

# DER ATEM

CAROLINE BALOGH

Der Atem ermöglicht uns, unseren Körper zu bewohnen, nahe an unseren Gefühlen zu sein und einen Raum zu eröffnen, in dem unsere Person sprechen kann. Der Atem ist die Schnittstelle zwischen Körper, Seele und Geist und kann alle drei Dimensionen des Menschen gleichzeitig bedienen, wir mit unserem Bewusstsein können nur nacheinander dort sein. Im Folgenden möchte ich das ausführen.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Atem, GM, Körper, Person

BREATH

Breath allows us to inhabit our bodies, to be close to our feelings and to open up a space in which our person can speak up. Breath is the intersection between body, mind and soul and can operate all three human dimensions simultaneously, whereas using our consciousness, we can only approach one at a time. The article seeks to look into this matter more closely.

**KEYWORDS:** breath, Fundamental Motivations, body, person

Wir alle atmen. Immer. Jetzt gerade.

## EINLEITUNG

In den östlichen traditionellen Kulturkreisen ist der Atem seit Jahrtausenden integraler Bestandteil ganzheitlicher Heilungsschulen wie beispielsweise Yoga oder Tai Chi. Demgegenüber etablierte sich in Europa die Rolle des Atems als Bestandteil körperorientierter Psychotherapien erst Anfang des 20. Jahrhunderts. Dabei stand das befreite Fließen des Atems sowie das Bewusstmachen von Atemräumen durch spezielle Massage- und Atemtechniken im Zentrum. Dies resultierte aus einem Leib-Seele-Konzept, bei dem der Atem zu einer ganzheitlichen Heilung beiträgt, indem der Atem erfahrbar gemacht wurde und dadurch in Selbstheilung und Selbsterfahrung mündete.

Die vorliegende Arbeit versucht die therapeutische Bedeutung des Atems in den Kontext der Existenzanalyse zu stellen und Integrationspunkte phänomenologisch zu identifizieren. Herta Richter, Gründerin des Atemhauses in München, vergleicht ihre Atemarbeit mit dem Stimmen eines Instrumentes, dem Körper, und wenn das gelingt, dann „scheint der innere Mensch durch und fängt an zu klingen“ (Richter 2009, 53). Die Person wird sichtbar. Wie kann der Atem in der Existenzanalyse theoretisch eingebunden werden und was kann er praktisch leisten, werden Überlegungen sein, mit denen ich mich im Folgenden befasse.

## DAS ATEMGESCHEHEN

„Atmung ist ein Diagnostikum: Sie spiegelt die situative Verfassung des Daseins. Am Atem können wir erleben, wie wir im Dasein stehen.“ (Längle 2004, 35) Ist die Aufmerksamkeit auf das natürliche Atemgeschehen gerichtet, werden dadurch Räume im Körper geschaffen, in denen Gefühle und das Eigene schwingen können, weil sie Platz haben.

Beim Beobachten des Atemgeschehens fällt auf, dass durch die Konzentration auf den Atem sofort ein Wahrnehmen von Hier und Jetzt stattfindet und dass der Atem gleichzeitig Raum öffnet, wo dieses Erleben stattfinden kann.

„Sich seiner Atmung bewusst zu sein, zieht Aufmerksamkeit vom Denken ab und schafft Raum. Es ist eine Möglichkeit, Bewusstheit zu erzeugen.“ (Tolle 2005, 253)

Lenke ich meine Aufmerksamkeit auf mein Atemgeschehen, lasse ich mich dadurch auf mein Hier-Sein ein und verstärke damit meine Präsenz, denn mein Atem fließt immer im Jetzt. Bewusstheit bedeutet ein Leben in der Präsenz. Die gerichtete Aufmerksamkeit zentriert, fängt die Wahrnehmung ein und lenkt sie weg von der Welt der äußeren Eindrücke hin zum Atem, der mich in die Innenwelt mitnimmt. Erst durch diese Sammlung kann der Atem zu einem Erleben führen und damit in die seelische und geistige Dimension hineinreichen, denn nur durch bewusstes Atmen verbindet er sich im Weiteren mit dem Geschehen in uns und ermöglicht, damit in Beziehung zu treten. Fehlt die Aufmerksamkeit, so bleibt der Atem ein körperliches Geschehen.

