

**SANDRA BAMBRINK, BAD ORB
DIE BEDEUTSAMKEIT DES ATEMS FÜR DIE STIMME
DER „ERFAHRBARE ATEM“ NACH PROF. MIDDENDORF**

ABSTRACT: Was sagt mir die Atmung über den Menschen? Was sagt mir die Stimme über den Menschen? Wie ist der Stimmeinsatz: weich, gepresst? Wie ist die Stimmlage: hoch/tief/optimal? Wie ist das Klangpotential? Wie kann ich mein Instrument Kehlkopf „spielen“ lernen wie ein Instrument? Inwiefern hat eine sensible feine Körperwahrnehmung in Bezug auf die Atmung Auswirkung auf die Stimme? Das Zusammenspiel und die Wechselwirkung von Atmung und Stimme zeigen die große Notwendigkeit, die Menschen wieder zu sich selbst über Wahrnehmungsschulung in einen balancierten, stressfreien und liebevoll achtsamen Kontakt zu sich selbst zu bringen.

SCHLÜSSELBEGRIFFE: Atmung, Stimme, Stimmigkeit, Körperwahrnehmung, erfahrbarer Atem, Ganzheitlichkeit, Durchlässigkeit, Atemraum, Atemkraft, Atemrhythmus

Atmung und Stimme haben einen gemeinsamen Treffpunkt im Kehlkopf, nämlich an den Stimmlippen: Sie sind das Atemventil und gleichzeitig auch unser Phonationsventil für Singen und Sprechen. Die Atemfunktion und auch die Sprech- und Singfunktion wiederum sind eingebunden in bestimmte Charakteristiken und Qualitäten von Körperverhalten.

Eine stressfreie Atmung und ein sensibler stressfreier Körper erlauben dem Kehlkopf und auch dem Menschen, sich selbst kräftiger „klangvoller“ über Töne auszudrücken. Die Klänge bewirken im Idealfall eine hörbare und spürbare Rückkopplung auf die eigene Körperbefindlichkeit.

An der Stimmbildung sind sehr viele Funktionen beteiligt, wie Atmung, Haltung, Artikulation und am Allerwichtigsten: der Kehlkopf selbst. Die wichtigsten Muskeln, die für die Phonation verantwortlich sind, sind uns gänzlich unbewusst, das heißt, wir können sie nicht willentlich beeinflussen. Das Ergebnis können wir nur über den Klang hören oder durch die Schwingungen im Körper spüren.

Da die meisten Menschen aber ihre Stimme willentlich beeinflussen wollen, greifen sie auf Muskeln zurück, die sie steuern können, also z.B. auf die Atemmuskulatur, die Artikulation oder die Körperhaltung. Oft entstehen dabei so genannte „Hilfsspannungsketten“, die dem Klang vordergründig zu helfen scheinen, so dass er z.B. lauter wird, aber da die Muskeln, die eigentlich für einen lauteren Klang verantwortlich wären, auf diesem Wege nicht aktiviert werden können, entsteht ein Klang mit zu viel Aufwand, was auf Dauer zur Ermüdung der Stimme, z.B. zu Heiserkeit führen kann.

Die Stimme ist auch ein Ausdruck der Seele. Das ist schon eine Volksweisheit. Dass Stimme und Seele eine Einheit bilden, ist schon eine Volksweisheit: stimmig oder unstimmig sein, einen Kloß im Hals haben, stimmungsabhängig auf etwas reagieren, mit dem Brustton der Überzeugung sprechen oder aber vor Erstaunen und Ohnmacht glatt verstummen, da bleibt einem die Stimme, Spucke oder Sprache weg...all das sind deutliche Anzeichen dafür, dass Stimme und Psyche zusammenhängen. Und das nicht nur in der Sprechstimme, auch Sängerinnen und Sänger können „ein Liedchen davon singen“, wie stark sich Stimmungen auf ihre Stimme z.B. bei Lampenfieber oder Traurigkeit auswirken.

Warum reagiert die Stimme so extrem auf Stimmungen?

Der Kehlkopf nimmt in seiner Primärfunktion eine Schutzfunktion ein, das heißt, er verschließt sich zum Schutz vor dem Verschlucken oder er hilft dabei, bereits in die Lunge Geratenes wieder herauszuschleudern (Husten). Diese Schutzfunktion übernimmt er auch in psychischen Gefahrensituationen. Wenn uns etwas gefährlich erscheint, schnürt es uns die Kehle zu, wir kriegen einen Kloß im Hals...und die Stimme wird eng und gepresst. Aber es gibt auch die Möglichkeit, dass wir uns ohnmächtig fühlen, glauben, uns nicht mehr schützen zu können – dann schließen die Stimmlippen im Kehlkopf nicht mehr ganz und die Stimme wird verhaucht oder tonlos. Man steht da in „stummem Entsetzen“, man flüstert: „das darf nicht wahr sein“, wenn wirklich keine Rettung mehr da zu sein scheint. Nicht immer ist der Stimmausdruck so extrem, wie gerade beschrieben, aber in Abstufungen reagiert die Stimme oft auf psychische Belastungen und somit verschlechtert sich der Stimmklang. Aber die Stimme kann sich auch psychisch selbst regulieren, nämlich dann, wenn wir uns nicht ohnmächtig verhalten und selbstbestimmt handeln. Hierbei kann die Atmung eine große Stütze sein und Ressourcen freisetzen. Die Selbstregulation der Stimme wird gefördert, und das Ergebnis sind erstaunliche Stimmleistungen, die stimmig zur Person sind.

Was bedeutet Stimmigkeit in Bezug auf Atem?

