



### 1. Warum ist es so wichtig, wie wir atmen?

Die elementarste Lebensfunktion ist der Atem. Er ist Urkraft und Urbewegung des Lebens – Quelle von Energie und Lebendigkeit. Diese lebenserhaltende Grundfunktion geschieht unbewusst und autonom, ist aber auch willentlich steuerbar. Sie ist eingebettet in ein komplexes Netzwerk, gekoppelt mit allen Hirnregionen, die für das menschliche Denken, Fühlen, Wollen und Handeln zuständig sind. Dadurch wirkt das Atemgeschehen wie kein anderes Medium tiefgreifend in alle Lebensbereiche hinein. Als Träger und Ausdruck von Information, Kommunikation und Bewusstsein verkörpert die Atembewegung mit ihrem rhythmischen Pulsieren von Ein-Aus-Ruhe das lebendige Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Sie ist Spiegelbild für Gesundheit, Wohlbefinden und geistige Klarheit. Allein auf Körperebene hat jede einzelne der

# Atemtherapie

*Atem ist Leben, ist Rhythmus und Begegnung*

*Ein Interview mit Ingeborg Becker*

durchschnittlich ca. 26.000 Atembewegungen pro Tag einen spürbaren Effekt auf den Gesamtorganismus: Ihr rhythmisches Pulsieren bewegt Bindegewebe und Muskelketten, regt Stoffwechsel, Hormon- und Immunsystem an, reguliert den Säuren-Basen-Haushalt. Allein 70 Prozent der Schlacken und Abfallstoffe werden über den Atem ausgeschieden. Bei jeder Vollatmung werden alle Organe zwischen Kehlkopf und Beckenboden rhythmisch „massiert“, die Wirbelsäule gedehnt und aufgerichtet, so dass selbst das Gehirn wie auf einer Atemwelle schwimmt.

Bei Vollatmung kann also ein Mensch alle physischen, psychischen und geistigen Möglichkeiten voll ausschöpfen. Jede Einschränkung des Atems in Richtung Verflachung reduziert dieses Spektrum an Lebendigkeit und Leichtigkeit, an Energie und Kraft, an Handlungs- und Entfaltungsmöglichkeiten. Die Qualität des Atems bestimmt somit die Qualität des Lebens: „Wie wir atmen, so leben wir, so sind wir.“ (Ilse Middendorf)

### 2. Was ist am häufigsten „falsch“ an unserem Atem und welche Auswirkungen kann „fal-

sches Atmen“ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben?

Der menschliche Atem ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Als Grundrhythmus des Lebens und Taktgeber für alle anderen rhythmischen Körper- und Lebensprozesse kann sich der Atem wie ein fein abgestimmter Seismograf mit seinen variablen Schwingungsmustern regulierend und unterstützend auf fast jede beliebige Situation einstellen und optimal anpassen. Vor diesem Hintergrund ist für mich „richtiges“ oder „falsches“ Atmen lediglich ein Etikett dafür, ob etwas stimmig an den Lebensfluss angeschlossen oder aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Gleichgewicht und Tiefe erhält der Atem durch die Flexibilität und Schwingungsfähigkeit von Zwerchfell und Muskulaturen. Gleichgewicht und Tiefe verliert der Atem, wenn muskuläre Spannungsmuster im Zusammenspiel mit geprägten Denk-, Fühl- und Beziehungsmustern nicht mehr adäquat reguliert werden können und dadurch Atemmuster entstehen, die den natürlichen Rhythmus überlagern, einschränken oder gar blockieren können.