Neben der Wahrnehmung braucht es ein Annehmen des Atemgeschehens, damit der Atem Räume weiten kann, in denen sich ein Erleben einstellen kann. Der Atem, den ich nicht als fremd oder zu mir nicht zugehörig erlebe, sondern als den Meinigen, den ich zu mir nehme, weitet mich, breitet sich in mir aus. Dann ist der Atem ein Raumöffner, um die nötige Weite zum Erleben zu ermöglichen. Wenn ich mich nun diesem wahrgenommenen und angenommenen Atem auch noch überlassen kann und mich ihm hingeben kann, entsteht ein ganz individuelles Atemgeschehen, das sich an meiner Person orientiert.

Der wahrgenommene Atem zentriert mich und beheimatet mich in meinem Körper, der angenommene Atem weitet mich und der mich ihm hingebende Atem führt zu einem freien, individuellen, personalen Atemgeschehen.

## Atmen in der ersten Grundmotivation

Die basale Erfahrung in der ersten Grundmotivation (Längle 2008, 35) ist ein Sein-Können in der Welt, das auch im Atmen-Können gründet. Der Atem ermöglicht mir ein physisches Leben, wenn ich nicht atmen kann, kann ich nicht hier sein.

Im Atemgeschehen nehme ich mein körperliches Sein wahr, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem lenke und so meinen Atem durch meinen Körper fließen spüre und dabei wahrnehme, dass es meinen Körper gibt.

Dabei wird der Kontakt zu meinem Körper enger. Wenn ich sein Fließen wahrnehme, öffnet er körperlichen Raum – und stützt diesen Raum auch, damit das Erleben von Halt und Sicherheit eine Heimat in meinem Körper bekommt.

In der ersten Grundmotivation beheimatet mein Atem also mein Erleben von Hier-Sein-Können in meinem Körper. Ich fühle mich durch ihn ruhiger, gestützt und entspanne mich, wenn er sich in meinem Körper ausbreitet. Durch ihn wird ein Bewohnen meines Körpers ermöglicht, da er primär mein Erleben von Sein-Können im Körper, in weiterer Folge in der Welt fördert.

Der wahrgenommene Atem, der mir Halt und Raum gibt, unterstützt mich im Aushalten, der personalen Fähigkeit in der ersten Grundmotivation. Atmend aushalten bedeutet demnach ein Weiteratmen-Können, da ich die Kraft und den inneren Entschluss in mir zum Weiteratmen spüre, auch wenn da etwas ist, dem ich mich entgegenstellen muss. Nicht weichen bedeutet hier also, nicht aufhören zu atmen und damit Halt und Raum nicht zu verlieren. (Längle 2004, 21,28)

### Atmen in der zweiten Grundmotivation

Der angenommene Atem unterstützt mich in der Beziehung zu Gefühlen. Dabei bedingen sich der sich durch den Atem öffnende Raum und das Schwingen von Gefühlen. Für das Wahrnehmen und Verstehen von Gefühlen scheint das Einströmen des Atems eine zentrale Voraussetzung für die Etablierung von Weite und Platz zu sein, damit das Gefühl ins Schwingen kommen kann. Erst in diesem Schwingen können Gefühle inhaltlich differenziert erfasst werden. Fehlt diese Möglichkeit, werden Gefühle eher als innerer Druck wahrgenommen, ohne dass sie sprechen können. Der Atem öffnet mich innerlich, um Erleben von Gefühlen und damit Nähe und Beziehung zu ihnen herzustellen.

Die innere Zuwendung erweckt augenblicklich den Atem, der, freigelassen, einen Raum öffnet und zwar genau dort, wo die Hinwendung auf ein Gefühl stößt. Der Atem atmet in mich genau dort eine Weite hinein und erhält diesen Raum, damit das Gefühl sein kann. In weiterer Folge nehme ich dann die Fühlung auf mit dem Gefühl und hole es so in meine Nähe, bringe es zum Erzählen. Der Atem schafft wiederum Heimat in mir für mein Leben, in dem er den Gefühlen Raum gibt.