Suche nach Stimmigkeit – mein Weg ist das Ziel –

Der ganzheitliche Aspekt im „Erfahrbaren Atem“

Es stellt sich die Frage, was übereinstimmen muss, dass Stimmigkeit für den Menschen erfahrbar ist.

Bedeutet „Stimmigkeit“ die Übereinstimmung der inneren Stimme (Gefühle, Gedanken, Werte) mit der äußeren Stimme (Verhalten)? Wie lässt sich „Stimmigkeit“ denn überhaupt definieren? Kann es überhaupt eine allgemeingültige Definition zu diesem Begriff geben oder aber bleibt es jedem einzelnen selbst überlassen, diesem „Nicht-Wort“ subjektiv empfundene Bedeutungsinhalte zuzuschreiben? Ist die „Suche nach Stimmigkeit“ letztlich nicht das Ziel im Leben eines jeden Menschen?

Der Mensch erfährt sich immer wieder im Kampf zwischen Polaritäten, z.B.: Angst und Freiheit, Absurdität und Sinn, Selbstverwirklichung und Determiniertheit, Seele-Geist-Körper, Denken-Fühlen-Handeln, Ich und Du, Gefahr und Risiko, Status und Macht, Leben und Tod. Diese Polaritäten stellen letztlich immer eine untrennbare Einheit dar, sie sind aufeinander bezogen. Die Aufgabe des Menschen besteht immer wieder darin, den subjektiven Standort zwischen diesen Polen zu wählen und sich für diesen zu entscheiden, d.h., immer wieder neu ein subjektiv stimmiges Gleichgewicht zwischen verschiedenen Möglichkeiten/Polaritäten herzustellen.

In der ganzheitlichen Stimm- und Atemtherapie geht es darum, Abgespaltenes zu integrieren, verschüttete Potentiale wieder Gestalt werden zu lassen, die positiven Aspekte von Freiheit wiederzuentdecken und sie für Entwicklung, Wachstum und Freimachen von Selbstgestaltungskräften einzusetzen. Polaritäten als zum Menschen und zu dieser Welt dazugehörig begreifen zu lernen, ist ein bedeutsames Moment in der Therapie. Polaritäten erzeugen Spannungen, die mitunter auch zu bedrohlichen Gefühlen der Zerrissenheit führen können, sofern die persönliche Mitte

nicht gefunden werden kann, bzw. das Prinzip des „Entweder-Oder“, des „Schwarz-oder-Weiß“ nicht überwunden wird. Therapie bedeutet Begleitung auf der Suche nach der persönlichen Mitte, nach innerer Ausgewogenheit bzw. Ausgewogenheit mit sich und der Umwelt.

Der ganzheitliche Aspekt im Erfahrbaren Atem

Den meisten Menschen genügt es, dass sie atmen, oder besser: Luft holen. Kaum jemand fragt sich: „Wie atme ich?“ – Und dies, obwohl der Atem doch etwas ist, was uns unser Leben lang begleitet, uns am Leben erhält und uns bewegt. Hierdurch reißt sich der Mensch aus seiner Mitte, aus seinem Atem und seiner Bewegtheit. Mit Mitte meine ich hier den Zustand, der durch die Vereinigung von Körper/Seele/Geist entsteht. Eine Substanz, die eine Ausgewogenheit der Kräfte schafft, die alle Gegensätze umschließt.

Unter welchem Aspekt der Ganzheitlichkeit ist das Atemgeschehen zu betrachten? Der Atem durchdringt den Menschen bis in die kleinste Zelle. Er passt sich immer wieder jeder Lebenssituation an. Durch den Atem kann ich zu mir selbst finden, mich ausgefüllt fühlen. Ich nehme etwas in Empfang, lebe daraus, gebe etwas zurück. Der Atem ermöglicht es, dass wir uns ganz und gar wahrnehmen. Er ist wie eine Welle, die uns vollkommen durchspült, uns mit Energie versorgt.

Die unbewusste Atemfunktion, die uns am Leben erhält, ist allen Einflüssen ausgesetzt. Atemstörungen, die nicht behoben werden, können sich verfestigen. In Sprichwörtern finden wir hier Ausdrücke wie: „Angst schnürt mir die Brust zu. Angst schnürt mir die Seele ab.“ Es wirken sich also Gefühle unmittelbar auf den Leib, und hier als erstes oft auf den Atem, aus. Körper/Geist/Seele sind also nicht zu trennen.

Der Atem, den wir kennenlernen, ohne ihn zu beeinflussen, hilft uns, mehr Raum zu schaffen; die einzelnen Teile des Körpers in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu bringen. Im geistig-seelischen Bereich kann dies zu einem erhöhten Selbstwertgefühl führen.

Durch die Arbeit am Atem erfährt der Mensch eine tiefgreifende Umstrukturierung. Es ist eine Begegnung mit sich selbst. Dabei kann es geschehen, dass neben befreienden, manchmal auch unangenehme oder sogar schmerzhaft empfindungen auftreten. Dies kann eine Folge der tatsächlichen Veränderungen rein körperlich sein. Es können aber auch Erinnerungen auftauchen, die man längst vergessen zu haben glaubt, die schmerzhaft sind, wenn sie noch einmal ins Bewusstsein treten. Dies bedeutet, dass wir sehr sorgsam mit uns und unseren Empfindungen umgehen müssen. Die Arbeit mit dem Atem schult die Aufmerksamkeit für sich selbst. Es ist eine ganzheitliche Methode, die die Selbstheilungskräfte anspricht und weckt.

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

Gleichwohl: So einfach wie es klingt, ist es nicht.

