



**Institut für Atemlehre Berlin**

**Erika Kemmann**

Lehre und Praxis  
des bewussten zugelassenen Atems

## **Methodenbeschreibung**

### **Lehre und Praxis des bewussten zugelassenen Atems am Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann**

#### **Definition**

Lehre und Praxis des **bewussten zugelassenen Atems** entwickelte sich aus der Lehrweise des Erfahrbaren Atems von Prof. I. Middendorf. Der bewusste zugelassene Atem ist eine **atemzentrierte Körper-, Bewegungs- und Tonarbeit**, in deren Lernprozess der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit als ein empfindender, fühlender und denkender Mensch angesprochen wird.

Atem als lebendige Bewegung ist der Ansatzpunkt. Die Entwicklung eines bewussten Atem- und Körperempfindens sowie verbesserte Körperbeweglichkeit sind Teil der übenden Lernerfahrung. Das Kennenlernen des individuellen Atemrhythmus als veränderbares und gleichsam ordnendes Prinzip, das Tätigkeit und Ruhe durchdringt, Stimme, Sprache und Körperausdruck prägt, ist wichtiges Instrument auf diesem bewussten Entwicklungsweg. Eine dabei gesteigerte Tiefensensibilisierung ist Teil des ganzheitlichen atmerischen und körperlichen Wahrnehmungsprozesses. Die Wechselwirkung von Atembewegung, Körper-, Gedanken- und Gefühlsbewegungen werden bewusst erfahren und reflektiert.

Lehre und Praxis des bewussten zugelassenen Atems versteht sich als ein eigenständiges persönlichkeitsentfaltendes Lern- und Übungsgeschehen, das an den gesunden Anteilen und Lebensenergien des Menschen ansetzt, um sie bewusst zu machen und sie zu stärken. Mit dieser wahrnehmenden körperlichen Erfahrungsbasis und durch das daraus resultierende Verständnis und die Reflektion in die eigenen Potentiale kann der Anschluss an die psychisch-geistige Welt unseres Bewusstseins stattfinden. Das bewusst integrierte bewegende Atemerleben unterstützt so kreative Gesundheits- und Wachstumsprozesse des Menschen.

#### **Arbeitsweisen**

Die Arbeitsweise des bewusst zugelassenen Atems versteht sich als ein übendes Verfahren mit einem vorgegebenen Übungsangebot und Übungsziel. Diese sind auf eine gemeinsame Gruppenerfahrung ausgerichtet oder individuell auf den Einzelkunden abgestimmt. Sensumotorische Wahrnehmungs- und Lernprozesse stehen im Mittelpunkt. Bestimmte Übungsweisen mit dem Körper-, dem Atem- und der Tonbewegung zielen auf lernbare Selbstwahrnehmung und Bewusstwerdung ab. Dies bedeutet, den eigenen Leib in seiner Haltung und seiner Bewegungsmöglichkeit zu erfahren und diese gleichzeitig mit der Innenbewegung des Atems zu verbinden. Durch bestimmte Übungsweisen werden die Empfindungsqualitäten des Fließenden, des Raumhaften, des Empfangenden und des Gebenden, des Runden und des Gerichteten erfahren. Das Erleben innerer Zentriertheit und Bodenkontakt und daraus die Wahrnehmung der Aufgerichtetheit und des Gleichgewichts kann sich vertiefen. Über den berühren-



den und spürenden Handkontakt in der Einzelarbeit wird Atem- und Körpererleben vertieft. Das dabei entstehende Beziehungsgespräch kann die momentan empfundene körperliche Realität mit vergangenem Erlebten bewusst werden lassen. Über übungs- und bewegungszentrierte Erfahrungsqualitäten kann Integration geschehen. Über die Fähigkeit der Sammlungskraft, Hingabe und innerer Achtsamkeit wird Körper-Erfahrung zum Körper-Erleben und findet Anschluss an einen ganzheitlichen Bewusstseinsprozess. Eigene Lebensthemen und individuelle Reaktions- und Verhaltensmuster können nun in einem weiteren Schritt über das bewusste atmende Empfinden Fühlen und Denken in den Vordergrund treten. Sie finden über die vom Atem begleitete Körper- und Tonbewegung expressiven Ausdruck nach außen. Innenraum- und Außenraumempfinden oder innere und äußere Welt können sich verbinden bzw. ein kommunikativer Prozess kann sich daraus entwickeln.

