

Josefine Dripke

Atem- und Bewegungslehrerin
nach Prof. Ilse Middendorf®

Atembewegung und Selbstheilung

Unser Organismus ist mit einer tiefen Weisheit der Selbstregulation ausgestattet, die nicht nur ins Körperliche, sondern auch weit ins Seelische hinein wirkt und die eng mit dem Atem verwoben ist.

Es gibt keine Körperfunktion, die vielfältiger, unmittelbarer, empfindlicher und wirksamer auf körperliche und seelische Veränderungen reagiert als die Atmung. Einige Beispiele:

Mechanisch: Die Atembewegung hat eine intensive fördernde Massagewirkung auf alle inneren Organe.

Kreislaufdynamisch: Die Atembewegung fördert und erleichtert die Arbeit des Herzens und stabilisiert die Kreislauffunktionen.

Chemisch: Über die Atmung werden die Blutgase und der pH-Wert des Blutes reguliert und damit die Stoffwechsellage des Organismus direkt beeinflusst.

Reflektorisch: Die Atmung ist unmittelbar in die Steuerung des vegetativen Nervensystems eingebunden, über das die Funktionen der inneren Organe reguliert werden.

Zentral-nervös: Das Atemzentrum im Stammhirn ist zentral in die Systeme eingebunden, die stimulierend auf das Großhirn einwirken und hat damit tiefgreifenden Einfluss auf die Bewusstseinsvorgänge des Menschen, insbesondere auf sein Empfindungs- und Gefühlsleben.

Atem und Bewusstsein

„Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ist ein Weg zum Sein.“ (Prof. Ilse Middendorf)

Unser Gehirn wird ständig mit Reizen und Informationen aus der Außenwelt und aus der Innenwelt unseres Körpers überflutet, die gefiltert, bewertet, verarbeitet und eingeordnet werden müssen. Der weitaus überwiegende Teil dieser Arbeit geschieht automatisch und ohne dass wir uns damit bewusst befassen müssen. Nur ein kleiner Teil wird uns bewusst. Eines der wichtigsten Aufgaben unseres Gehirns besteht darin, dafür zu sorgen, dass im komplexen Wechselspiel von Organfunktionen, Stoffwechselprozessen, hormonellen Regulierungen, körperlichen Belastungen, gedanklichen und gefühlsmäßigen Herausforderungen das ganzheitliche Zusammenspiel aller Funktionen gewahrt bleibt. Davon hängt unsere Leistungsfähigkeit, unsere Erholungsfähigkeit, unsere Gesundheit, unsere ganze Lebensqualität entscheidend ab.

Ein großer Rhythmusgenerator in der Tiefe unseres Gehirns, im Stammhirn, zu dem auch das Atemzentrum gehört, arbeitet wie ein Dirigent, der seinen Rhythmus an das Orchester des Organismus weitergibt und dafür sorgt, dass alle „Klänge“ und Rhythmen sich immer wieder zu einem großen Ganzen vereinen.



Auch unser Bewusstsein ist auf die stimulierenden Impulse aus dem Stammhirn angewiesen: Der „Dirigent“ in der Mitte unseres Gehirns nimmt alle Reize auf, ob sie aus der Welt, aus dem Körper oder aus höheren Hirnregionen kommen, verbindet und bewertet sie und bildet daraus den stimulierenden Strom von Impulsen, den das Bewusstsein für seine Wachheit braucht.

Dabei haben wir eine Wahl: Wir können diese Steuerung der Aufmerksamkeit dem Zufall überlassen und uns von beliebigen Reizen bestimmen lassen. Oder wir können über unser Bewusstsein in eine Rückkopplung eintreten, die sich die Kraft des „Dirigenten“ in uns förderlich zunutze macht; die „Erfahrung des Atems“ erschließt uns einen bewussten Zugang zu uns selbst, der durch Übung ständig vertieft und erweitert werden kann. Unser Bewusstsein „erhebt“ sich dabei nicht über die eigene Körperlichkeit, sondern kultiviert eine latente Fähigkeit, die in unserer Zeit noch wenig ausgebildet ist: Die Fähigkeit, selbstbestimmt die eigenen „inneren Verhältnisse“ zu ordnen und mit den eigenen heilenden und selbstregulierenden Kräften in Verbindung zu kommen und nachhaltig zu bleiben.

Welche Erfahrungen vermittelt der Rhythmus unseres Atems?