Um diesen Leitsatz von Ilse MIDDENDORF zu begreifen, genügt es nicht, ihn gelesen zu haben. Es bedarf des Verstehens von innen, aus dem Körper heraus. Das Lassen des Atems setzt voraus, dass er vorurteilsfrei wahrgenommen, nicht willentlich verändert wird.

Um etwas loslassen zu können, braucht der Mensch Vertrauen in seine eigene Kraft. Kraft und Selbstvertrauen bilden sich, wenn man sich in seiner Mitte befindet. Wenn man gelernt hat, sich als Einheit von Körper, Geist und Seele zu akzeptieren.

Oft ist gerade diese „Ganzheit“ dem Klienten mehr oder weniger verlorengegangen.

Der Erfahrbare Atem als Weg zur „Stimmigkeit“

Die Lehre von I. MIDDENDORF gründet auf ihren eigenen Erfahrungen aus und mit dem Körper. Diesen theoretisch unverblendeten Erfahrungsschatz konnte sie mit vielen ihrer ZeitgenossInnen teilen, weil das erwachende Interesse am Körper den Raum für solche Erfahrungen erschloss. Nur wenige aber haben, wirklich inspiriert, die vielen verschiedenen Ansätze aufgegriffen und konsequent zu einer Lehre verdichtet. Ilse MIDDENDORF ist die einzige Vertreterin ihrer Generation, die aus dieser Quelle schöpfend, eine Atem-Lehre entwickelt hat. Aber nicht nur das. Sie hat darüber hinaus mit Vehemenz daran festgehalten, den Körper in seiner allein der Empfindung zugänglichen Materialität zu respektieren und ihn als Medium der Wahrnehmung nach innen und außen nicht in ein Gerüst theoretischer Überlegungen zu zwingen. Und schließlich hat sie darauf beharrt, die Erfahrung als uneingeschränktes Mittel der Realitätsaneignung zu akzeptieren.

Bevor wir die Grundlagen des Erfahrbaren Atmens erörtern – ein kleiner Exkurs in die Physiologie der Atmung:

Die Bedeutung der Atmung

Die Atmung ist in der Humanbiologie abstrakt als ein Prozess zu begreifen, der zwischen anatomischen Gegebenheiten und physiologischen Lebensabläufen seine Dynamik entwickelt. Es findet über die Atmung der Austausch der Atemgase von Sauerstoff und Kohlendioxyd statt. Die Lunge bildet durch ihre traubenartig angeordneten Alveolen eine Austauschfläche von maximal 200m²; sie ist verbunden zum Körperinneren direkt über die Lungenkapillaren zum Herz-Kreislauf-System. Das verdeutlicht, dass der Atemvorgang für die Energiegewinnung eine überaus wichtige Rolle spielt. Der Sauerstoff ist zum Beispiel der Spender des Lebens, 70 Billionen Zellen müssen ununterbrochen mit frischem Sauerstoff versorgt werden, damit sie ihren Stoffwechsel aufrechterhalten können. Bereits nach 4 Minuten sterben die Gehirnzellen ab, wenn die Sauerstoffversorgung aussetzt. Zum Gasaustausch ist Atembewegung notwendig, die die Druckverhältnisse im Brustkorb verändert und chemische Prozesse zwischen Alveolarluft und dem Kapillarblut stattfinden lässt. Die Verbindung zwischen dem inneren und äußeren Milieu besteht über Bewegung. Diese findet in einem Rhythmus statt, der das Weitwerden und Aufnehmen im Einatem als auch das Schmalwerden und Hinausgeben im Ausatem geschehen lässt, je nach psychoenergetischem Zustand, in dem sich der Mensch individuell befindet, ob in der Ruhe oder in der Aktivität.

Die Wirkung der Atmung

Der Einatem geschieht gegen einen gewissen Widerstand, der, um die Lunge zu weiten und den Brustkorb auszudehnen, überwunden werden muss. Durch

Atemmuskeln, die zwischen den Rippen ansetzen, um diese zu heben, und durch die Spannung des Zwerchfells, welches den Brustraum nach unten vergrößert und einen Sog auf diesen ausübt, wird diese Bewegung gegen die Schwerkraft im Raum erleichtert.

Im Ausatem ist bei Ruhe wenig Muskelarbeit nötig, allein das Nachlassen der Spannung in den Atemmuskeln lässt den Brustkorb und das Zwerchfell in seine ursprüngliche Lage zurückgehen und die elastische Lunge sich zusammenziehen. Das Zwerchfell trennt im Körper den Brustraum vom Bauchraum und stellt die Verbindung, die Mitte zwischen oben und unten, her. Die Durchlässigkeit des Zwerchfells bewirkt ein Bewegtwerden der inneren Organe, wiederum durch Druck und Sog – oberhalb des Zwerchfells die Lunge und das Herz und unterhalb Magen, Leber, Milz, Darm und Blase (in geringem Grad auch die Nieren, die außerhalb der Bauchhöhle liegen). Die Schwingungsfähigkeit des Zwerchfells fördert damit deren Durchblutung und hält auch deren Funktion im Gleichgewicht.