Ich erlebe diesen Atem belebend und zuwendend. Er macht das Fühlen erst möglich, da er einen Lebensraum im Körper öffnet, in dem ich dann mit meinen Gefühlen in Beziehung treten kann. Wer den Atem anhält, kann unmöglich fühlen, denn das bedeutet, keinen Raum zu haben, in dem ein Gefühl sich einstellen und schwingen kann und damit keinen Bezug nehmen zu können. Besonders intensiv strömt dieser Atem ein, wenn ein Mögen erlebt wird, denn dabei ist am meisten Lebendigkeit in mir.

### Atmen in der dritten Grundmotivation

Der Atem öffnet Raum, in dem sich das Eigene einstellen und sprechen kann. Eine dialogische Auseinandersetzung mit meiner Person kann nur in einer inneren Weite stattfinden. Die Frage nach der eigenen Stimmigkeit lenkt meine Aufmerksamkeit in meine eigene Tiefe und auf der Suche nach einer Antwort spüre ich empfangend dorthin. Bei diesem Ablauf öffne ich mich für mich selber. In diesem öffnenden Vorgang spielt der Atem eine große Rolle.

Meine zielgerichtete Aufmerksamkeit führt mich nach innen. Der Atem fungiert dabei wie ein „Aufzug“, der mich in die Tiefe fährt, mit ihm kann meine Aufmerksamkeit hineintauchen in die Person. Dort angekommen, weitet und stützt der Atem, ausgelöst durch ein Anfragen wie z.B.: „Was ist stimmig/richtig?“ oder „Was halte ich davon?“ Der Dialog mit meiner Person kann beginnen.

Der Atem schafft Platz für eine Auseinandersetzung mit der Person in uns. So kann das Personale erst sprechen, denn im von ihm erzeugten Raum schwingt die Person. Ich erlebe den Atem als ruhig und gleichmäßig in tiefen Atemzügen sich bewegend. Die Person als das Freie in mir wird durch den Atem an mein Physikum gebunden, da sie einen Raum zur Verfügung gestellt bekommt. Gleichzeitig fließt der Atem erst dann frei in mir, wenn die Person sein darf und willkommen ist. Meine Stimmigkeit kann sich dabei von selber in mir einstellen, wenn ich geöffnet bin durch den Atem.

## ATEM UND LEIBGEDÄCHTNIS

Fuchs' phänomenologisch-psychoanalytischer Ansatz zur Leiblichkeit zeigt, dass sich Persönlichkeitsstrukturen bilden, in dem sich unter anderem leibliche Erfahrungen in ihnen niederschlagen. Solche Strukturen erscheinen als „Prozessformen“ (Fuchs 2006, 2), die erst in der Interaktion sichtbar werden wie z.B. in der therapeutischen Beziehung. Der Mensch hat nicht Strukturen, sondern Strukturen zeigen sich erst im Handeln, im Ausdruck. Daher geht Fuchs davon aus, dass „die persönliche Struktur eines Menschen nicht nur in seiner Leiblichkeit zur Erscheinung kommt – in seiner Haltung, seinem Auftreten, seinem mimisch-gestischem Verhalten – sondern dass diese leibliche Struktur auch immer schon auf den Anderen bezogen, also implizit intersubjektiv ist, so dass wir auch von einer ‚zwischenleiblichen Struktur‘ sprechen könnten“ (Fuchs 2006, 3).

In der Existenzanalyse beschreiben wir mit der Personalen Existenzanalyse (Längle 2011, 115) einen ständigen Prozess der personalen Aktualisierung, ausgelöst durch die dialogische Verbundenheit mit der Innen- und Außenwelt, in der die Strukturen und damit eben die leiblichen Erfahrungen sichtbar werden. Leiblichkeit ist auch eine Ebene im Prozess, die präsent ist. „Bevor ich darauf reflektiere, was ich sage oder gestisch mitteile, stiftet mein Leib immer schon einen Sinn des spontanen Miteinander-Seins; er gibt Ausdruck in Haltung und Gestik und empfängt zugleich den Eindruck des Anderen.“ (Fuchs 2006, 3) Eine solche Ausdrucksform ist das Atemgeschehen, das von Leiblichkeit zeugt, da es gleichzeitig Ausdruck von Körperlichem, Geistigem und Seelischem ist.