Die Atembewegung ist die ursprünglichste Bewegung des Organismus. In der ganzheitlichen, evolutionären Entwicklung des Menschen ist auch die Atembewegung über ihre ursprüngliche Hauptfunktion, den Austausch der Atemgase zu fördern, hinausgewachsen und in Funktionszusammenhänge eingebettet worden, in denen es um einen „höheren Austausch“ geht. Am besten lässt sich das verdeutlichen, wenn wir die einzelnen Phasen der Atembewegung untersuchen:

Die Einatmung ist eine Körperbewegung, die uns innerlich Raum verschafft, – Raum, in den der lebensspendende Sauerstoff einströmen kann, um von uns aufgenommen zu werden. Mit der Einatmung ist eine Empfindung verbunden, die wir „Einatem“ nennen. Auch hier wird „innerer Raum“ geschaffen, den wir als „inneres Weitwerden“ empfinden können. Einen solchen inneren Raum brauchen wir, um dem Leben

zugewandt zu sein und uns für das zu öffnen, was wir z.B. als den „Sinn“ unseres Lebens spüren. Das, was wir tiefer in uns aufnehmen wollen, braucht immer seinen inneren Raum, ob es z.B. der Eindruck einer Landschaft ist, die wir auf uns wirken lassen, oder ob es ein Gespräch ist, auf das wir uns innerlich einlassen.

Innerer Raum ist immer dann nötig, wenn wir etwas in uns entwickeln, zur Reife bringen wollen. Nur wenn wir genügend Raum in uns bilden, können wir das annehmen und konstruktiv verarbeiten, was uns im Leben begegnet. Gelingt es uns, die Erfahrungen so auf- und anzunehmen, entwickeln sie sich zu neuen Einsichten, die unser Leben enorm bereichern. Wir fühlen uns im wahrsten Sinne des Wortes davon „inspiriert“, mit einem neuen Geist durchatmet.

Die innere Weite entspricht einer direkten Erfahrung von „Freiheit“, – es ist, als ob wir auch geistig wieder „Luft bekommen“. Das, was in uns entsteht, wird unser Eigentum, ein innerer Reichtum, der uns unabhängig macht vom Blendwerk äußerer Erscheinlichkeiten.

Wenn wir lernen, die Qualität unseres Einatems mehr und mehr zuzulassen, wecken wir in uns die Fähigkeit, aktiv auf unsere Innenwelt einzuwirken, ohne uns dazu etwas einreden zu müssen. Wir können dann erfahren, dass ein reiches Innenleben nicht vom Zufall äußerer Erlebnisse abhängt, sondern aktiv gestaltet und kultiviert werden kann. Sogar das Erleben von Angst und körperlich empfundener Enge lässt sich allmählich von dieser Fähigkeit durchdringen und auflösen.

In der Bewegung der Ausatmung wird das, was im Inneren nach außen drängt, entlassen. Mit der Ausatmung ist eine Empfindung verbunden, die wir „Ausatem“ nennen. Der bewusst zugelassene und erfahrene Ausatem öffnet uns viele Erfahrungsdimensionen: So kann uns z.B. nach und nach bewusst werden, wie wir auch das lösen können, was wir oft bis an die Schmerzgrenze beharrlich festgehalten haben; abwehrende Schutzhaltungen, beengende Gefühls- und Gedankenmuster.



Im Ausatem bringen wir uns zum Ausdruck. Wir erfahren unsere eigene Gestaltungskraft, entwickeln die Bereitschaft, nach außen in Erscheinung zu treten, erfahren die Kraft aus dem Inneren, die uns Gewissheit unserer Selbst geben kann. Aus der Selbstgewissheit bildet sich der Mut, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

Aus der Fülle des Einatem wird im Ausatem eine gebündelte Kraft, die alle unsere Äußerungen trägt. Wenn wir uns vom Rhythmus des Atems tragen lassen, wird der Klang unserer Stimme klarer und unsere Bewegungen werden sicherer und leichter. Wir erleben mit dem Ausatem den Ausdruck unserer Lebendigkeit.

Unser Rhythmus wird durch die Ruhe ergänzt

Eine dritte Phase in der Atembewegung des Menschen wird häufig übersehen: die Atemruhe. Das ist auch kein Wunder, denn im Gegensatz zu Einatem und Ausatem fällt sie nicht besonders auf. Außerdem ist diese Atemphase bei vielen Menschen in der heutigen Zeit besonders verkümmert.

Achten Sie selbst einmal darauf: Einatem und Ausatem gehen unmittelbar ineinander über. Der Ausatem hingegen schwingt aus, ohne dass der Einatem sofort folgen muss. Es vergeht eine mehr oder minder lange Zeit, bis der neue Einatem einsetzt. In dieser Zeit wird das erfahrbar, was wir „Atemruhe“ nennen.