Der Beginn der Einatmung und Ausbreitung der Atembewegung ist an der Ausdehnung des Leibes zu spüren oder zu sehen, wenn der Mensch sich in seiner Mitte befindet. Die Mitte ist der Urgrund des Seins. Der Ursprung, der *Atempulspunkt*, befindet sich im Hara unterhalb des Nabels, etwa gegenüber dem 4./5. Lendenwirbelkörper. Von hier aus breitet sich die vom Zwerchfell herkommende Bewegung nach allen Seiten hin im Bauchraum und Beckenboden aus und nimmt schließlich die Weitstellung des Brustkorbes mit hinein. Es entsteht ein Feld der Kraftentfaltung. Bei verstärkter Einatmung, bei großen psychischen und körperlichen Kraftanstrengungen oder bei willentlich geführtem Atem wird die Atemhilfsmuskulatur stärker beansprucht. Es handelt sich hier um Muskulatur, die generell für die Haltung verantwortlich ist, sei es die Schulter-Nackermuskulatur, die Brust-, Rücken- und Bauchmuskulatur als auch die Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur in ihren oberflächlichen und tiefen Schichten.

Immer jedoch – in allen Zuständen des Seins – ist ein Tonus vorhanden, eine Spannung, die aufrechterhalten wird durch Schwingung, die über Gestalt und Gebärde nach außen sichtbar wird. Es findet eine Bewegung im Inneren des Organismus statt, die Spannung und Lösung bewirkt und deren Energiefluss den Menschen im leiblich-seelischen Gleichgewicht ausbalanciert.

Grundlagen des Erfahrbaren Atems

In dem von Ilse MIDDENDORF entwickelten Weg des Erfahrbaren Atems steckt die entscheidende und wesentliche Aussage, dass Atem erfahrbar ist. Eine Erfahrung können wir nicht „machen“, vom Intellekt her bestimmen, sondern wir können uns ihr nur zur Verfügung stellen, die Erfahrung zulassen. Der Zustand des Lassens ist entscheidend für die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem. „Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt“ (MIDDENDORF, 1987).

Klingt dieser Satz zunächst einfach, so ist in ihm doch die gesamte Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem enthalten. Den unbewussten Atem überhaupt zuzulassen, seine Selbsttätigkeit zu respektieren, kann an sich schon als ungeheure Herausforderung empfunden werden. Ihn nicht nur in diesem selbstgenügsamen Zustand zu belassen, sondern ihn in unser

bewusstes Sein dringen zu lassen, ist ein weiterer wichtiger Schritt. Welche Erfahrung wir dabei machen können, hängt ganz von unseren augenblicklichen Möglichkeiten ab: Aufbauend, erfrischend und beglückend kann es sein, mitzuerleben, wie der Atem in uns einströmt, uns wieder verlässt, wie die Atembewegung sich im ganzen Leib fortpflanzt, wie „wir“ dieser Atem sind, der dann nicht gleich bleibt, sondern sich und uns wandelt. Schmerzhaft hingegen kann es sein, wenn wir diese Kraft gerade nicht spüren können, sondern das Blockierte, Schwierige, (noch) Unlebendige im Vordergrund stehen. Gleichgültig, um was für eine Erfahrung es sich handelt, haben wir im Moment des Erfahrens sowohl eine Verbindung zum Unbewussten als auch zu unseren bewussten Kräften.

Wie können wir uns nun den zugelassenen Atem in die Erfahrung bringen, wodurch wird die Erfahrung leiblich? Ein einfaches Beispiel mag es verdeutlichen: Setze ich mich aufrecht auf einen Hocker und lege beide Hände auf meine Bauchdecke, so kann ich dort Atembewegung wahrnehmen. Dabei sind drei Vorgänge beteiligt: *Sammeln*, *Empfinden* und *Atmen*.

Sammeln heißt, ich begeben mich ganz in eine Körpergegend, bin dort anwesend, d.h. mit meinem ganzen Wesen dort. Diese Anwesenheit meint also eine Aufforderung an mich als Gesamtheit von Körper, Seele und Geist. Empfinden meint die rein körperliche Wahrnehmung (z.B. warm, kalt, fest, etc.) dieser Körpergegend, deren Grundlage das sensible Nervensystem ist. Das Gefühl mit all seinen (Be-) Wertungen kommt dann im zweiten Schritt dazu. Wenn ich mit meiner Sammlung und Empfindung in einer Körpergegend bin, kommt mein Atem dorthin. Meine Atembewegung kann ich als ein Weit- und Schmalwerden meines Leibes wahrnehmen. Sammlung, Empfindung und Atem ist eine wesentliche Grundlage des Erfahrbaren Atems, alle drei Komponenten bauen aufeinander auf, eins folgt dem anderen. Immer wieder suchen wir nach einem ausgewogenen Verhältnis dieser drei Komponenten.

Um auf die geschilderte Art und Weise den zugelassenen Atem erfahren zu können, bedarf es einer bestimmten inneren Einstellung, die mit den beiden Begriffen *Hingabe* und *Achtsamkeit* umschrieben wird. Hingabe meint das Sich-zur-Verfügung-Stellen, die Bereitschaft zum Loslassen und wertfreien Wahrnehmen. Achtsamkeit meint die bewusste und wache Anwesenheit bei dem, was geschieht. Beide Seelenkräfte, die Hingabe und die Achtsamkeit, in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen, ist sowohl Ziel als auch Basis für die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem.

So wird der Doppelcharakter von unbewusster und bewusster Tätigkeit, der dem Atem eine Sonderstellung zu allen anderen vegetativen Körperfunktionen verleiht, im Erfahrbaren Atem zunutze. Mit der Erfahrung, der Hingabe und Achtsamkeit bietet der Atem die Chance zur Integration von Getrenntem, unserem Unbewussten und Bewussten, und bietet immer neue Erfahrungen auf dem Weg zur Ganzheitlichkeit. Mit dem Erfahrbaren Atem haben wir einen Zugang zum Leib in allen seinen Bereichen: Körper, Seele und Geist können als ganzheitliche Einheit erfahren werden.

