

## Atemorientierte Körperarbeit

### Das Wesen der atemorientierten Körper-Arbeit

„Atem ist Leben“ heißt es oft und das stimmt auch. „Atem ist Bewegung“ hört man selten, ist aber eine Realität. Wir kombinieren in unserer atemorientierten Körper-Arbeit die Außen- und Innenbewegungen und nehmen dabei bewusst wahr, welche AUS-Wirkungen die jeweiligen Bewegungsabläufe haben. Die speziellen Übungen führen wir sitzend, stehend oder gehend durch. Dabei kommt es jedoch nicht - wie oft üblich - auf Ausdauer, Anzahl, Perfektion oder Tempo an. In der atemorientierten Körper-Arbeit bestimmt die Qualität der Anwesenheit (Sammlung), mit der die Bewegung ausgeführt wird, die wohltuende Wirkung.

Wir sind ganz bei der Sache – sprich: bei der jeweiligen Bewegung / der jeweiligen Körperregion und wenden uns dieser mit Aufmerksamkeit und Hingabe zu. Wir führen die Bewegung bewusst aus und beobachten uns währenddessen dabei. Das geschieht gelegentlich mit geschlossenen Augen, weil wir mehr Informationen aus unserer Innenwelt erlauschen, wenn wir den sogenannten Fern-Sinn, das Sehen, wegblenden. Wir sind ganz anwesend in der jeweiligen Bewegung, im jeweiligen Augenblick und sind in hohem Maße präsent!

Meist beginnen wir mit einer Körperseite zu arbeiten. Nach der Übung vergleichen wir die beiden Seiten, die bearbeitete und die andere. Wir nehmen Unterschiede wahr, lernen zu differenzieren. In jedem Fall spüren wir am Ende der Übung nach. D.h. wir beobachten, ob sich etwas Neues zeigt und bemerken so auch, wie sich die Übung auf das körperliche Empfinden, die Stimmung und den Atem ausgewirkt hat.

Wichtig ist dann noch der verbale Austausch über diese Wahrnehmung. Das ist ein sehr wertvoller Bestandteil in der Gruppenarbeit. Denn hier lernen wir voneinander. Wenn ich alleine übe/arbeite, kann ich mir meine eigenen Beobachtungen/Erkenntnisse bewusst machen und sie für mich selbst in Worte kleiden. So geschieht multidimensionales, selbstwirksames Lernen und mit der Zeit wächst ein neuer Wort-SCHATZ aus dem eigenen Empfinden heraus.

## Empfinden – erkennen – benennen

Die ATEMSCHULE.wien lädt zum sensomotorischen Lernen ein, indem sie die Propriozeption (Eigenwahrnehmung) und Empfindungsfähigkeit des Menschen als Basis nutzt und diese sukzessive erweitert.

- Empfinden** Grundhaltung: Ganz im Hier und Jetzt anwesend. Achtsam. Präsent. Gesammelt. Aufmerksam. Wach. Neugierig. Pures WAHR nehmen. Ohne Bewertung. Berühren. Begreifen.
- Erkennen** Bewusstheit erlangen. Klarheit. Das Empfundene - Gefundene - für WAHR nehmen. Differenzieren. Unterscheiden.
- Benennen** WAHRnehmung in Worte kleiden: z.B. warm, kühl, steif, leicht, schwer, pulsierend – eventuell tauchen auch Gefühle, Bilder, Gedanken, Erinnerungen auf.

## Atembewegung und Atemphasen

Durch spezielle Bewegungsabläufe regen wir den Atemfluss an. Das gewohnte Atemmuster ändert sich, die Atemphasen werden deutlicher und Atembewegung ist in unterschiedlichen Körperregionen empfindbar. Unter Atembewegung verstehen wir das WEITEN der Körperwände beim Einatmen und das ZURÜCKSCHWINGEN beim Ausatmen. Und wir entdecken in der Ruheatmung eine dritte Phase: die sogenannte Atemruhe.

