



### Einige Grundbegriffe in der Arbeitsweise des bewussten zugelassenen Atems:

- Arbeit an der Sammlungskraft
- Arbeit an dem Empfindungsbewusstsein
- Bewusstwerden der momentanen Körper- und Bewegungserfahrung
- Bewusstwerden der dabei fließenden Atembewegung
- Erfahren einer differenzierten Atemqualität in unterschiedlichster Übungsweise
- Reflektieren des Erlebten und Integration der damit verbundenen Denk- und Gefühlsbewegungen
- Bewusstwerden des ganzheitlichen Zusammenhangs von Körper, Seele und Geist
- Umsetzung in Ausdruck, Gestaltung, Handlung, Alltagssituation

**Sammlungskraft** meint: zusammenbringen, vereinigen, verbinden. In der Atem- und Leibarbeit bedeutet es, die Aufmerksamkeit auf das Geschehen des „Innerleiblichen“ zu lenken. Es ist kein Fixieren, Zerlegen oder von außen Betrachten, sondern bedarf ein Dasein meiner gesamten Person. Ich *bin* in meinem Rücken, in meiner Schulter, in meinem Becken, in der körperlichen Bewegung, in der Bewegung meines Atmens usw. Ich lerne so ein bestimmtes Geschehen von „innen heraus“ wahrzunehmen, ohne das Ganze zu verlieren. Sammlungskraft bedeutet auch, das Innen und das Außen gleichzeitig wahrzunehmen. Achtsamkeit ist die seelische Bereitschaft der Sammlungskraft. Sich zu achten in jedem Moment des Erlebens beeinflusst und bereichert die Fähigkeit der Sammlungskraft.

**Empfindungskraft** meint: diejenige psychologische Funktion, welche einen physischen Reiz der Wahrnehmung vermittelt (warm, kalt, groß, dick, hart, brennend, stechend, rund, eckig, breit, knöchern, wässrig, dicht, fließend o.ä.). Empfindung kann raumhaft, flächig, fokussiert an einer Stelle und auch an mehreren Stellen gleichzeitig sein. Sie ist die allererste Repräsentation von grundlegenden Reizgegebenheiten. Sie ist in der Gegenwart des Erlebens wertfrei. Ob dann in der Folge z. B. die Empfindung genussvoll ist oder mich traurig stimmt, zeigen die dabei entstehenden **Gefühlsbewegungen**.

Die sich dazu einstellenden **Denkbewegungen** erinnern, ordnen, strukturieren, vergleichen, verbinden das Erlebte. Die individuelle Bewertung der körperlichen Empfindungen und der dabei stattfindenden Gefühls- und Denkbewegungen ist nicht nur von Lust-Unlust geprägt, sondern auch von einem ganzheitlichen subjektiven Wahrnehmungsprozess.

Über die **Gedankenkraft** (als geistige Bewusstseinssebene) können weitere innere Ich-Instanzen wie z.B. die Willens-, Entscheidungs- und Verstandeskräfte, die Liebeskräfte oder auch andere leibliche Bereiche, die Veränderung brauchen, angesprochen werden. Ist der Mensch auch dazu bereit, entsteht durch Reflektion und Bewusstwerdung die Möglichkeit eines besseren Verständnisses der persönlichen Lebenssituation und der Mut die notwendigen Handlungsschritte für Veränderung und Weiterentwicklung anzugehen.

*Diese beschriebenen Prozesse werden von der **Bewegung des Atmens** begleitet.*



**Atembewegung** meint: das atemrhythmische raumhafte Weit- und Schmalwerden. Die Atembewegung kann den gesamten Körper durchlaufen, wenn sie nicht durch Muskelverkrampfung oder unbewegliche Gelenke aufgehalten wird. Atembewegung meint die Phasen der Einatembewegung – Ausatembewegung – die Bewegung der Atemruhe.

2

Das atemrhythmische Geschehen, das „Atembild“ trägt die gesamte Information der Person. Es zeigt die *bisherigen Lebenserfahrungen*, die ein Mensch gemacht hat, sowie die *Einflüsse der momentanen Situation*.

Es ist stärkste Aussagekraft seiner leiblichen, seelischen und geistigen Kräfte, seiner polaren Gegensätze, seiner Impulse, seiner räumlichen und begrenzten Möglichkeiten, seiner Gefühle, seiner Denkweisen. Es zeigt auf, ob Defizite, Blockaden, Verspannungen, Verkrampfungen und andere Störungen vorhanden sind. Im atemrhythmischen Geschehen und im gesamten Atembild wird sichtbar, wie ein Mensch seine Ichkräfte und vitalen Impulse entwickelt hat und wie er diese benutzt. Das atemrhythmische Geschehen zeigt auf, wie bewusst der Mensch seinen materiellen Körper von seinem Atem bewegen lassen kann. Es zeigt aber auch auf, ob es ihm möglich ist, über Hinwendung und Sammlungskraft atmend seine feinstofflicheren weiteren Körper von Seele und Geist anzusprechen. Das atemrhythmische Geschehen drückt dies sowohl in seinem Schwingungsrhythmus als auch in seiner substantiellen Beschaffenheit aus. Darin wird sichtbar, zu welchen Seins-Ebenen sich der Mensch mit der Bewusstheit seines Atmens aber auch mit seinen Ich- und Verstandeskräften und mit seinen Liebeskräften im Wesentlichen hinwenden kann.