Das Menschenbild im Erfahrbaren Atem spricht den Menschen von Beginn der Arbeit in seiner Ganzheitlichkeit an. Nicht das Störende, ein Symptom, steht im Mittelpunkt (und soll „weggeatmet“ werden), sondern der ganze Mensch, der am „Leitseil“ des

Atems seine Kräfte entwickelt und so allmählich seine „schwachen“ Stellen mit einbeziehen kann.

Durchlässigkeit, Tonus und Haltung

Um zu einer wachsenden Empfindungsfähigkeit für unseren Leib in seiner Ganzheitlichkeit zu kommen, ist es wichtig, den Leib in seiner Gesamtheit durchlässig zu machen. Es gilt zu erkennen, welche Bereiche des Leibes gut tonisiert sind und wo der Spannungszustand disharmonisch und gestört ist. Atemarbeit greift immer in das Tonusgeschehen ein, das Ziel auch beim Erfahrbaren Atem ist der Etonus.

Der *Tonusaufbau* mit dem Erfahrbaren Atem beginnt beim ersten Dehnen, Beginn jeder Atemstunde. Das genüssliche, spontane Dehnen, im Sitzen, Stehen oder Liegen, erweckt alle Funktionen des Körpers zu erhöhter Tätigkeit und regt damit die Atembewegung an. Da jede Dehnung gesetzmäßig den Einatem und jedes Nachlassen der Dehnung den Ausatem bewirkt, kann mit den ersten, spontanen Dehnen der Körper mehr und mehr durchlässig werden für den spontanen, nicht willentlich gehaltenen Atem. Gähnen und Seufzer sind dabei Zeichen von Lösung und Anregung.

Die gesamte Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem wirkt tonisierend auf die unter- oder überspannte Muskulatur in Richtung des Etonus. Gute Tonisierung zeigt sich beispielsweise in einem wachsenden Gefühl von Lebendigkeit verbunden mit Empfindungen wie Fülle, Wärme, Strömung oder Energiefluss. *Durchlässigkeit* bedeutet also neben einem ausgeglichenen Muskeltonus auch die Möglichkeit des Atems, sich frei und unbehindert durch alle Leibregionen hindurch auszubreiten und den ganzen Organismus zu durchströmen und zu beleben.

Eine andere Möglichkeit zur Förderung der Durchlässigkeit ist es, direkt mit der Aufrichtung des Skeletts im Sitzen und Stehen zu arbeiten. Leibgerechte Sitzhaltung heißt, Füße und Beine stehen hüftbreit parallel nebeneinander, ich sitze schwingend auf dem höchsten Punkt meiner Sitzhocker, meine Wirbelsäule wächst aus dem Becken hervor, der Kopf ruht als höchster Punkt obenauf, wie von einem imaginären Faden nach oben gezogen, Arme und Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln. Diese Sitzhaltung kann man sich mit verschiedenen Übungen erarbeiten, die besonders die Knochen, Gelenke, und die Wirbelsäule ansprechen, z.B. mit den Füßen über den Fußboden gleiten, das Fußgespräch, der Fußtanz, Anfassen und Ertasten der Sitzknochen, Wandern der Sitzhocker über die Hockerplatte, seitliches Schwingen vom rechten zum linken Sitzhocker und zurück und schließlich auch Beckenkreis und Beckenkippe. Mit der Wirbelbeuge im Sitzen erreicht man den gesamten Aufbau der Wirbel vom Becken bis zum Kopf als obersten Winkel.

Wie es die leibgerechte Sitzhaltung gibt, gibt es auch den leibgerechten Stand. Gemeint ist hier die Körperhaltung, die die größtmögliche Durchlässigkeit für die Atembewegung zulässt, das heißt: Ich stehe hüftbreit, das Gewicht lagert auf den Großzehballen, die Fersen sind locker, die Knie geben nach und sind nicht durchgedrückt, sie lagern im Idealfall über der 2./3. Zehe, alle Gelenke liegen locker und federnd übereinander.

Diese Haltung ist für viele Menschen ungewohnt, was man an den mannigfachen Fehlformen erkennen kann: Fehlformen des Fußskeletts, durchgedrückte Knie, das festgestellte Becken, der vorgeschobene Brustkorb und der hochgehaltene Kopf sind nur einige Beispiele.

Hier können durch spezielle Übungen das Skelett, die Gelenke und die Wirbelsäule im Stand angesprochen werden, z.B. kann für das Erarbeiten der optimalen Auflage der Füße mit ihrem tragenden Fußgewölbe die Arbeit mit den Keulen eingesetzt werden. Das Kreisen über den Füßen, das Federn und Schütteln, sämtliche Schwünge, der große und kleine Körperkreis und schließlich die Wirbelbeuge im Stand sind alles Übungen, die die Wirbelsäule und Gelenke ansprechen. Nach den anregenden Arbeiten (Federn, Schütteln, Schwung) können wir, wenn wir auf den ersten Atemzug achten, uns die spontane, unbewusste Atembewegung ins Bewusstsein bringen, für die wir durchlässiger geworden sind.

Auch wenn alle Übungen mit dem Erfahrbaren Atem an der Durchlässigkeit, dem Eutonus und der Haltung arbeiten, habe ich in diesem Abschnitt das Dehnen und die Arbeit am Skelett mit den Gelenken besonders hervorgehoben. Hierbei handelt es sich überwiegend um eingesetzte Bewegungsabläufe, die am Beginn der Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem stehen. Zum einen wird hierdurch die Empfindungsfähigkeit geschult, zum anderen entsteht die leibliche Durchlässigkeit für die Atembewegung, wodurch der Weg zur Heilung (Besserung) des ganzen Menschen geebnet wird.