Wir unterscheiden also drei Atemphasen: EIN – AUS – RUHE

*„Der Atem kommt, der Atem geht  
und ich vertraue darauf, dass er von selber wieder kommt.“*

Prof. Ilse Middendorf, eine Pionierin auf dem Gebiet der Atemlehre in Deutschland, hat sich bereits Anfang des 20. Jahrhunderts mit der Erforschung des Atems und seinen Gesetzmäßigkeiten beschäftigt. Sie hat in Berlin ein eigenes Institut für den „Erfahrbaren Atem“ gegründet. Ilse Middendorf und weiteren Atemkoryphäen wie Erika Kemmann oder Maria Höller-Zangenfeind ist es zu verdanken, dass der Atem auch als kreatives „Lern-Instrument“ entdeckt wurde und vielfältig genutzt werden kann.

Die ATEMSCHULE.wien arbeitet ebenso wie der „Erfahrbare Atem“ oder der „bewusste zugelassene Atem“ mit der sogenannten dritten Atemweise, die wir als bewusst WAHR GENOMMENEN ATEM benennen.

Im Gegensatz zum AUTONOMEN ATEM, der unwillkürlich und unbewusst fließt und zum WILLENTLICHEN ATEM, der bewusst gesteuert wird – etwa beim Singen, Sprechen, Tauchen ... - ist der bewusst WAHR GENOMMENE ATEM eine Möglichkeit, indirekt Einfluss auf das Atemgeschehen zu nehmen. Während bestimmter Bewegungsabläufe lenken wir unsere Achtsamkeit immer wieder auf den Atem, schauen quasi nach, wie es ihm geht. Wir nehmen ihn bewusst wahr, beobachten ihn, ohne ihn willentlich zu beeinflussen. Aufgrund der achtsamen Hinwendung beginnt er sich allerdings von selbst zu ändern.

## Als Mensch leben wir zeitgleich in zwei Welten

In der äußeren Welt gestalten wir, bringen voran und tragen zum Erfolg durch unsere Leistung bei. Wir agieren, planen und machen, wir finden Orientierung durch das, was wir erreichen. Wir bewerten unsere Leistung durch den Vergleich mit anderen und schaffen so unsere **äußere Wahrheit**. Das Wissen, Planen und Vergleichen findet im Neokortex statt und verlangt von uns ein Höchstmaß an **Konzentration**.

Idealerweise werden unsere Entscheidungen im Außen auf Basis unserer Erfahrungen getroffen. Diese Erfahrungen sind in uns psychosomatisch verankert. Um diese Erfahrung optimal zu nutzen, braucht es eine differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers (Propriozeption). Der momentane, innere Zustand kann nur durch die eigene Beobachtung wahrgenommen werden und wird als **innere Wirklichkeit** bezeichnet. Diese Wirklichkeit kennt keinen Vergleich und kann für den Augenblick als gegeben akzeptiert und angenommen werden. Durch die regelmäßige **Sammlung** fördern wir die Eigenwahrnehmung.

*„Es ist, wie es ist.“*

Unser Bild von der äußeren Wahrheit in Verbindung mit dem Zustand der inneren Wirklichkeit formt unser Denken, Handeln und Erleben.

## Atem.Bewegung.Räume

Mit der atemorientierten Körper-Arbeit ist es möglich, den Menschen in seiner Gesamtheit anzusprechen und den ganzen, dreidimensionalen Körper (Raum) für das Atemgeschehen nutzbar zu machen.

Unterer Atembewegungsraum (UAR)  
Mittlerer Atembewegungsraum (MAR)  
Oberer Atembewegungsraum (OAR)

Füße bis zum Nabel  
Nabel bis zur Brustbeinspitze  
Brustbeinspitze bis zum Kopf sowie  
Arme und Hände

Den einzelnen Atembewegungsräumen werden folgende Eigenschaften zugeschrieben:

UAR: Standfestigkeit, Ur-Vertrauen, Verwurzelt-sein, Halt  
MAR: Zentriertheit, Mitte, Balance, Innere Ruhe, Gelassenheit  
OAR: Entfaltung, Kreativität, Ausdruck, Leichtigkeit