## **Theoretische Grundlagen**

### **1 Pädagogik**

Die Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem verfügt über eine systematische und differenzierte Theorie des Lernens – eine Atem-Lehre. Diese umfasst pädagogisch-didaktische als auch therapeutische Aspekte, die im Sinne eines interaktionellen Beziehungsgeschehens verstanden werden. Sowohl das Lernen als auch das Lehren sind im Sinne der ganzheitlichen Bewusstwerdung eines Menschen erfahrungs- und prozessorientiert und nicht nur auf die Verbesserung des physiologischen Atemgeschehens ausgerichtet. Vielmehr stehen erlernte Atem- und Bewegungsmuster aus der persönlichen individuellen Lebensgeschichte und ihre Reflektion und Veränderung im Mittelpunkt der übenden angewandten Atemlehre. Durch die Vermittlung methodischer Kenntnisse und Fertigkeiten und später durch eigene Lehrerfahrung und Supervision geschieht schrittweise der Übergang von Lernen zum Lehren. Dabei wird sich die übende Atem- Bewegungs- und Tonarbeit in ihrem Verlauf, den thematischen Inhalten und notwendigen atempädagogischen Interventionen am persönlichen Reifungsprozess immer wieder orientieren.

### **2 Therapie**

Der atemzentrierte Bewegungs- und Tonarbeit auf der Grundlage des bewussten zugelassenen Atems hat den Entwicklungsgedanken und die Unterstützung der selbstheilenden Kräfte im Mittelpunkt. Der Therapiebegriff im Sinne der ursprünglichen Wortbedeutung "begleiten" oder "dienen" kann durchaus als eine grundlegende Haltung in einem atempädagogisch-therapeutischem Prozess angewandt werden. Das bedeutet, die Atemlehrerin wendet sich mit ihrem fachlichen Können und ihren persönlichen Fähigkeiten diesem Menschen zu und bietet ihre Unterstützung an. In diesem Sinne spricht sie salutogene und persönlichkeitsentwickelnde Therapieziele an und sie wendet sich dabei an die im Menschen bestehenden Ressourcen und Kräfte. Eine bewusste Realisierung und Erweiterung in ein persönliches gesellschaftliches Umfeld kann daraus folgen. Körperliche oder psychische Symptome sollen fachkundig aufgenommen und bei den jeweiligen Interventionen berücksichtigt werden. Jedoch ist die Beseitigung



**Institut für Atemlehre Berlin**

**Erika Kemmann**

Lehre und Praxis  
des bewussten zugelassenen Atems

oder –Minimierung einzelner Symptome nicht im Sinne einer medizinischen Therapie zu verstehen.

Vielmehr steht dabei wiederum der Gedanke im Vordergrund, über bewusste atem- und körperorientierte Interventionen aber auch über Akzeptanz und Wertschätzung Lern- und Entwicklungsschritte bei dem Menschen anzusprechen und zu fördern.

### **Krankheitslehre/Störungskonzept**

In der Arbeitsweise mit dem bewussten zugelassenen Atem wird das Vorhandensein von Krankheit als Störung der leib-seelischen Ganzheit bzw. des innerorganismischen Gleichgewichtes betrachtet. Körperliche und seelische Erkrankungen manifestieren sich im atemrhythmischen Geschehen eines Menschen, stören und beeinträchtigen es in unterschiedlichster Weise. Sie können zum Entstehen chronischer Atemfehlformen beitragen. Andere gestörte Organsysteme oder verhärtete Strukturen der inneren und äußeren Körperhaltung und –beweglichkeit hemmen ebenso den vitalen lebendigen Atemfluss. Jedes individuelle Atemgeschehen ist als ein selbständiges System mit einer persönlichen Aussagekraft über den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten. Dies gilt für seine momentane körperliche und seelisch-geistige Befindlichkeit sowie für sein bisher gelebtes Leben. Störungen des rhythmischen Atemgeschehens werden dabei immer als Störungen des Kontaktes zu sich selbst und zum sozialen Umfeld gesehen. Differenzierte Wahrnehmung und fachliches Hintergrundwissen für die vorgefundenen Atemmuster oder Störungsbilder sind Ausgangspunkt für pädagogisch-therapeutisches Handeln.

