern fest, die ihm immer weniger Halt geben. So versucht der eine mit starrer Haltung Sicherheit zu gewinnen, ein anderer verbirgt seine Unsicherheit hinter Überaktivität. Diese Verhaltensmuster halten ihn gefangen und lassen kein Selbstvertrauen zu. Ein großes Ziel wäre, vom „Tun zum Lassen“ zu kommen, dem Leben mehr Vertrauen entgegenzubringen und dadurch körperliche und seelische Spannungen abzubauen.

Daher ist es besonders wichtig, mit dem Fundament zu beginnen, sich niederzulassen, Gewicht abzugeben, sich vom Boden tragen zu lassen, die Vitalität des Beckens kennen zu lernen, sich dazu in die gute Sitzhaltung zu begeben. Hier bietet sich die Arbeit am Hocker gut an.

Jede Stunde beginnt mit dem so genannten „Ankommen bei uns selbst“, zur Ruhe kommen, die Gedanken kommen und gehen lassen, den Körper in seinem momentanen Zustand wahrnehmen, den Atem kommen und gehen lassen. Für Menschen mit großen



Anspannungen ist dies eine große Herausforderung, aber auch eine erste Möglichkeit, vom Denken ins Lassen zu kommen.

Um Körperempfindung zu fördern, bietet sich anschließend das Körperstreichen an. Der gestresste Mensch kann mit dieser ruhigen, meditativen Übung leichter in die Entspannung kommen. Wir streichen dabei in guter Sitzhaltung mit sanftem Druck, an den Armen beginnend, mit großer Sorgsamkeit den ganzen Körper und lassen den Atem dabei fließen. Die Körperwände und Grenzen werden bewusster und der Körper wird als ganzes spürbar. Atembewegung kann sich überall dort, wo die Hand den Körper berührt hat, ausbreiten.

Zum Schluss wird immer nachgespürt, um die Wirkung der Übung wahrzunehmen. Nachruhen bzw. Nachschwingen lassen ist genauso wichtig wie die Übung selbst, es bringt Erholung und führt weg von jeglichem Stress. Der Atem reguliert sich selbst, die Wirkung der Übung kann dadurch deutlich erfahren werden.

Um Atembewegung zu spüren, ist folgende Übung möglich:

Die übende Person legt eine Hand auf den Unterbauch und spürt einfach wie „es“ atmet, wichtig ist den Atem dabei nicht zu holen, sondern einfach geschehen zu lassen. Diese Übung kann auch auf anderen Körperregionen wiederholt werden. Man nimmt sich Zeit, seinen Atem kennen zu lernen. Gelingt diese Wahrnehmung an einer Stelle nicht, dann kehren wir wieder dorthin zurück, wo die Atembewegung deutlicher spürbar war. Ich gebe diese Übung gerne als Hausaufgabe mit. Man kann sie auch im Liegen ausführen.

Wirkung bei Stress: Steigerung der Körperwahrnehmung, Bewusstheit und Präsenz

Eine andere Möglichkeit wäre, im Sitzen, im Ein- und im Ausatem, ein „Sch“ tönen zu lassen, ein sehr weiches „Sch“ mit Kussmundstellung. Die Bauchdecke hebt und senkt sich, der Atem wird sich mehr und mehr in das Becken ausdehnen und das Zwerchfell kann wieder in seiner natürlichen Art schwingen.

Wirkung bei Stress: Förderung von Ruhe und Gelassenheit

Die nächste Übung: Dehnen im Sitzen oder im Stehen

Dem eigenen Empfinden folgend beginnen wir einzelne Körperteile zu dehnen. Dies kann im Atemrhythmus erfolgen oder außerhalb des Atemrhythmus. Nach und nach werden so alle Bereiche des Körpers bewusst gedehnt.

Wirkung bei Stress: Gähnen wird ausgelöst, der Körper fühlt sich weiter und weicher an, der Atem wird angeregt.

Fuß gleiten lassen im Sitzen

Während die Fußsohle immer in Verbindung mit dem Boden bleibt, bewegt sich zunächst ein Bein in verschiedene Richtungen. Dabei nimmt man die Beschaffenheit des Bodens wahr, aber auch die Empfindungen auf der Fußsohle und in den Gelenken. Beim Vergleich des bewegten Beines mit dem ruhenden wird ein deutlicher Unterschied wahrgenommen. Die Übung wird dann in gleicher Weise mit dem anderen Bein ausgeführt.

Wirkung bei Stress: Ein guter Bodenkontakt bringt Urvertrauen, Sicherheit und Gelassenheit. Festhaltungen lösen sich

### Beckenseitkreis im Stehen

Im lockeren Stand beschreibt das Becken Kreise, zunächst jede Beckenseite einzeln, später das gesamte Becken. Dabei soll sich die Bewegung im Körper nach unten und nach oben fortsetzen. Bei längerem Üben passt sich der Atem dem Rhythmus der Bewegung an.