## Aufrichtung – Haltung

Die Aufrichtung und die Haltung wirken sich direkt auf den Körpertonus und somit auf das Atemgeschehen aus. Daher ist es besonders in der Übungsphase wichtig, die natürliche, mühelose Aufrichtung zu unterstützen, damit das Zwerchfell – der wichtigste Atemmuskel – freischwingen kann. Dazu sind folgende Hinweise wertvoll:

- Sitzhöhe - Unter- und Oberschenkel bilden einen leicht erweiterten 90° Winkel
- Sitzposition - im vorderen Drittel des Hockers, hier kommen die Sitzbeinhöcker bestmöglich zum Einsatz
- Sitzhaltung – am höchsten Punkt der Sitzbeinhöcker / die Füße stehen parallel und etwa hüftbreit voneinander entfernt am Boden

## Basis-Übungen für den Alltag und immer hübsch im „Grünen Bereich“ bleiben 😊

### Unterer Atembewegungsraum - UAR

#### *Becken und Beine abklopfen*

Beide Hände zu einer lockeren Faust formen.

Mit lockeren Handgelenken nacheinander Hüfte und Oberschenkel (oben, außen, unten) abklopfen. Die Oberschenkel-Innenseite mit der Handfläche streichen. Begreifen Sie das Knie in seinen Konturen und nehmen Sie es für kurze Zeit zwischen beide Hände. Klopfen Sie den Unterschenkel ab. Legen Sie den Fuß auf das andere Knie und begreifen Sie die Knöchel und den Fuß in seinen Konturen. Halten Sie die Knöchel mit beiden Händen.

Hinweis: „Im eigenen Maß!“ - Nur so weit nach unten arbeiten, wie es leicht und angenehm möglich ist. Sonst ist es wertvoller, wenn Sie bereits beim Unterschenkel bzw. beim Knie zum nächsten Schritt weitergehen!

Stellen Sie den Fuß wieder auf den Boden und spüren Sie nach, wie die bearbeitete Seite sich zur noch nicht zugewandten Seite anfühlt? Wie verhält sich der Atem?

Wenden Sie sich nun der anderen Seite zu. Nach Abschluss vergleichen Sie wieder die beiden Seiten. Benennen Sie das, was Sie wahrnehmen und erkennen.

#### *Sitzbeinhöcker begreifen*

Am vorderen Drittel des Sessels Platz nehmen. Die rechte Hand unter die rechte Sitzfläche führen und den Sitzbeinhöcker ertasten. Mit feiner Bewegung leicht in die Hand einlassen und die knöcherne Struktur des Sitzbeinhockers begreifen. Dann die rechte Hand lösen und mit der linken Hand den linken Sitzbeinhöcker wahrnehmen. Dann die linke Hand lösen und den Kontakt zum Sessel sowie die Aufrichtung wahrnehmen. Sie können auch beide Hände gleichzeitig unter die Sitzbeinhöcker legen.

#### *Beckenschaukel über Sitzbeinhöcker - in die Aufrichtung kommen*

Am vorderen Drittel des Sessels Platz nehmen. Beide Füße haben guten Kontakt zum Boden und stehen ca. hüftbreit. Die Sitzbeinhöcker wahrnehmen. Das Becken sanft vor und zurück bewegen, soweit es leicht geht. Bei dieser Bewegung rollt das Becken über die Sitzbeinhöcker hinweg. Die Vor- und Zurück-Bewegung immer kleiner werden lassen bis die Bewegung unmerklich am höchsten Punkt der Sitzbeinhöcker endet. An diesem Punkt die Haltung wahrnehmen.

Wie würden Sie Ihre Aufrichtung benennen? Wie fließt der Atem? Wie ist die Stimmung?

## Mittlerer Atembewegungsraum - MAR

### *Zwerchfell aktivieren*

Eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen. Mit den Fingern eine Art Handspange machen - die Handflächen zeigen nach unten, die Daumen nach hinten und die anderen Finger nach vorne. Unter den Rippenbögen, in der Zwerchfell-Region, die Atem-Bewegung spüren. Ist eine ganz leichte oder sehr deutliche Bewegung wahrnehmbar?

