

## Von der Kunst, genussvoll zu atmen und lustvoll zu leben

### Atemorientierte Körperarbeit zur Stärkung der Selbstwirksamkeit

Ein glückliches, gesundes und sinnerfülltes Leben ist der Wunschtraum vieler Menschen. Einige realisieren diesen Traum spielerisch, andere arbeiten konsequent daran. Ratgeber und Coaches für alle Lebenslagen stehen hoch im Kurs. Seminare und Retreats zur Entschleunigung, Work-Life-Balance und Resilienz-Stärkung sind voll im Trend. Dieser Boom ist einer „Atemlos“-Gesellschaft geschuldet, die pausenlos kommuniziert und konsumiert. Aber keine Sorge, wir sind in guter Gesellschaft: Bereits in der Antike war die Lebenskunst – die *Ars Vivendi* – eine blühende Disziplin. Schon Pythagoras (circa 570 bis 510 v. Chr.) beschäftigte sich mit der richtigen Lebensführung. Aristoteles und Epikur widmeten sich sowohl der Selbstfürsorge als auch dem Genuss. Und das Wort „Diätetik“ leitet sich schließlich aus dem griechischen Wort *diáita* ab und bedeutet nichts anderes als Lebensweise.

Aber was hat die Lebensweise, der Lebensstil oder die Lebenskunst mit dem Atem zu tun?

#### Sie sind gefragt!

##### Was assoziieren Sie mit „Diätetik“ und „Ernährung“?

Essen, Intoleranz, Beruf, Fach-Verband, oder fallen Ihnen ganz andere Begriffe, Bilder oder Erlebnisse ein?

Ihre Assoziationen:

 .....

##### Und was verbinden Sie mit „Atem“ und „Atmung“?

Entspannung, langer Atem, Ruhe, Hektik, kurzatmig, atemlos?

Ihre Assoziationen:

 .....

Vielleicht ist Ihnen etwas eingefallen. Vielleicht haben Sie etwas entdeckt, was Ihnen bis dato nicht bewusst war. Vielleicht wollen Sie einfach weiterlesen und schneller am Ende des Artikels ankommen. Wie auch immer Ihr augenblickliches Befinden ist, es spiegelt sich in Ihrem Atem wider.



► Bild von Jill Wellington auf Pixabay.com.

#### Wie Sie leben, so atmen Sie Wie Sie atmen, so leben Sie

Der Atem ist nicht nur ein Seismograph des Lebens, sondern Lebensquell par excellence – vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch. Dementsprechend hat der Atem in allen Kulturen der Welt einen besonderen Stellenwert. Bereits in der antiken Medizin in Griechenland ist von „Pneuma“ die Rede. Pneuma wurde nicht nur als Luft oder Hauch, sondern auch als Geist wahrgenommen. In China wird Atem und Lebensenergie mit „Qi“ bezeichnet. In Sanskrit heißt „Prana“ Lebensatem oder Lebenshauch.

Ohne diesen Lebensatem, der als dynamischer Gas-Austausch (Atmung oder Respiration) permanent und völlig autonom abläuft, können wir nicht existieren. Aber der Rhythmus von Inspiration und Expiration ändert sich immer wieder, nachdem der Atem unwillkürlich auf Gedanken, Emotionen und Bewegung reagiert. Wenn wir aufgeregt sind, rast der Atem. Wenn wir erschrecken, stockt er. Wenn wir uns langweilen, ist der Atemrhythmus langsam und träge. Wenn wir wohlgespannt und zufrieden sind, dann fließt der Atem völlig natürlich und gelassen.

An dieser Wohlspannung – dem sogenannten Eu-Tonus – und an der Gelassenheit arbeiten wir, um der Kunst, genussvoll zu atmen und lustvoll zu leben, näher zu kommen.

Aber gehen wir die Sache langsam an, denn der Weg ist ja bekanntlich das Ziel. Und in der atemorientierten Körperarbeit ist das auch so. Uns interessiert der Weg im Sinne eines Verlaufs, eines Prozesses. Uns interessiert das „Wie“ und nicht vorrangig das „Warum“. Wir forschen, erkunden, experimentieren, und wir schulen die differenzierte Körper- und Atemwahrnehmung zur Stärkung der eigenen Wirkkraft. Primäre somatische und sensomotorische Erfahrungen sind die basalen Ressourcen für Erkenntnisse und die Grundlagen unseres Körperwissens.

