

ATEM ERFAHREN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Unsere Emotionen und unser psychisches Erleben allgemein sind eng mit dem Atem verbunden. Mit Methoden der Atemarbeit kann dieser Zusammenhang erfahren werden. Zugleich kann

- der Atemfluss verbessert werden
- Zugang zu neuem Körperempfinden vermittelt werden.

Am Atemvorgang sind eine Vielzahl körperlicher Organe beteiligt: Nase und Nasennebenhöhlen, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien, Lungen, Lungenfell, Zwerchfell und schließlich das Blut, das den Sauerstoff im Körper transportiert. Die Atmung wird durch das Atemzentrum im Zentralen Nervensystem gesteuert.

Auch unser psychisches Erleben hat großen Einfluss auf unsere Atmung: Vor Schreck halten wir den Atem an, bis uns die Luft wegbleibt; Zorn, Angst, Stress oder auch Freude können den Atemantrieb steigern oder unterdrücken.

Langandauernde (psychische und körperliche) Belastungszustände können schädliche Atemmuster entstehen lassen, z.B. unwillkürliches Atemanhalten, zu schnelles und flaches Atmen, ausschließliche Mundatmung.

Besonders häufig ergeben sich gesundheitsschädliche Verhaltensmuster für das Atmen durch Fehlhaltungen des Brustkorbs, der Wirbelsäule und des Beckens.

Bildungszentrum

Stadt Nürnberg

Fachteam Gesundheit
Pillenreuther Straße 147
90459 Nürnberg

Tel. 0911 231-14357
www.bz.nuernberg.de



ANWENDUNGSBEREICHE

Es sind insbesondere psychisch bedingte Störungen des Atems und körperliche Auswirkungen, die im Rahmen der Gesundheitsförderung präventiv angegangen werden können:

- allgemeine Atemstörungen
- Haltungsschäden
- Unruhe
- muskuläre Über- oder Unterspannung
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Kopfschmerzen
- Stress

Körperlich-organische, krankhafte Atmungsmuster (z.B. Lungenentzündung, Tbc oder Asthma bronchiale) gehören unbedingt in ärztliche bzw. psychotherapeutische Behandlung.

ÜBUNGSABLAUF UND WIRKUNGEN

- den Atem wahrnehmen und erfahren. Dies ist keine Frage einer bestimmten Atemtechnik, sondern der inneren Haltung. Zeit haben und Geduld mitbringen sind deshalb wichtige Merkmale einer gelungenen Atemarbeit
- den Atemrhythmus wieder als Lebensrhythmus erfahren, zu Gelassenheit finden, Warten können, Stille zulassen und dem Atem vertrauen. Das bilden wichtige Bausteine für den Alltag über die eigentliche Kursarbeit hinaus
- das bewusste Atmen kann zu einem tieferen Empfinden des Mensch-Seins führen
- durch Atemarbeit können sich (muskuläre) Spannungen lösen und Fehlhaltungen korrigiert werden
- durch Atemarbeit kann die Ausdruckskraft der Stimme erhöht werden.

Im Laufe der Zeit haben sich im deutschsprachigen Raum verschiedene 'Atemschulen' etabliert. Am Bildungszentrum wird vor allem „Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf“ vermittelt.

Dieser Text (Quelle: Bayerischer Volkshochschulverband und Bildungszentrum) gibt nur einen allgemeinen Überblick zum Thema 'Atem erfahren'. Bitte beachten Sie: Jede Kursleiterin, jeder Kursleiter hat einen persönlichen Stil, der in Übungsformen und Übungsablauf einfließt.