So ist die Arbeitsweise mit dem bewussten zugelassenen Atem in ihrem Grundansatz nicht für oder gegen bestimmte Krankheiten, sondern wendet sich an die gesunden Potentiale und Lebensenergien des Menschen, um sie zu stärken, damit das Fehlende, das Schwache, das Kranke besser bewältigt, verändert oder bewusst integriert werden kann.

### **Menschenbild**

Der atemzentrierten Körper-, Bewegungs- und Tonarbeit die auf dem zugelassenen Atem basiert liegt ein Menschenbild zugrunde das im Wesentlichen der humanistischen Psychologie entspricht. Es wird ergänzt durch einige tiefenpsychologische Konzepte aus der analytischen Psychologie C.G. Jungs. Es beruht auf der Annahme eines Grundbedürfnisses des Menschen nach Selbstverwirklichung, Selbstentfaltung und Bewusstwerdung als Voraussetzung für einen ganzheitlich ausgerichteten Entwicklungs- und Individuationsweg. Dies bedeutet nach C.G. Jung die vollständige Differenzierung und Integration aller Aspekte der gesamten Persönlichkeit. In der Atem- und Bewegungsarbeit geschehen Begegnung und Interventionen dem Menschen gemäß unterstützend, akzeptierend, ermutigend. Sie meint als Ziel einen bewussten Menschen, der über das Entwickeln einer selbstverständlichen Atem- und Ausdruckskraft einen vertieften Zugang zu sich selbst findet.



## **Diagnostik**

In der ganzheitlichen pädagogisch-therapeutischen Atem- und Körperarbeit wird keine einmalige Diagnose gestellt, bzw. es gibt keine diagnostischen Kriterien im Sinne der klassischen Schulmedizin oder Psychotherapie, die der Zuordnung zu einem vorliegenden Persönlichkeits- oder Krankheitsbild dienen. Trotzdem sprechen wir von einer Atem- und Körperbild-Diagnostik, die in jeder Einzel-Stunde oder auch in einem Gruppenprozess immer wieder neu wahrgenommen und reflektiert wird. Die aktuelle Befindlichkeit, mitgebrachte Bedürfnisse und biographisch Erlebtes sowie eine eventuelle medizinisch erstellte Diagnose werden als Hintergrundinformation mit einbezogen. In der direkten wahrnehmenden Atem- und Körperbild-Diagnostik folgen wir jedoch bestimmten Grundannahmen, dass der Mensch über ein Körper- und Atemwissen/gedächtnis verfügt, das den Menschen in seinem Rhythmus und seinem Ausdruck des Atems wie des Körpers geprägt hat. Darnach richten sich die jeweiligen Interventionen aus.

Der wahrnehmenden Atem- und Körperbild-Diagnostik stehen folgende Bereiche zur Verfügung:

- visuelle Wahrnehmung über den Körper (Haltung, Sitz, Stand, Gang, Gestik, Mimik, Blick, Beweglichkeit, Spannungsphänomene usw.)
- akustische Wahrnehmung über Stimme und Stimm- und Sprachausdruck
- taktile Wahrnehmung und visuelle Wahrnehmung des muskulären und gelenkigen Haltungs- und Spannungsausdruck im Körper in der liegenden Position
- taktile und visuelle Wahrnehmung des atemrhythmischen Geschehens. Dies sind
  - Qualität und Ausdruck der einzelnen Atembewegungsphasen
  - Qualität und Ausdruck des gesamten Atembewegungscharakters
  - Qualität und Aussagekraft aus der innersten Atemsubstanz
- Wahrnehmung der Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit und wie geschieht die Umsetzung in das eigene Atem- und Körpergeschehen sowie in die Bewegung und in den Stimm- und Sprachausdruck
- Wahrnehmung der bewussten Atemfähigkeit in Bewegung, in der Ruhe und im Kontakt
- Wahrnehmung, wie über gewonnenes Atem- und Körperbewusstsein Anschluss an die Präsenz des geistigen Bewusstseins stattfinden kann.