#### Erfahrung 1: Atem-Begleitung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, der Ihrer Körpergröße entspricht, so dass Oberschenkel und Unterschenkel einen Winkel von circa 90 Grad ergeben. Die Füße stehen hüftbreit am Boden. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab (mit der Handfläche nach unten). Dann schließen Sie die Augen und nehmen Ihre aktuelle Sitzposition wahr. Beobachten Sie sich selbst, ob Sie mühelos oder angestrengt sitzen, besonders aufrecht oder mit rundem Rücken. Dann lenken Sie Ihre innere Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Kann er frei fließen oder stockt er, weil Sie sich sehr konzentrieren? Dann beginnen Sie allmählich Ihren Atem zu begleiten. Während der Atem durch die Nase oder den Mund in den Körper kommt, heben Sie ihre Hände mit den Handflächen nach oben. Wenn der Atem ausströmt, führen Sie Ihre Handflächen wieder zu den Ober-

schenken zurück. Bleiben Sie ein bis zwei Minuten dabei und beobachten Sie, was mit Ihnen passiert.

Wenn Sie sich auf das Körper-Experiment eingelassen haben, sind Ihnen Ihre Atemphasen und Ihr Atemrhythmus bewusst geworden. Mit dem Heben der Handflächen nach oben haben Sie Ihre Einatmung begleitet, mit dem Senken der Handflächen Ihre Ausatmung. Eventuell hat sich zwischen Aus- und Einatmung sogar eine kurze Atempause, eine „Atemruhe“, eingestellt. Das geschieht nur in der sogenannten Ruheatmung. Und eventuell hat sich auch der Rhythmus verändert. Vielleicht sind die einzelnen Phasen länger geworden und die Pause deutlicher. Am besten benennen und beschreiben Sie Ihre Erfahrungen gleich selbst:

.....  
 .....

**Der Atem ist das Leitseil des Lebens**

Wenn wir uns auf unseren Atem einlassen, erfahren wir sehr viel über uns selbst. Wir entdecken unseren inneren Kern, unsere Substanz, lernen Potenziale kennen und Blockaden lösen sich. Professorin Ilse Middendorf, eine der renommiertesten Atemlehrerinnen Deutschlands, hat die Lehre vom „Erfahrbaren Atem“ begründet und altes Wissen aus dem Osten dem westlich orientierten Menschen zugänglich gemacht. Sie hat erkannt, dass sich schon allein durch eine achtsame Wahrnehmung des Atemgeschehens die Atemphasen und der Atemrhythmus ändern. Erika Kemmann, Norbert Fallner, Maria Höller-Zangenfeind und weitere Schüler Middendorfs haben die Lehre weiterentwickelt und ihre eigenen Methoden kreiert. Ihnen ist es zu verdanken, dass der Atem auch als kreatives „Lern-Instrument“ entdeckt wurde und vielfältig eingesetzt werden kann. Die Atemschule.wien nutzt diese Erkenntnisse und Methoden, integriert in ihre atemororientierte Körperarbeit allerdings auch Praktikables und Wissenswertes aus anderen Disziplinen wie beispielsweise Focusing, TZI (Themenzentrierte Interaktion nach Ruth C. Cohn), Feldenkrais, Atempädagogik, Stimmbildung und Kommunikationslehre.

Die Atemschule.wien lehrt die dritte Atemweise, den bewusst „wahr genommenen

Atem“, und nutzt diese ganzheitliche Erfahrung als Basis für das multimodale Lernkonzept: vital – kreativ – produktiv.

Im Gegensatz zum autonomen Atem, der unwillkürlich und unbewusst fließt und zum willentlichen Atem, der bewusst gesteuert wird – etwa beim Singen, Sprechen, Tauchen aber auch bei Yoga oder Pilates – ist der bewusst „wahrgenommene Atem“ eine Möglichkeit, den Atem in seinem natürlichen Rhythmus zu belassen und nur indirekt Einfluss auf das ganzheitliche Atemgeschehen zu nehmen. In einer Ruheposition oder während bestimmter Bewegungsabläufe lenken wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem, schauen quasi nach, wie es ihm geht und was er macht. Wir nehmen ihn bewusst wahr, beobachten ihn, ohne ihn willentlich zu beeinflussen. Aufgrund der achtsamen Hinwendung beginnt er sich allerdings von selbst zu wandeln und neu zu gestalten.