Körperbild, Habitus und Erscheinung des Menschen im Äußeren können einen anderen Ausdruck/Eindruck vermitteln als der vorgefundene Atemrhythmus.

Genauso kann aber auch die Aussagekraft des atemrhythmischen Geschehens und des gesamten Atembildes mit dem äußeren Habitus und Erscheinungsbild eines Menschen übereinstimmen.

Über den berührenden und spürenden Kontakt der Hände kann die vor uns sitzende oder liegende Person ihren Atem in seinem Rhythmus und seinen Schwingungsmöglichkeiten direkter empfinden und erfahren. Geschieht dies im Bewusstsein und in der offenen Bereitschaft eines Menschen können eventuelle unbewusste Seiten und Anteile in langsamen Schritten für ihn „sichtbar“ „spürbar“ „erlebbar“ werden. Über entsprechende Atem- und Körperübungen können erste notwendige Schritte für ein Annehmen und Integrieren der bewusstgewordenen Erfahrungen getan werden.

So ist **der Atem** als bewegender Prozess nicht nur ein körperbewegender Vorgang. In der Verbindung seiner stofflichen und feinstofflichen Qualität durchdringt und bewegt er Körper, Seele und Geist. Durch bewusstes Zulassen und Erfahren seiner Bewegungs- und Gestaltungskräfte ist der Atem ein lebendiges Element, das ganzheitlich Entwicklungs- und Veränderungsprozesse einer Körper- und Bewegungsarbeit unterstützen kann.

**Erfahrung** braucht Unvoreingenommenheit, keine Vorstellung, Offenheit für Neues, eine seelische Haltung der Hingabe und Achtsamkeit für das gegenwärtige Erleben. Die **atemzentrierte Körper- und Bewegungserfahrung** ist zunächst eine übende Erfahrung aus der gegenwärtigen Situation. In einer weiteren Vertiefung der einzelnen Arbeitsschritte verbindet sich das momentane Erfahren mit der Gesamtheit von Erfahrungen des gelebten Lebens und des sozialen Umfeldes. Je nach Entwicklungsstand und Bereitschaft eines Menschen können sich Erfahrungen transpersonaler Seinsebenen anschließen. Alle Erfahrungen spiegeln sich im eigenen Körper- und Atembild wider. Dieses kann durch bewusstes Einlassen spürbar erlebt werden.

**Erleben und Bewusstmachen** beruht sowohl auf einem fokussierten wie auch auf einem ganzheitlichen **Wahrnehmungsprozess**. Wahrnehmung als ein psychophysischer Vorgang ist Grundlage jeder menschlichen Erkenntnis. Viele Faktoren sind daran beteiligt:

- *Physikalische und chemische Prozesse* (Reizintensität, Aufnahme über Rezeptoren, Weiterleitung zum Nervensystem und Bewusstwerdung).
- *Anatomisch-physiologische Faktoren* (Sinnesorgane = Ohren, Augen, Tastsinn, Druck und Berührung, Temperatur, Geruch und Geschmack, Gleichgewichtssinn = Lage, Stellung, Spannung und Bewegungsmöglichkeit der Gelenke, Knochen, Muskeln, Schmerz, Organempfindungen)
- *Psychologische Faktoren* (Denken, Fühlen, Bedürfnisse, emotionale Erwartungen)
- *Soziale Faktoren* (Umwelt, Familie)

Wahrnehmung resultiert aus Signalen des inneren organischen Systems wie auch aus aktiven Prozessen des Kurz- und Langzeitgedächtnisses.

Wahrnehmung ist Gewährwerden, Auswählen, Einordnen, Bewusstwerden und sprachliche Formulierung.

Wahrnehmung ist Informationssammlung und -verarbeitung gleichermaßen. Empfindungen, Sinneseindrücke, Vorstellungen und Gedächtnisinhalte verbinden sich zu einem ganzheitlich erfahrenen Komplex, der ermöglicht, dass auch außerpsychische „Gegenstände“ sinnvoll eingeordnet werden können.

Wahrnehmung gibt die Voraussetzung für eine unmittelbare Situationsbewältigung. Sie dient aber auch, in Zusammenarbeit mit Lern- und Denkprozessen, dem Aufbau eines eigenen Welt- und Menschenbildes.

**Die übungszentrierte Atem- und Bewegungsarbeit** hat einen ganzheitlichen Wahrnehmungsprozess zum Ziel. Bewegung ist durch die motorisch-sensorischen und sensomotorischen Erlebnisqualitäten eng mit Wahrnehmungsentwicklungen verbunden. Sie beeinflussen und bereichern sich gegenseitig. Ein erster Schritt ist, über bewusst gewordene Körperbewegung und Atembewegung den Kontakt und die Kommunikation zu der Realität des eigenen Körpers herzustellen. Auf dieser körperlichen Erfahrungsbasis kann der Anschluss an die psychisch-geistige Welt unseres Bewusstseins stattfinden. Die Verbindung und Integration der äußeren Welt mit den Erfahrungen der inneren Welt ist in einem ganzheitlichen Wahrnehmungsprozess eine Notwendigkeit.

Die Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem ist dafür übender und lernender Weg

©Erika Kemmann, Institut für Atemlehre Berlin