Die Atemruhe ist einem Baum vergleichbar, der im Herbst seine Blätter abgeworfen hat und im Winter scheinbar völlig inaktiv ist. In dieser Ruhe aber werden schon alle Vorbereitungen für den nächsten Frühling getroffen. Es sammeln sich die Kräfte, die bald zu einem neuen Schub des Wachstums führen werden.

Die Atemruhe ist ein Indikator für unsere Fähigkeit, Ruhe in uns selbst zu finden und in der Ruhe Kraft und Substanz für eine neue Aktivität zu bilden. In der Ruhe kommen wir wieder ins Gleichgewicht, und im Idealfall gewinnen wir die Geduld, zu warten, bis das Notwendige seine Zeit erreicht hat. Wir können warten, bis der Einatem „von selbst“ kommt, wir brauchen nicht zu hetzen und zu treiben, sondern vertrauen der Kraft, die in uns wachsen wird.

Die Atemruhe ist eine schöpferische Pause:

„Gott sah alles an, was er geschaffen hatte und er sah, dass es gut war.

Den Tag, an dem er das Werk seiner Schöpfung vollendet hatte, heiligte er und ruhte.“ (Genesis 1: Die Erschaffung der Welt)

Die zugelassene Atemruhe fördert in uns ein Bewusstsein für das, was uns geschaffen hat und trägt. Aus der Atemruhe gewinnen wir ein Einverständnis mit uns selbst und mit unserem Leben.

Der Erfahrbare Atem als Weg

Lebendige Vorgänge sind auf den Wechsel angewiesen. Rhythmus, Pulsation, Regulation von Schwingungen, die sich zu immer neuen Mustern verdichten und wieder auflösen – so entsteht Lebendigkeit, so pflanzt sie sich fort, so regt sie neues Leben an.

Mit dem Rhythmus des Atems wird dieser Wechsel des Lebens erfahrbar – sehr konkret, sehr körperlich und sehr persönlich. Mit der bewussten Erfahrung unseres Atems nehmen wir teil an dem großen Rhythmus, der uns alle verbindet. Der Einatem

mündet in den Ausatem, der Ausatem mündet in die Ruhe. Einatem bedingt Ausatem und umgekehrt. Im Ein- und Ausatem und in der Atemruhe sind sehr verschiedene seelische Qualitäten erlebbar, doch durch die Ganzheit des Rhythmus ergänzen sie sich zu einer untrennbaren, sehr individuellen Einheit.

Durch unsere Sprach- und Denkgewohnheiten neigen wir dazu, Körper, Seele und Geist in ihrer Getrenntheit zu analysieren, um dann wieder formal die Einheit zu betonen. Der Weg des Atems macht erfahrbar, dass es diese Trennung faktisch nicht gibt. Wir bilden als Menschen ein Einheit. Sogar das, was wir „Krankheit“ nennen, ist Teil einer Ganzheit, die ständig „heilen“ will und heilen kann, wenn wir uns davon nicht isolieren. So kann sich das, was wir zunächst als unangenehme „Störung“ erleben, im Nachhinein als wichtiger und hilfreicher „Weckruf“ aus unserem heilen und heilenden Kern herausstellen.

Wenn die Seele atmet

„Körper“ und „Seele“ – die Worte unterscheiden etwas, was sich überhaupt nicht als unterscheidbar erfahren lässt. Wenn wir „Körper“ erfahren, empfinden wir unser Dasein mit einer Menge unterschiedlichster Qualitäten, und wenn wir „Seele“ erfahren, kommen noch eine Menge Gefühle und Gedanken dazu, deren Tiefe und Resonanz aber unbezweifelbar wieder „körperlich“ erlebt wird. Wo hört der Körper auf und wo fängt die Seele an – oder umgekehrt, wie lässt sich etwas Seelisches völlig unkörperlich erleben?

Der Atem macht die untrennbare Einheit von beidem erfahrbar. Er bildet eine Brücke zwischen dem, was scheinbar unzugänglich verborgen unser Leben trägt und unserem Bewusstsein mit seinen Wünschen und Hoffnungen.

Lassen wir unseren Atem unbehindert und frei von willentlichen Störungen fließen, begleiten wir ihn mit unserem Bewusstsein, ohne ihn führen zu wollen, dann hat er die Freiheit, um statt dessen uns zu seiner eigenen Quelle zu führen, zu dem heilen und heilenden Ursprung in uns selbst. Die Weisheit des Seelischen wird im Körperlichen erfahrbar – oder ist es umgekehrt?