Atemraum und Atemkraft

„Die Kräfte aus den Atemräumen sind tragende Pfeiler für die ganzheitliche Wandlung eines Menschen“ ist eine zentrale Aussage der Atemlehre des Erfahrbaren Atems. Von daher geht es von Beginn der Arbeit darum, die Empfindungsfähigkeit für die Leibes- bzw. Atemräume zu schulen.

Dabei kann mit kleinen, einfachen Übungen begonnen werden: Wenn wir uns unserer Atembewegung bewusst werden, z.B. durch Handauflegen auf verschiedene Gegenden unseres Körpers (Bauchdecke, Flanken, Achselhöhle, Rücken etc.), so nehmen wir ein Weit-Werden der Körperwände im Einatmen und ein Schmal-Werden, d.h. ein Zurückschwingen der Wände, beim Ausatmen wahr. Durch die Dehnung der Muskulatur im Einatmen entsteht Atemraum.

Eine sehr einfache Arbeit, die verschiedenen Atemräume in die Empfindung zu bringen, ist die *Arbeit mit den Druckpunkten* an Händen, Füßen und Gesicht (einschließlich der Arbeit mit der Nase). Drücken wir z.B. die Fingerkuppen der Mittelfinger gegeneinander, kann verstärkte Atembewegung im *mittleren Raum*, der Füße, Beine und Becken auftreten. Mit dem Druck der Zeigefinger und Daumen gegeneinander können wir den *oberen Raum* erschließen, zu dem von der Brustkorbmitte an die Schulterblätter, Schultern, Arme mit Händen und Fingern sowie Hals und Kopf gehören.

Der Raumaufbau dieser drei Atemräume übereinander ist für die Aufrichtung des Menschen wesentlich. Dafür ist es wichtig, die einzelnen Räume zu erarbeiten, sie in unser Empfindungsbewusstsein zu bringen. Die o.g. Arbeiten zum leibgerechten Sitz und Stand sprechen die entsprechenden Atemräume an. Also z.B. Fuß- und

Beckenarbeiten den unteren Raum, das Federn, Schwünge und die Wirbelbeuge im Stand alle drei Räume.

Wie schon erwähnt, sind *Dehnungen* gut geeignet, die Räume zu erarbeiten, da Dehnungen gesetzmäßig den Einatem bringen, was das Raumempfinden erleichtert. Für solche Dehnungen, z.B. im Kreuzbein – Lendenwirbel – Übergang, in der Mitte Höhe 12. Brustwirbel oder im oberen Bereich die Stelle zwischen den Schulterblättern, kann es hilfreich sein, die Hand einer Partnerin/eines Partners hinzuzunehmen, in die wir uns hineindehnen.

Eine wichtige Rolle für die Erfahrung der Atemräume spielt die Vokal(atem)-raumarbeit. Wenn wir einen bestimmten Vokal schweigend in uns singen bzw. kontemplieren, bilden sich in uns im Einatem bestimmte Atemräume. So kommen beim U das Becken, beim E die Flanken, beim O die Mitte, beim Ö der obere Teil des Brustkorbs und beim I Schultern, Hals und Kopf in die Empfindung. Wenn wir den Vokal im Ausatem in einen Ton geben, können wir erkennen, wie deutlich der entsprechende Raum erarbeitet worden ist. Der Ton, der aus dem Atemraum kommt, klingt viel ausdrucksstärker, als wenn er aus der Kehle kommt.

Bei der Vokalraumarbeit lassen sich die verschiedenen Qualitäten der einzelnen Räume erfahren, das Tragende, Erdende des unteren Raumes (U), das Kontakt- und Bewegungsfreudige des Flankenbereichs (E), das Zentrierende des Mittenraumes (O) und das Fröhliche, Zuversichtliche, „nach oben“ Öffnende des Ö-Raumes als Beispiel. Mit wachsendem Empfindungsbewusstsein können wir uns einen Atemraum auch ohne Dehnung, Druckpunkt oder Vokalraumarbeit durch Sammlung in die Erfahrung bringen.

Sind durch einzelne Arbeiten, durch das Tönen oder durch Sammlung die Atemräume mehr und mehr in das Empfindungsbewusstsein gebracht, kann in dem einzelnen Atemraum eine Verdichtung der Atemqualität genommen werden. Mit folgender Übung ist dies leicht zu spüren:

Eine Hand liegt auf dem unteren Becken, die andere auf dem Kreuzbein. Ich sammle mich zwischen meinen beiden Händen in diesem Atemraum. Wenn ich dann beide Hände vor das Becken stelle, kann ich mir mit Hilfe des Weit-und-Schmal-Werdens meiner Hände, Fülle und Dichte im Becken erarbeiten. Diese Fülle kann ich auch als *Kraft* wahrnehmen. Es bildet sich ein *Zentrum*, aus dem heraus die Atemkraft in eine *Richtung* drängt.

Die Kraft aus dem unteren Raum drängt primär nach oben, wie man bei der folgenden Arbeit erfahren kann: Im Stand lasse ich mich breit auf eine Fußsohle hinunter und dehne ins Becken, das Knie weist Richtung 2./3. Zehe. Ich kann spüren, wie weit mich die Ausatem-Kraft nach oben trägt. Diese Übung kann ich im Wechsel mit beiden Füßen erarbeiten und dann auch ins Gehen kommen. Mit dem Ausatem wachsen die Füße fast wie in den Boden. Es ist ein Auf-der-und-gegen-die-Erde-Aufrichten.