Wenn Menschen dadurch aus ihrem Rhyth-

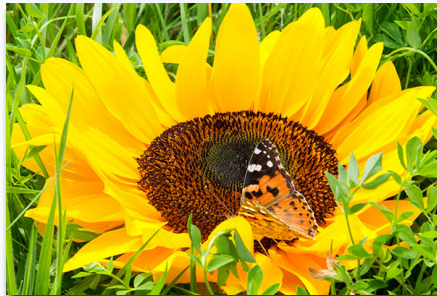
mus fallen und ihr fein abgestimmtes Gleichgewicht verlieren, verliert die Pulsation der Atemdruckwelle ihre Spannkraft, Elastizität, Leichtigkeit und Energieeffizienz. Trotz willentlicher Kontrollversuche wird Atmen dann zur Anstrengung, die belastet oder schwächt. Im Bemühen um ein „richtiges“ Atmen fühlen sich viele Menschen erschöpft, verunsichert und überfordert.

Wird der Atem schneller, oberflächlicher und ruhloser, gerät das vegetative Nervensystem zunehmend in Dysbalance, was für den Gesamtorganismus zum Dauerstress werden kann. Dadurch wird die Erholungsfähigkeit eingeschränkt, vor allem wenn der entgleiste Atemrhythmus auch den Schlaf-Wachrhythmus beeinträchtigt. Neben chronischen Rückenschmerzen, Stimmproblemen oder Herzkreislaufbeschwerden können sich durch die reduzierte Massagewirkung des Zwerchfells auch zunehmend psychosomatische Verdauungsstörungen wie Blähungen oder Reizdarm einstellen. Dies kann auf Dauer die Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten einschränken, die Vitalität, Lebendigkeit und Lebensfreude dämpfen und unter Umständen zu Erschöpfung, Depression und sozialem Rückzug führen. Hier kommt dem bewussten zugelassenen Atem als Weg der Integration, des Wachsens und Ganzwerdens jenseits von „Richtig“ und „Falsch“ eine zentrale Bedeutung zu. .

### 3. Werden wir zuerst krank und dann lernen wir falsch zu atmen oder umgekehrt?

Beides ist möglich und beeinflusst sich gegenseitig. Atemmuster als Ausdruck von Anpassungs- und Überlebensmustern wirken äußerst effizient, solange sie modulierbar sind und im rhythmischen Schwingen der Muskulaturen ein Muster das andere ablöst.

Schwierig wird es allerdings, wenn diese Schwingungsfähigkeit verloren geht und sich Atemmuster verfestigen, chronifizieren oder erstarren. Dies kann wie im Fall eines Traumas in extrem kurzer Zeit geschehen oder auch schleichend über Jahre oder Jahrzehnte, z.B. durch chronische Atemwegserkrankungen oder degenerative rheumatische Erkrankungen wie beim Morbus Bechterew. Im Grunde wird die Lebendigkeit im Atemrhythmus überall dort mehr oder weniger eingeschränkt, wo Menschen kurz- oder langfristig subjektiv empfundene Ohnmacht und Hilflosigkeit erfahren oder



in familiären, beruflichen oder sozialen Kontexten leben, in denen sie notwendige lebensbejahende Erfahrungen von Wertschätzung, Würde und Selbstwirksamkeit vermissen.

Wenn Sie nun Gesundheit als gelingende und Krankheit als gestörte Kommunikation zwischen Zellen und Zellverbänden, zwischen Ich und Du, zwischen Individuum und Gesellschaft verstehen, wird deutlich, welche Rolle dabei dem Atem als Träger von Kommunikation und Bewusstsein zukommt.

### 4. Was sind die Kernmethoden Ihrer Atemtherapie?

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie bin ich in verschiedenen atem- und körpertherapeutischen Methoden ausgebildet: im „Erfahrbaren Atem“ nach Ilse Middendorf (Barbara Karst), in „Atem- und Körperpsychotherapie“ (Stefan Bischof), in „Realing“ (Bernd Laserstein) und in der „Psychodynamik des Atem- und Meridiansystems“ nach Volkmar Glaser (LIKA). Diese unterschiedlichen Ansätze und deren Synergieeffekte integriere ich in meiner Arbeit, so dass sie im Hintergrund mitschwingen.