Wirkung bei Stress: Becken, Hüftgelenke und unterer Rücken werden beweglicher, Vitalität im unteren Raum und Standfestigkeit entstehen, der Atem vertieft sich, Atembewegung breitet sich aus und eine deutliche Atempause stellt sich ein, auf seelisch-geistiger Ebene können Ruhe und Urvertrauen entstehen.

Besonders wichtig für gestresste Menschen sind die Übungen für den Rücken. Als Folge der starken Spannungen kommt es zu Fehlhaltungen, so genannten Skoliosen. Die Folge sind Schmerzen im Nacken und im Schulterbereich oder im gesamten Rücken. Die Last, die hier getragen wird, ist oft zu groß, sei sie physisch oder auch psychisch. Sie wird oft untragbar.

Übungen für den Rücken, wie langsames Abrollen der Wirbelsäule wirken lösend, der Rücken fühlt sich danach oft breiter, weicher und leichter an. Nacken und Kopf fühlen sich freier an. Auch Partnerübungen mit Berührungen des Rückens können besonders hilfreich sein.

Wirkung bei Stress: Die Bandscheiben werden entlastet und besser durchblutet, die Wirbelsäule wird geschmeidiger und die Aufrichtung wird leichter. Es entstehen Antrieb, Rückhalt und Lebenskraft.

Lösende Übungen für den Schulterbereich genießen die TeilnehmerInnen sehr, anfangs kleine sanfte Bewegungen, die man langsam größer werden lässt. Man beginnt mit einem sanften Schulterkreisen einer Seite, lässt sich Zeit zum Nachspüren, bewegt dann die andere Seite, um zum Schluss beide Seiten gleichzeitig kreisen zu lassen.

Wirkung bei Stress: Die Übung bringt oft erstaunliche Leichtigkeit. Schultern, Arme und Hände werden mobilisiert und gut durchblutet, Fröhlichkeit und Freiheit entstehen.

Heiterkeit bei der Atem- und Bewegungsstunde tut verkrampften, ängstlichen Menschen besonders gut.

Um in Stresssituationen wieder ins Gleichgewicht zurückzufinden, ist es hilfreich, die Mitte zu bilden. Die Handfläche einer Hand liegt auf der vorderen Körpermitte, der Handrücken der anderen auf der hinteren Mitte. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf die Atemphasen, ohne sie zu beeinflussen. Es entsteht das Empfinden eines Zentrums zwischen den Händen.

Wirkung bei Stress: Raum in der Mitte zu bekommen wirkt befreiend, und macht handlungsfähig. Selbstbewusstsein, Zentriertheit und innere Ruhe entstehen.

Zum Abschluss nehme ich sehr gerne die „Kosmische Übung“. Sie verbindet alle Räume: den vitalen unteren Raum, die Entfaltung des oberen Raumes und das Zentrum in der Mitte.

### Die Kosmische Übung

(Abbildungen aus Faller 2006, S. 161)



*Begonnen wird mit einer lockeren aufrechten Haltung. Die Außenseiten der Finger beider Hände (mit Ausnahme des Daumens) werden aneinander gelegt, die Finger-kuppen berühren unterhalb des Brustbeins den Oberbauch.*

*Diese Haltung ermöglicht Sammlung zu Beginn.*



*Sanftes Abrollen der Wirbelsäule bringt den Rumpf in Hän-gelage, Arme, Hals und Kopf hängen gelöst, die Knie sind weich gebeugt.*

*Die Weite des Rückens ermöglicht das Strömen des Eina-tems.*

*Nach hinten beginnend beschreiben Arme und Hände, seit-lich und nach vorne aus-ladend, einen großen Kreis. Es ent-steht die Verbindung zum unteren vitalen Raum.*



*Sobald die Hände einander treffen, werden die Außenseiten der Finger wieder aneinandergelegt. Während der Ausatem seine aufsteigende Kraft entfaltet, richtet sich der Rücken Wirbel für Wirbel auf, wobei die Hände in der Körpermitte bis knapp unter das Brustbein zurück gleiten.*



*Dann erfolgt die Verbindung zum oberen Raum. Die Hände gleiten vor dem Gesicht nach oben, die Arme breiten sich aus, der Blick richtet sich zum Himmel, der Atem strömt ein.*



*Mit der lösenden Kraft des absteigenden Ausatemens kehren die Hände zur Mitte zurück.*



*Die Öffnung des mittleren Raumes erfolgt durch die Bewegung der Arme in Oberbauchhöhe: Die Hände bewegen sich nach vorne, die Arme werden weit geöffnet, der Atem strömt ein.*