Dann mit der Handspange mehrmals kurze, kräftige Bewegungen (vor/zurück) machen. Innehalten und mit aufgelegter Handspange die Atem-Bewegung wahrnehmen. Eventuell noch einmal wiederholen.

Danach eine Hand auf den Oberbauch legen und die andere mit dem Handrücken auf den Rücken. Ist der Raum zwischen den Händen deutlich? Ist Atem-Bewegung bemerkbar? Ist der Atem angeregt worden? Fließt er freier?

Danach die Fingerrücken seitlich an die Flanken legen. Auch hier die Atem-Bewegung wahrnehmen.

### *Ellbogen und Flanke dehnen mit „He“ oder „Eh“ 😊*

Eine aufrechte Sitzhaltung einnehmen, sammeln. Hände auf Höhe des Nabels mit den Handflächen nach oben offen. Den rechten Ellbogen zur Seite dehnen. Sehr sanft, als würde er von einem Marionettenfaden nach außen gezogen werden und ebenso sanft schwingt er zurück. In der Bewegung anwesend sein.

Wie reagiert der Atem? Dehnt sich auch die Flanke mit? Seitenvergleich!

Danach die Bewegung mit dem linken Ellbogen ausführen. Auch hier die Bewegung achtsam begleiten. Reagiert der Atem auf die Bewegung? Kommt der Atem während der Dehnung oder beim Zurückschwingen?

Variante 1) Nach Lust und Laune im Sitzen beide Seiten kombinieren und dabei „He“ tönen.

Variante 2) Nach Lust und Laune im Stehen beide Seiten kombinieren und dabei „He“ tönen.

Variante 3) Frei im Raum bewegen und mit Blickkontakt zu einer Person „He“ tönen.

Nachspüren: Mit der Stimme, dem Tempo und Rhythmus spielen (z.B. Heeee / he-he-he) und wahrnehmen, wie sich die unterschiedlichen Weisen auf den Atem auswirken. Wie ist jetzt die Stimmung?

## Oberer Atembewegungsraum – OAR

### *Achselhöhlen, Schultern und Brustraum begreifen*

In aufrechter Sitzhaltung mit einer Hand in die gegenüberliegende Achselhöhle greifen. Mit angenehmen Druck die Achselhöhle begreifen. Danach das Umfeld der Achselhöhle, Oberarm, Schulter, Nacken, Brustbereich und wieder die Achselhöhle begreifen, sanft massieren. Das Gewebe spüren. Abschließend die Hand in der Achselhöhle ruhen lassen. Der Arm hängt frei nach unten. Was ist in der Handfläche wahrnehmbar? Die Textur des Stoffes? Wärme? Atembewegung? Die Hand lösen und beide Seiten vergleichen.

Danach mit der anderen Hand die gegenüberliegende Seite wie oben begreifen und nachspüren.

### *„ja-ja-ja“ – „nein-nein-nein“ ☺*

In aufrechter Sitzhaltung mit dem Kopf ganz leicht nicken und dabei lächelnd „ja-ja-ja-ja-ja“ sagen. Dann ebenfalls lächelnd in ein sanftes „nein-nein-nein“ wechseln und den Kopf ganz leicht nach links und rechts drehen (schütteln). Dann „ja-ja-ja“ und „nein-nein-nein“ abwechseln. Kann der Unterkiefer dabei locker sein? Sind Spannungen im Hals- oder Schulterbereich deutlich geworden? Oder fühlt es sich etwas gelöster an?

Hinweis: Es handelt sich um minimale Bewegungen!

## Zwei Entlastungs- bzw. Ruhe-Haltungen

Zwischen den Übungen immer wieder zur Integration und Entspannung eine der beiden Entlastungs- bzw. Ruhe-Haltungen einnehmen.

### *Kutschersitz*

Im Sitzen die Beine etwas weiter als hüftbreit auf den Boden stellen. Das Gewicht des Oberkörpers über die Ellbogen und Unterarme an die vorderen Bereiche der Oberschenkel abgeben. Der Rücken ist leicht gebeugt. Hals und Kopf hängen sanft.