Im Mittelpunkt der Einzel- und Gruppenstunden steht der Aufbau einer therapeutischen Beziehung, eingebettet in die Konzepte von somatischer Resonanz, Übertragung und Gegenübertragung, begleitet von Wertschätzung,



Respekt und mitfühlender Präsenz. Die Bedürfnisse, Persönlichkeitsstruktur und momentane Befindlichkeit der Klient/innen sind richtungsweisend für die Gestaltung und Zielsetzung der Therapiestunden, die sich aus den wechselseitigen Interaktionen entwickeln. Dabei geht es nicht nur um Symptombeseitigung, sondern um das Entdecken atem- und körpertherapeutisch relevanter Ressourcen, die einen freieren und lebendigeren Atem-, Bewegungs- und Lebensfluss ermöglichen.

Voraussetzung dafür sind die bewusste Verortung und Verankerung des Menschen in den haltgebenden Strukturen seines Atem- und Körperhauses sowie die Vertiefung von Körperwahrnehmung und Bewusstheit. Dadurch können Klient/innen geprägte Beziehungs- und Verhaltensmuster reflektieren, Handlungsspielräume ausloten und den stimmigen nächsten Schritt erspüren, entdecken und verwirklichen.

Atemtherapie ist also kein standardisiertes

Verfahren im Sinn einer Atemtechnik oder Atemgymnastik. Sie ist vielmehr eine innere Haltung, ein Übungsweg im Sinn einer „Atemheilkunst“, vergleichbar einem künstlerischen Akt, der von Klient/in und Therapeut/in vor dem Hintergrund einer tragenden Beziehung aus dem Moment heraus geschöpft und gestaltet wird.

### 5. Einer Ihrer Kurse heißt „Atemkraft – Lebenskraft – Ichkraft“. Was lernt man da bei Ihnen?

Der Wochenendkurs richtet sich an Menschen, die ihre Grenzen bewusster erkennen und gestalten möchten. Er gibt Anregungen, stimmige Regulierungen für Nähe und Distanz, Geben und Nehmen oder Ja- und Neinsagen zu finden. Über Atem- und Körperübungen können die Teilnehmer/innen erfahren, woraus sie Selbstwert generieren und aus welchen Quellen sie Anerkennung und Kraft schöpfen. Der Kurs bietet konkrete Lösungswege, sich schrittweise von geprägten Verhaltens- und Denkmustern zu distanzieren. Atem-, Bewegungs- und Spürübungen vermitteln einen intensiven Zugang zum Körperbewusstsein. Dieses kann genutzt werden, um sich selber in allen Facetten, Wünschen und Bedürfnissen bewusster wahrzunehmen und anzunehmen. Zentriert und geerdet lernen die Teilnehmer/innen über den Atem als Bewusstseinsträger, automatisierte Alltags- und Beziehungsrouten

zu erkennen, zu überprüfen und neu zu gestalten.

Szenische Interaktionen und Übungen mit Bällen oder Säckchen laden zu spielerischer Neugier, humorvoller Entdeckerfreude und Selbstakzeptanz ein.

### 6. Sie haben auch einen Buchbeitrag geschrieben, worum geht es in diesem Buch?

Das Buch „Atem der ich bin – Atem- und Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen“ (Hrsg.: S. Bischof, B. Obrecht Parisi & A. Rieder) beschreibt die Entwicklung der Ichkraft in den ersten Lebensjahren. Diese wirkt prägend auf die weitere Lebens- und Beziehungsgestaltung und kann bei Fehlentwicklung zu verschiedenen Krankheitsbildern führen. Mein Beitrag beleuchtet die Thematik von Raum, Struktur und Grenze bei Asthma und COPD aus schulmedizinischer, anthroposophischer und atemtherapeutischer Sicht.



### Ingeborg Becker

Atemtherapeutin –  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

Hofackerweg 3  
79379 Müllheim-Britzingen  
Telefon: 07631 - 74 71 15  
info@lebens-rhythmen.com  
www.lebens-rhythmen.com