Jede Bemerkung, jeder Impuls, jeder Bewegungsablauf, jeder Spannungswechsel hat Auswirkungen auf den Atemfluss. Das gewohnte Atemmuster ändert sich und Atembewegung breitet sich in unterschiedliche Körperregionen aus. Unter Atembewegung verstehen wir das Weiten der Körperwände während der Einatmung und das Zurückschwingen beim Ausatmen.

**Erfahrung 2: Atembewegung spüren**  
 Nehmen Sie wieder eine aufrechte Sitzhaltung ein. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit nach Innen. – Begleiten Sie Ihren Atem auf seinem Weg in den Körper und wieder hinaus – wie er kommt, wie er

geht. Gelingt es, den Atem frei fließen zu lassen, ohne willentlich zu steuern? – Legen Sie eine Hand unterhalb des Nabels und die andere auf das Brustbein. Ist Atembewegung empfindbar? Deutlich, sanft oder verhalten? Wie es im Augenblick ist, so darf es sein! – Legen Sie nun die Handrücken seitlich auf die Flanken. Gibt es auch hier Atembewegung? Wenn es leicht geht, legen Sie abschließend eine Hand mit dem Handrücken in einen Bereich Ihres unteren beziehungsweise mittleren Rückens und nehmen diese Kontaktfläche bewusst wahr. Ist auch in dieser Region Atembewegung erfahrbar? – Zum Schluss wählen Sie jene Körperstelle aus, an der die Atembewegung am deutlichsten spürbar war. Nach etwa zwei Minuten beenden Sie diese Selbsterkundung.

Kleiden Sie jetzt gleich Ihre Empfindungen, Erfahrungen und Beobachtungen während dieser atembewegten Körperreise in Worte. Geben Sie Ihren Erlebnis-Namen:

.....  
 .....

**Das Wesen der atemororientierten Körperarbeit**

„Atem ist Leben“ heißt es oft und das stimmt auch. „Atem ist Bewegung“ hört man selten, ist aber eine Realität. Wir kombinieren in unserer atemororientierten Körperarbeit die Außen- und Innenbewegungen und nehmen dabei bewusst wahr, welche „Aus-Wirkungen“ die jeweiligen Bewegungsangebote haben. Die speziellen Übungen führen wir sitzend, stehend oder gehend durch. Dabei kommt es jedoch nicht – wie oft üblich – auf Ausdauer,



➤ Bild von Karl Egger auf Pixabay.com.

Quantität, Perfektion oder Tempo an. In der atemorientierten Körperarbeit ist die Qualität entscheidend. Die Qualität der inneren Haltung, das „Wirklich-anwesend-Sein“, die Sammlungsfähigkeit. Der hohe Grad an Präsenz, mit der die Bewegung ausgeführt wird, zeigt wohltuende Wirkung.

Es ist unser Ziel, ganz bei der Sache zu sein – sprich: bei der jeweiligen Bewegung oder der jeweiligen Körperregion und wir wenden uns dieser mit Aufmerksamkeit und Hingabe zu. Wir führen die Bewegung keineswegs mechanisch-routiniert, sondern mit großer Klarheit durch 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 dementsprechend 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. So entstehen relevante Informationen aus dem eigenen Körpersystem. In jedem Fall spüren wir am Ende der Übung nach. Das heißt, wir beobachten, ob sich etwas Neues zeigt und bemerken so auch, wie sich die Übung auf das körperliche Empfinden, die Stimmung, die Gedanken und den Atem ausgewirkt hat.

### „Informationen sind Unterschiede, die einen Unterschied machen!“

Gregory Bateson

Wichtig ist der verbale Austausch über diese Wahrnehmung. Das ist ein wertvoller Bestandteil in der Gruppenarbeit. Es wird von- und miteinander gelernt. Wenn alleine geübt oder gearbeitet wird, ist es für den Lern-Erfolg besonders hilfreich, die eigenen Beobachtungen oder Erkenntnisse selbst zu reflektieren und zu benennen. So geschieht multidimensionales, selbstwirksames Lernen und mit der Zeit wächst nicht nur ein neuer „Wort-Schatz“, sondern auch ein neues Körper-Gefühl und ein neuer Handlungs-Reichtum aus dem eigenen Empfinden heraus.

### empfinden – erkennen – benennen

Die Atemschiule.wien lädt zum sensorischen Lernen ein, indem sie die



► Bild von Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay.com.