Erfahrbarer Atem ist ein Übungsweg, der die Verbundenheit mit dem Ursprung unseres Lebens fühlbar werden lässt. Es ist ein pragmatischer Übungsweg, der die seelischen Qualitäten unserer menschlichen Existenz zu durchdringen hilft.

Dabei sind die Übungsschritte jeweils sorgfältig aufeinander aufgebaut und darauf abgestimmt, in welcher Entwicklung sich die jeweilige Person gerade befindet.

Selbst schmerzhaft Erfahrungen lassen sich so mit der Zeit verarbeiten und als Herausforderung nutzen. Wie sich Nöte aus einem neu gewonnenen Erleben heraus verändern oder lösen, kann eine der Erfahrungen sein, die die Weisheit unseres Organismus offenbart und unser Vertrauen darin stärken kann.

Es ist ein Weg, der über die Grenzen von einseitigem und gewohnheitsmäßigem Leben hinausführen kann.

Er lässt den nötigen Raum und die Zeit, schrittweise zu erfahren, wie es sich anfühlt, verbunden zu sein mit dem, was uns leben lässt, und mit uns gemeinsam lebt und atmet.

Wie sieht die Atemarbeit in den Gruppen konkret aus?

In den Seminaren werden Sie von mir angeleitet, sich zu sammeln und Ihre Atembewegung wahrzunehmen. Die Übungen zielen darauf ab, den Atem freier fließen zu lassen. Allmählich werden Sie ein Empfinden dafür entwickeln, dass sich Ihr Atem im gesamten Körper bewegt und Ihnen dadurch möglicherweise mehr Atemraum zur Verfügung steht als bisher. Sie lernen, Ihren Atem in Becken und Bauch, im Rücken, in den Flanken und im Schulter- und Brustbereich zuzulassen. Sie entwickeln ein Empfinden dafür, dass sich das Zulassen Ihres Atems deutlich vom willentlichen Luft-Holen unterscheidet. Ihr Atem wird sich auf natürliche Weise vertiefen. Allmählich entsteht daraus mehr Atemkraft, die auch in der Stimme zum Ausdruck kommt. Sie selbst werden sich präsenter, wacher und gleichzeitig gelöster fühlen.

Die einzelnen Übungen werden am Boden liegend, im Sitzen, im Stehen, im Gehen und manchmal auch tanzend ausgeführt. Mit Hilfe der inneren Wahrnehmung wird dabei das Körperempfinden verbessert. Das ist ein meditativer Vorgang, der Sie darin unterstützt, achtsam wahrzunehmen, was sich durch die jeweiligen Übungen verändert und wie sich damit der Atem entfaltet. Es gibt schwingvolle, vitalisierende und dynamische Übungen, zentrierende Übungen, lösende Übungen, die Sie jeweils im eigenen Atemrhythmus ausführen. Typisch beim „Erfahrbaren Atem“ ist es, dass die Bewegung vom Atem angeleitet wird und nicht umgekehrt der Atem von der Bewegung bestimmt wird. So ist es Ihnen möglich, Ihr eigenes Maß, Ihren eigenen Rhythmus und als Folge Ihren eigenen Ausdruck in jeder Bewegung zu finden. Die individuellen Erfahrungen werden anschließend von den Teilnehmer/innen geschildert, so dass ich meine Arbeit danach ausrichten und gestalten kann. So finden Sie zu Ihrem persönlichen Thema.



Zu meiner Person

Geboren 1952. In einem gestalterischen Beruf arbeitend, entschied ich mich mit etwa 30 Jahren, einen Weg zu suchen, die innere menschliche Existenz und die Hintergründe des Lebendigen tiefer zu erforschen. 1985 begann ich mit der Ausbildung im „Erfahrbaren Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf. Damit eröffnete sich für mich ein intensiver persönlicher Lernweg, der mich auch heute noch sehr bereichert und mir den inneren Raum gibt, mein Bewusstsein für alles, was mir vom Leben geschenkt wird, zu vertiefen.

Die Arbeit mit dem Atem ist für mich Teil einer Kultur, sich den inneren Reichtümern zu widmen.

Diese Kultur zu fördern, sie mit zu entwickeln und weiterzugeben, das ist mir wichtig.

Seit 1988 unterrichte ich in eigener Praxis über Einzelstunden und Seminare, wie man die lebensfördernden und -tragenden Kräfte in sich selbst finden und pflegen kann.

Mein Anliegen ist es, die Fähigkeit zu vermitteln, mehr zu empfinden und tiefer wahrzunehmen, – und dadurch bereit zu werden für das, was der Seele die Freude und dem Geist die Freiheit gibt.