Der untere Raum mit der ihm eigenen Qualität und Atemkraft - hier sitzen die Vitalkraft, die Impulsivität, die Triebe - bringt also den *aufsteigenden (Aus)Atem*, der für die Aufrichtung und Haltung des Menschen wesentlich ist. Wie am Beispiel des unteren Raumes gezeigt, können wir uns alle drei Räume in ihrer Qualität und mit

der ihnen eigenen Atemkraft erarbeiten und wahrnehmen, in welche Richtung diese Kraft drängt.

Der mittlere Raum als Sitz der Ich-Kraft bringt den *horizontalen (Aus)Atem*, deutlich erfahrbar am Weit-und-Schmal-Werden der Flanken, wenn wir dort unsere Hände hinlegen.

Der obere Raum als Sitz der Gestaltungskraft bringt den *absteigenden (Aus)Atem*. Wenn man den Ausatem aus dem oberen Raum bis zur Mitte mit den Händen begleitet, parallel zur Wirbelsäule, so kann das als sehr beruhigend und zentrierend empfunden werden. Der von der Mitte in die Beine und Füße gelassene Ausatem kann als sehr erdend erfahren werden. Aus diesem Los-Lassen an die Erde entsteht dann wie von allein wieder die Kraft zur Aufrichtung.

Der Raumaufbau der Atemräume kann auch mit der Vokalraumarbeit erarbeitet werden. Hierzu verbinden wir die einzelnen Atemräume bildenden Vokale über Konsonanten miteinander. Die Konsonanten bilden keinen ausgesprochenen Atemraum, sondern sind eher als Anschläge (F im Beckenboden; P, T, K im Zwerchfell z. B.) oder als Vibrationen (M im ganzen Körper; R entlang der Wirbelsäule z. B.) zu spüren. Zum Verbinden von Vokalen eignet sich besonders gut das M oder das weiche L. So können wir dann beispielsweise mit einem stummen und dann tönenden U - L - I ebenso an der Aufrichtung arbeiten wie mit einem I - M - U an dem (Los)Lassen.

Der Aufbau der drei Atemräume und die Bildung der Zentren als Mitte der Räume mit Hilfe der dazugehörigen Atemrichtungen (Aufbau von unten nach oben - aufsteigender Atem; Aufbau von oben nach unten - absteigender Atem; Zentrumsbildung - horizontaler Atem) ist ebenso für die Arbeit an der Haltung wichtig wie Tonusaufbau und Arbeit am Skelett. Doch geht die Arbeit mit den Räumen, was die Selbsterfahrung angeht, auch darüber hinaus, erreicht mit wachsender Empfindungsfähigkeit immer tiefere Schichten unserer Körper-Seele-Geist-Einheit. So kann der untere Raum als der Raum der Lebenskraft erlebt werden, die aus dem Kreuzbein aufsteigend, den Menschen ganzheitlich speist.

Im oberen Bereich, setzen wir die Kräfte von unten um, verfeinern sie, gestalten und entfalten uns. In diesem ganz persönlichen Bereich zeigt sich nicht nur die Individualität des Gesichts, sondern findet auch seelische Haltung über die Sinne ihren Ausdruck. So wundert es nicht, dass Veränderungen und Wandlungen durch den Erfahrbaren Atem, manchmal sogar schon nach einzelnen Übungen, am deutlichsten am Gesichtsausdruck abzulesen sind, der eine ganz andere Ausstrahlung bekommt. Der mittlere Atemraum hat in verschiedener Hinsicht eine besondere Bedeutung: In ihm liegen der wichtigste Atemmuskel, das Zwerchfell, außerdem viele Organe (Magen, Leber, Galle, Milz, Pankreas, Dünndarm, Nieren) und die sog. Anatomischen Verkehrsknotenpunkte im sternocostalen Dreieck und die Gegend um den 12. Brustwirbel. Es ist der Raum, in dem ich mich wesentlich als Person wahrnehme.

Atemrhythmus

Substanz ist vom Atemrhythmus nicht zu trennen, beide bedingen sich gegenseitig: „Es ist der Rhythmus, der in seiner Bewegtheit und in seinem Zusammenwirken mit den Kräften Maß und Harmonie schenkt, und es ist die Kraft des Atems, die den Rhythmus füllt.“ (I. MIDDENDORF, 1987)

Der Atemrhythmus ergibt sich aus dem Wechsel von Ausdehnung im Einatem, Schmalwerden im Ausatem und der Atemruhe, ein gesetzmäßiges Urgeschehen der Natur wie der Rhythmus von Tag und Nacht, der Jahreszeiten, des Lebensalters des Menschen, des Herz-Kreislauf-Systems oder der Verdauung im menschlichen Organismus. Jede Phase des Atemrhythmus hat eine eigene Qualität: Der Einatem ist das Empfangen, Aufnehmen, der „Aufschwung“ zum Leben, in ihm wird die Fülle der Leibräume erfahren, die sozusagen zum „Stoff wird, der sich im Ausatem dann gestalten kann“. Im Ausatem zeigt sich die mehr aktive, schöpferische Seite, der Atem wird als strömende Kraft empfunden, in der ich mich entäußere, forme, in Erscheinung trete, sei es im Wort, im Ton oder im Werk. In der Atemruhe kann ich einfach nur „sein“, muss nichts tun, erfahre vielmehr Geborgenheit und zweckungebundene Lebensfreude. In Demut erwarte ich den neuen Einatem.