Stärkste diagnostische Aussagekraft ist das atemrhythmische Geschehen das "Atembild". Es beinhaltet die gesamte Information der leiblichen, seelischen und geistigen Kräfte eines Menschen. Der Atemrhythmus ist geprägt von den bisherigen Lebenserfahrungen, sowie von den Einflüssen der momentanen Situation. Aber auch unbewusstere Seinsebenen können als Information im Atembild wahrnehmbar werden. Der Atemrhythmus zeigt auf, wie ein Mensch seine



Ich-Kräfte und vitalen Impulse entwickelt hat, welche polaren Gegensätze in ihm sind. Gefühls-lagen und Denkweisen, sowie seine räumlichen oder begrenzten Möglichkeiten, Kontakt- und Rückzugsverhalten können erkennbar werden. Dieses Erkennen geschieht vor allem in der takti-len Berührung der liegenden Einzelarbeit und ist immer noch ein Forschungsfeld der wahrneh-menden Atemdiagnostik.

### **Zielsetzung**

Kurzfristige und langfristige Zielsetzungen in der atemzentrierten Körper- Bewegungs- und Tonarbeit durchdringen einander. Ein Ziel des bewussten zugelassenen Atems ist, sich von ei-nem mechanistischen Körper- und Gesundheitsverständnis zu lösen und sich einer ganzheitli-chen Wirkungsweise eines bewussten übenden Atemgeschehens zu öffnen. Bei gesunden und kranken Menschen steht die Suche nach den vorhandenen Kräften und Potentialen gleicher-maßen im Mittelpunkt. Über die lernbare zugelassene Atem- und Bewegungserfahrung werden diese Kräfte in den körperlichen, in den emotionalen und den mentalen Instanzen eines Men-schen bewusst wahrgenommen, mit dem Ziel über differenzierte Übungsweisen sowie Acht-samkeitsübungen die vorhandenen Potentiale zu stärken und zu entwickeln.

Für den Lehrenden als auch für den Lernenden sind bewusste Zielsetzungen und Erkennen ei-ner Zielorientiertheit für ein sinnvolles Prozessgeschehen notwendig. So ist ein Wissen über physiologisch-funktionelle Atemvorgänge genau so notwendig, als ein Kennenlernen des eige-nen Körpers in seinen muskulären, gelenkigen Verbindungen, in seinem eutonischen Zustand, in seiner Durchlässigkeit und Spannkraft. Mit dem Ziel, daraus ein Verstehen für den körperbe-wegenden Atemvorgang und seine differenzierten Qualitäten zu entwickeln.

Das längerfristige Ziel ist, zu erkennen, dass Atem und Bewegung nicht nur der Verbesserung der physischen Atmung sondern auch eine vertiefte Wirkung und Veränderung der gesamten Person bedeuten kann. Das im Lernen, Üben und Zulassen entstehende Empfinden, Denken und Fühlen in das Ich-Bewusstsein zu integrieren, braucht die Bereitschaft und auch notwendi-ge Reflektion des Einzelnen. Es erfordert, die damit verbundene physische, psychische und geis-tige Wirkung einer verinnerlichten Atem- und Bewegungsarbeit und die dabei entstehende Wachheit anzunehmen, Verantwortung dafür zu tragen. Es entstehen bewusste Lernschritte für persönliches Wachstum und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Aus einem tief erfahrenen Körper- und Atemwissen kann neue Sinnfindung und Lebensbewältigung stattfinden.

Bewusste übende Atem- Bewegungs- und Tonarbeit ist durch die klaren Vorgaben in ihrem Schwerpunkt strukturbildend und wachstumsfördernd und dient damit dem Ziel, dem Men-schen in seiner Suche nach Halt, Ordnung, Form und darüber wiederum seiner Suche nach per-sönlicher individueller Freiheit eine Grundlage zu geben.

### **©Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann**

Literatur zur Methodenbeschreibung:

*Fischer, K., Kemmann-Huber, E. (1999) Der bewusste zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre Urban & Fischer*