### *Schaukelstuhl*

Die Hände verschränken und im Sitzen ein Bein zum Körper ziehen und etwas unterhalb des Knies dieses Bein mit den verschränkten bzw. gefalteten Händen halten. Das andere Bein kann ausgestreckt sein oder 90 Grad abgewinkelt. Der Fuß oder die Ferse halten jedenfalls den Kontakt zum Boden. Der Oberkörper ist leicht gerundet und lehnt sich zurück. Es entsteht eine sanfte Schaukelbewegung.

## Was uns wichtig ist

- Wir arbeiten ausschließlich im „Grünen Bereich“ und achten auf das „eigene Maß“, d.h. wir gehen nur so weit, wie es leicht und angenehm möglich ist. Sollte sich ein Schmerz oder ein Unbehagen zeigen, lassen wir die Bewegung kleiner/größer werden, machen eine Pause oder unterbrechen die Übung.
- Wir arbeiten mit der inneren Haltung der Anwesenheit. Es ist unser Ziel, ganz da zu sein. Im Augenblick präsent – GESAMMELT - im Gegensatz zur Zerstreutheit in bestimmten Alltagssituationen.
- Wir etablieren Ruhe-Phasen: Mit den speziellen Ruhehaltungen schenken wir unserem Körper Zeit. Wir geben ihm bewusst die Möglichkeit, sich zu regenerieren und das neu Gelernte zu verknüpfen und damit zu integrieren.
- Wir entdecken durch Bewegung alte Gewohnheiten und lernen Alternativen = neue Verhaltensmuster kennen.
- Wir sehen den Menschen als komplexes, interagierendes System und verbinden daher die wesentlichsten Erkenntnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen (Physiologie, Neurologie, Kommunikation, Mechanik, ...).
- Wir vermitteln die atemororientierte Körper-Arbeit lustvoll und leicht. Der freudvolle, spielerische und experimentelle Charakter ist Methode.
- Wir stärken mit unserem Tun die Selbstwirksamkeit und geben konkrete Anregungen, die Übungen in den Alltag zu integrieren.

## Literatur

Middendorf, Ilse: *Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre.*  
Junfermann Verlag, Paderborn, 2007

Kemmann-Huber, Erika / Fischer, Katrin: *Der bewusste zugelassene Atem.*  
Urban & Fischer, München, 1999

Höller-Zangenfeind, Maria: *Stimme von Fuß bis Kopf.*  
Studienverlag, Innsbruck, 2007

Alexander, Gerda: *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung.*  
Verlag Hans Huber, Bern, 2012



## Mag<sup>a</sup> Christa Maier

### Gründerin und Leiterin der ATEMSCHULE.wien

Ganzheitliche Stimmbildung  
Auftritt, Präsentation und Moderation  
Akademische Atempädagogin auf Grundlage der Middendorf-Methode  
Zertifizierte Atem-Tonus-Ton® Lehrende

Seit 2011 Atem & Stimmcoach  
30 Jahre Journalistin und Moderatorin beim ORF (Ö1-Kultur)



## Dipl.-Ing. (FH) Wolfgang Purucker

### Gründer und Leiter der ATEMSCHULE.wien

Experte für Kommunikation und Interaktion  
Systemischer Coach  
Diplom in Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn  
Focusing Begleiter  
Zertifizierter Atem-Tonus-Ton® Lehrender

Seit 2003 Unternehmensentwickler, Coach und Trainer  
6 Jahre Lektor an der Fachhochschule der Wirtschaftskammer Wien  
(Wissensgenerierung / Kreativitätstraining)  
20 Jahre Projekt-, Vertriebs- und Management Know-how

<https://www.consult-purucker.com>



### Adresse

ATEMSCHULE.wien  
Khekgasse 13/20  
1230 Wien

Christa Maier  
0650 885 2822  
[cm@atemschule.wien](mailto:cm@atemschule.wien)

Wolfgang Purucker  
0664 382 1010  
[wp@atemschule.wien](mailto:wp@atemschule.wien)

[www.atemschule.wien](http://www.atemschule.wien)