Propriozeption (Eigenwahrnehmung) und Empfindungsfähigkeit des Menschen als Basis nutzt und diese sukzessive erweitert. Dieser multimodale, lust- und sinnvolle Lernprozess folgt dem Muster: empfinden – erkennen – benennen.

Dieser atem- und körperorientierte Erkenntnis-Vorgang ist die Grundlage für selbstbewusstes, selbstwirksames und freies Handeln. Erst der Mensch, der erkennt, was er tut, kann tun, was er will! Das Tun umfasst neben der bewussten, aktiven Tätigkeit auch somatische, mentale und emotionale Vorgänge, die unbewusst – also nicht bewusst wahrgenommen – ablaufen. Durch die Schulung der differenzierten Eigenwahrnehmung auf allen Ebenen erlangen wir Zugang zur Innen- und Außenwelt

### Vom Leben 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. Anspannung und Stress sind oft Begleiterscheinungen. Der Sympathikus ist im Großeinsatz.

Idealerweise werden unsere Entscheidungen im Außen nicht nur rein rational, sondern auf Basis all unserer verinnerlichten Erfahrungen getroffen. Um dieses Potenzial optimal zu nutzen, braucht es allerdings neben geistiger Klarheit eine differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers (Propriozeption) sowie einen Zu-

gang zu den eigenen Emotionen. Der momentane, innere Zustand kann nur durch eigene Beobachtung erforscht, erkundet und entdeckt werden. Achtsamkeit, Anwesenheit und Sammlungsfähigkeit sind die Wegweiser zur inneren Wirklichkeit.

### „Es ist, wie es ist.“

Die Verbindung von innerer Wirklichkeit und äußerer Wahrheit manifestiert sich in unserem Leben, formt unseren Körper, unser Denken, Handeln und Erleben. Sind innere Wirklichkeit und äußere Wahrheit in einer dynamischen Balance, entsteht Freude, Wohlempfinden, Zufriedenheit und Glück. Sympathikus und Parasympathikus, die beiden Protagonisten des vegetativen Nervensystems, signalisieren Gelassenheit, sobald sie ausgewogen zum Einsatz kommen. Und der Parasympathikus, der bei nach innen gerichteten Körperfunktionen wie zum Beispiel Essen dominiert, lässt sich auch durch bewusste Atem- und Körperwahrnehmung aktivieren. Entspannung und Ruhe (rest and digest) breiten sich ohne Burger, Pommes oder Cremeschnitten aus.

### Selbstwirksamkeit

Im Alltag gelingt diese dynamische Balance nicht immer. In speziellen Situationen oder an manchen Tagen fällt es besonders schwer, den Kontakt zu sich selbst zu behalten beziehungsweise diesen überhaupt aufzubauen. Hohes Engagement für die Sache, der Wunsch zu helfen und innere Begeisterung bauen unweigerlich Druck auf. Diese Spannung, die sich auch körperlich manifestiert, verlangt nach einer bewussten Wahrnehmung und Auseinandersetzung! Besonders Menschen in Berufen mit hoher sozialer und emotionaler Beanspruchung, regelmäßiger Beratungstätigkeit und/oder großer Verantwortung sind selbst gefordert und verantwortlich, ihre eigenen inneren und äußeren Gegebenheiten zu realisieren, ihren persönlichen Handlungsspielraum und die Möglichkeiten ihres Wirkens zu erkennen und auszubauen.

Die innere Überzeugung „Ich kann aufgrund meiner eigenen Kompetenzen und Ressourcen gestaltend wirken“ ist nicht nur die Basis von Selbstwirksamkeit im Arbeitsumfeld, sondern überhaupt die Grundlage für ein erfülltes Leben. Damit diese innere Haltung keine Floskel oder Kopfgeburt bleibt, arbeiten wir dezidiert mit dem gesamten Körper, denn: äuße-

re Haltung und innere Haltung hängen eindeutig zusammen und eine Tonus-Regulation wirkt in jedem Fall vitalisierend.