*Der horizontale Ausatem führt die Hände zum Ausgangspunkt und uns selbst in unsere Mitte zurück.*

In dieser Übung sind alle Möglichkeiten des Atems und der Bewegung ausgedrückt. Darin enthalten sind auch der aufsteigende, absteigende und horizontale Ausatem. Die Kosmische Übung verbindet uns durch die Kraft des Atems mit der Erde, dem Himmel, unseren Mitmenschen und der Umwelt. Für Menschen, die unter Zeit- und Leistungsdruck stehen, die gezwungen sind, sich auf mehrere Ziele gleichzeitig zu konzentrieren und obendrein unter Reizüberflutung leiden, bringt die Ganzheitlichkeit dieser Übung Offenheit, Zentriertheit, ich-Kraft und tiefe innere Ruhe.

## 7. Leben aus der Kraft des Atems

„Entlastung.  
 Der Körper trägt und lässt los.  
 Die Freude, zu atmen.  
 Die Weite zwischen dem Festen.  
 Der Raum, der mich hält.  
 Auch die Knochen atmen,  
 sie atmen das Licht.  
 Unerwartet, wie immer,  
 strömt sie ein,  
 die große Kraft.-  
 Alles ist möglich“

(Mittelsten Scheid, 2007, S. 82)

Die freie Bewegung aus dem Atem ist das eigentliche Ziel der Atemarbeit. Sie entsteht aus Kraft, Fülle, Substanz, aus Kontakt mit uns und dem Wesentlichen. Es ist wohltuend und befreiend, und immer wieder überraschend, innere Bewegungen zu einer körperlichen Bewegung werden zu lassen. In der Bewegung aus dem Atem begegnen wir uns selbst.

Ilse Middendorf schreibt dazu:

„Sie müssen zweier Zustände innerwerden, wenn sie sich atmend bewegen:

Ich habe meinen Leib,  
 Ich bin mein Leib.

Sie werden dabei Sicherheit erfahren, Ruhe, Angstlosigkeit. Jeder Versuch, über atmende Bewegungen diesem Zustand näher zu kommen, bringt Steigerungen. Sie dringen ganzheitlich atmend in das wirkliche Leben ein und werden teilhaftig der dort entstehenden, nicht endenden Freude. Die Bewegungen aus dem Atem sind dem Freigeben am nächsten.

Haben wir uns durch Sammeln, Empfinden und Atmen alle Regionen des Leibes erschlossen, ergibt sich das störungslose Spiel meiner selbst, in dem ich bin und durch das ich mich äußere. Hingabe und Achtsamkeit umgreifen sich und werden in der Freiheit zum Mitten-Zustand“.

(Middendorf, 1995, S. 120)

**Es sind die kostbarsten Momente in unserem Leben, wenn wir dies erfahren.**

## Literatur

- Briese – Neumann, G. (1997). Herausforderung Stress. Rowohlt Verlag, Berlin
- Duden, S. (2005). Die Heilkraft des Atems für einen erholsamen Schlaf. Via Nova, Petersberg
- Ende, M. (1973). Momo. Thienemann Verlag, Stuttgart, Wien
- Faller, N. (2006). atem und bewegung. Springer Verlag, Wien, New York
- Fischer, K., Kemmann–Huber, E. (1999). Der bewusste zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre. Urban & Fischer, München, Jena
- Geißler, KH (1999). Vom Tempo der Welt. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau
- Geißler, KH (2008). Zeit – verweile doch... Lebensformen gegen die Hast. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau
- Hüther, G (2005). Biologie der Angst. Sammlung Vandenhoeck, Göttingen
- Koisser, H (2007). Die Rückeroberung der Stille. Orac Verlag, Wien
- Middendorf, I (1995). Der Erfahrbare Atem. 8. Aufl. Junfermann-Verlag, Paderborn
- Mittelsten Scheid, D. (2007). Stille in einer lauten Welt. Kösel Verlag, München
- Schaarschuch, A. (1995). Der atmende Mensch. 6. Aufl. Turm Verlag, Bietigheim-Bissingen
- Unger, M. (2008). Atem. Stressabbau und –bewältigung im beruflichen Alltag. [book-on-demand.de](http://book-on-demand.de)
- Vester, F. (2003). Phänomen Stress. 18. Aufl. Deutscher Taschenbuch Verlag, München
- Die Bibel, Einheitsübersetzung, Katholisches Bibelwerk GmbH

## Verzeichnis der Abbildungen

- Faller, N. (2006). atem und bewegung. Die Kosmische Übung. S. 161
- Vester, F (2003). Phänomen Stress. Krankheitsbilder von Sympathikotoniker und Vagotoniker mit Verlaufskurven. S. 66f
- Vester, F.(2003). Phänomen Stress. Dreitakt. S. 49