Anzustreben ist ein ausgewogener Atemrhythmus, in dem alle Phasen gleichgewichtig sind. Jedoch ist das ein Ideal, was nicht die lebendige Wirklichkeit trifft. Da Rhythmus eine elementare Äußerung des Lebendigen ist, äußert sich der Atemrhythmus in jedem Menschen neu und in eigener Art. Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus, dieser ist das Spiegelbild seines Lebens. Daher können wir über die Bewusstwerdung des spontanen Atems mit seinem eigenen Rhythmus über das Leben bewusst werden. Der Atem reagiert sensibel auf alles: bei Schreck halten wir die Luft an, bei Angst können wir nicht mehr frei und tief atmen, manchmal „schnappen“ wir förmlich „nach Luft“ oder wir gönnen uns keine (Atem-) Pause (Ruhe). So können sich unverarbeitete seelische Schockerlebnisse, Ängste und Blockierungen, aber auch unbewusster Widerstand, ja, die gesamte Lebenshaltung im Atemrhythmus manifestieren:

Menschen, die sich permanent Sorgen machen, haben einen „Seufzeraem“, einen kurzen Einatem und einen absackenden schnellen Ausatem, die Kraft wird gleichsam weggeschüttet. Wenn jemand eine sehr lange Atemruhe hat, die ganz leer wirkt, spricht man vom sog. Atemloch. Hier muss der Lebenswille überhaupt erst wieder geweckt werden. Der „Flatteratem“ mit schnellen, flachen Atemzügen, zeigt Ängstlichkeit. Diese Person kann sich keinen Innenraum nehmen. Wird der Ausatem immer festgehalten, könnte man auf Ängste vorm freien Fließen schließen. Wer einen ausgesprochen schönen, sehr regelmäßigen Atemrhythmus hat, braucht vielleicht besonders viel Anerkennung durch andere. Die Möglichkeiten der verschiedenen Atemrhythmen als Ausdruck verschiedener psychischer Verhaltensmuster ließen sich noch vielfältig fortsetzen.

Wichtig ist bei der Arbeit am Atemrhythmus, dass es nicht um eine abgesicherte Interpretation des Rhythmus um der Bewertung willen geht. Es kann keine letztendliche Erklärung für ein ganzes Leben geben! Die Arbeit mit dem Atemrhythmus nimmt in der Atemlehre vom Erfahrbaren Atem eine zentrale Stelle ein. Jeder Mensch kann seinen eigenen Urrhythmus finden. Der Urrhythmus ist ausschlaggebend für das Vermögen des Menschen, sein Leben zu steuern. Bei der Arbeit mit dem Atemrhythmus ist der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit gemeint. Eine bleibende Veränderung des Atemrhythmus ergibt sich nur, wenn sich die Lebenseinstellung mit geändert hat und sich auch im Leben außerhalb der Atemarbeit ausdrückt.

Die Erfahrung des mir ureigenen, mir angemessenen Atemrhythmus ist ein Schritt zur Wiedererlangung des Urvertrauens. Ich empfangen von ihm mein Maß darin, wie ich Leben aufnehme, wie ich es gestalte und wie ich mich in ihm geborgen fühle, erfahre meine Einmaligkeit, in diesem Urvertrauen gründend kann ich dann sagen: **I c h** lasse den Atem kommen, ich lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wieder kommt. Im vertrauenden Zulassen kann ich Zugang zu meinen tiefsten Schichten bekommen. Der Erfahrbare Atem ist zum in seiner Ganzheitlichkeit erfahrenen Atem geworden und ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur ganzheitlichen Stimmigkeit meines Seins.

Mit der Atmung kann die eigene natürliche und resonativ klingende Stimme entwickelt werden und so das Selbstvertrauen durch das Erleben und Optimieren der eigenen Stimmmöglichkeiten erweitert werden. Auf diese Weise wird eine auch bei Dauereinsatz problemlos belastbare Stimme unterstützt; Texte, Präsentationen, Unterricht und Gespräche können lebendig gestaltet werden und die Klientin/der Klient kommuniziert durch saubere Artikulation klarer und hat die Möglichkeit eine ausdrucksstarke und eindrucksvolle Stimme zu entwickeln.

... Stimme bin I C H...
Und so komme ich an.

Literatur

DÜRCKHEIM, K.: Hara, Die Erdmitte des Menschen, Wien 1987

HEINEL, J. in: Ilse MIDDENDORF; Aus ihrem Leben und Werk, Beerfelden/
Falkengesäß 1990

KRIZAN, H.: Atemarbeit - Ein Weg zu psychosomatischer Gesundheit, in:
Erfahrungsheilkunde, Zeitschrift für die ärztliche Praxis, Bd. 36, Heft 6-10,
Heidelberg

MIDDENDORF, I.: Der Erfahrbare Atem, Paderborn 1987 - dieselbe: Die
psychosomatische Wirklichkeit im Erfahrbaren Atem, in: DERBOLOWSKY
J./MIDDENDORF Ilse (Hrsg.): Psychosomatische Störungen, Heidelberg 1986



Kontaktadresse:

Sandra BRAMBRINK

Zentrum für Sprachtherapie und Logopädie

IFF Bad Orb – Frühförderstelle

Würzburger Straße 7-11

63619 Bad Orb

Tel.: 06052-912730

Homepage:

www.sprachtherapie-badorb.de

www.praesenz-coaching.de

Daten zur Person

Sandra BRAMBRINK: Dipl. Pädagogin, Atempädagogin, Sprachtherapeutin
Fachtherapeutin für Stimme und Stottern, Stimmcoach, EPL Trainerin, Mediatorin
DAA

Auf ihrer Homepage zum Präsenz-Coaching ist der Leitspruch der Autorin zu finden:

„An Ausstrahlung gewinnen über die eigene Stimme!“

- Selbstsicher SEIN
- Präsent SEIN
- Erfolgreich SEIN