### Von Fuß bis Kopf

Nachdem uns die Grundlage, die Basis, als Kontaktfläche so wichtig ist, arbeiten wir von unten nach oben – von Fuß bis Kopf! Wir aktivieren den Unteren Atembewegungsraum (Füße bis Nabel) und stärken damit die Standfestigkeit, den Halt und das Ur-Vertrauen. Die Arbeit am Mittleren Atembewegungsraum (Nabel bis Brustbeinspitze) bringt Gelassenheit, Balance und Selbstbewusstsein und mit den Übungen für den Oberen Atembewegungsraum (Brustbeinspitze bis zum Kopf sowie Arme und Hände) entwickelt sich eine spielerische Freude am kreativen Ausdruck, die Kommunikationsbereitschaft steigt und Sprechen fällt ganz leicht.

### Wissen, was wirkt und vermitteln wie es geht!

Die atemororientierte Körperarbeit bietet einen bewussten Zugang zu sich selbst, der wirksam und hilfreich zugleich ist! Sich selbst zu begreifen wird zu einem haptischen Erlebnis, neue Standpunkte einnehmen zu einer bewegenden Erfahrung und sich berühren zu einem wohltuenden Akt. Auf diese Weise wirkt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tun arbeitsbedingten Fehlbeanspruchungen entgegen.

Agile Zeitgenossen sind gleichermaßen stabil, wendig, durchlässig, elastisch und gut in Kontakt mit sich selbst. Sie sind in der Lage, auch in stressigen Situationen ihren Handlungsspielraum selbstbewusst zu gestalten und ihre Ressourcen (physisch, mental, emotional) aktiv zur Stärkung der eigenen Resilienz einzusetzen.

Ein wohltonisierter Mensch mit einem schwingungsfähigen Zwerchfell (Diaphragma) und Beckenboden (Diaphragma pelvis) kann sich in seiner natürlichen Kraft und Dynamik entfalten, er kann den Atem ohne willentliches Zutun genussvoll fließen lassen und hat viel Zeit und Raum für ein lustvolles Leben.

Selbstfürsorge im umfassenden Sinn und Genuss schließen einander nicht aus, das haben schon Aristoteles und Epikur gewusst. Selbstfürsorge und Genuss bedingen einander. Wenn es gelingt, die beiden sinnvoll und inspiriert zusammenzuführen, kommen wir der Ars Vivendi ein Stück näher und Diätetik wird wieder eine er-

strebenswerte Kunst, damit immer mehr Menschen gesund, glücklich und selbstwirksam leben können.

### Autoren:

#### Magistra Christa Maier



#### „Wir vermitteln die atemororientierte Körperarbeit lustvoll und leicht. Der freudvolle, spielerische und experimentelle Charakter ist Methode.“

- Gründerin und Leiterin der Atemschule.wien
- Journalistin und Pädagogin
- seit 1992 Kulturjournalistin und Moderatorin beim Österreichischen Rundfunk
- akademische Atempädagogin
- Zertifizierte Atem-Tonus-Ton-Lehrende
- Stimm- und Auftrittcoach

#### Diplom-Ingenieur (FH) Wolfgang Purucker



#### „Wir sehen den Menschen als komplexes, interagierendes System und verbinden die wesentlichsten Erkenntnisse aus den unterschiedlichsten Disziplinen.“

- Gründer und Leiter der Atemschule.wien
- Unternehmensberater, Trainer und Coach
- 20 Jahre Projekt-, Vertriebs- und Management-Know-how
- seit 2003 Unternehmensentwickler und Seminarleiter
- Diplom in Themenzentrierter Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn
- Focusing Begleiter und systemischer Coach

#### Kontakt

- [info@atemschule.wien](mailto:info@atemschule.wien)
- [www.atemschule.wien](http://www.atemschule.wien)

#### Weiterführende 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
- Gendlin, Eugene: Ein Prozess-Modell. Verlag Karl Alber, Freiburg/München 2016
- Feldenkrais, Moshé: Bewusstheit durch Bewegung. Suhrkamp, 1978



## Kleinunternehmerregelung

### Neuer Betrag ab 2020

In Sachen Umsatzsteuer und Buchführung profitieren Kleinunternehmer von bürokratischen Entlastungen. Der Vorteil der Kleinunternehmerregelung ist: Sie brauchen keine Umsatzsteuer an das Finanzamt abzuführen. Und die monatliche Umsatzsteuervoranmeldung für das Finanzamt entfällt ebenfalls. Zu den Kleinunternehmern gehören aus steuerlicher Sicht beispielsweise Freiberufler, die im Jahr der Gründung voraussichtlich einen Gesamtumsatz von nicht mehr als 22.000 Euro erwirtschaften.