Fuchs spricht in diesem Zusammenhang vom implizit leiblichen Gedächtnis, das dem expliziten Gedächtnis, in dem gezielt abrufbares Wissen gespeichert ist, gegenübersteht. „...das Leibgedächtnis repräsentiert nicht, sondern es verkörpert und reinszeniert das Erlernte im leiblichen Vollzug“ (Fuchs 2009, 47). Beim Klavierspiel z.B. erinnern die Finger direkt das Stück, Merleau-Ponty spricht von leiblichem Können (ebd., 47), bei dem das zu Realisierende direkt dem Leib entspringt. Diese primäre Leiblichkeit kann im Laufe des Lebens überformt werden, Fuchs nennt das „Inkorporation“. (ebd., 49) Durch Erziehung, Identifizierung mit anderen

oder sozialen Statussymbolen wird der „spontane Ausdruck gehemmt“ (ebd., 49) und die Überformung drückt sich in das Leibgedächtnis ein. Als Beispiel führt Fuchs bei zwanghaften Persönlichkeiten die unterdrückte Bauchatmung als Kontrolle spontaner Impulse an.

Atem als Ausdruck einer leiblichen und zwischenleiblichen Struktur, die sichtbar wird im Prozess der PEA würde nun bedeuten, dass in einer „leibhaften“ PEA das Atemgeschehen zusätzlich beachtet wird. Der Atem als Raumöffner im Körper in den einzelnen Prozessschritten der Personalen Existenzanalyse ermöglicht eine geistig-seelische Integrationsleistung wie in den nun gezeigten Praxisbeispielen.

### Praxisbeispiel 1

Rastlosigkeit und Unruhe machen sich schon den ganzen Tag breit, erzählt eine Klientin. Eine Unsicherheit, ja Angst spüre sie, aber mehr generell, nichts Bestimmtes löse das aus. Der Tod der Mutter vor fünf Jahren falle ihr ein, seit damals kenne sie diesen Zustand, der auch immer wieder in der Vergangenheit in eine Panikattacke gemündet sei. Sie komme innerlich nicht zu Ruhe und die Arbeit leide schon, denn ihre Konzentrationsfähigkeit gehe verloren dabei. Beim Zuhören merke ich, dass sie wie zerfallen wirkt, ihr Reden ist gedrängt und zusammenhanglos. Sie hat akut Halt verloren. Ich weiß noch nicht, was konkret der Auslöser ist, aber bevor ein Suchen möglich ist, braucht es einen Boden. Ich lenke ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem und frage nach, ob und wo sie diesen spürt. Damit erreiche ich zwei Dinge. Erstens geht sie kurz weg von ihrer Angst und zweitens geht sie mit ihrer Aufmerksamkeit hin zum Atem und das bringt in weiterer Folge Raum, Halt und wir landen im Hier und Jetzt. Beim Beobachten fängt der Atem an, stärker und tiefer zu werden, ich leite sie immer wieder an, dabei zu bleiben, zu leicht ist sie sonst ablenkbar von der Angst. Plötzlich atmet sie tief ein und seufzend aus – das ist ein Zeichen, dass der Atem einen Raum geöffnet hat und nun stabilisiert – Ruhe kann einkehren. Mit ihrem gewonnen Boden kann sie sich dem zuwenden, was jetzt da ist und von Aktuellem erzählen.

Durch die symbiotische Beziehung zur Mutter hat der Verlust der Mutter zu einem Verlust basaler Strukturen geführt. Das erlebt sie wie eine Auflösung auf allen Ebenen, geistig ist sie unkonzentriert, seelisch hat sie Angst und körperlich ist sie unruhig und fähig. Die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet, führt er sie in ihre Gegenwart, in ihr Sein, das immer nur im Augenblick ist, und gibt Halt.

### Praxisbeispiel 2

Eine Patientin klagt über Druck auf der Brust. Den kenne sie gut, er komme immer wieder seit ca. vier Wochen, sie kann ihn aber weder genauer beschreiben noch mit einem Auslöser in Zusammenhang bringen. Da, wo der Druck ist, ist es eng und unangenehm. Tränen steigen auf und sie erzählt auch, dass sie seit einiger Zeit vermehrt weinen müsse, aber nicht verstehe, warum. Es falle ihr kein Ereignis ein, das mit ihrem Zustand in Verbindung gebracht werden könne.

Diese Emotion ist da, hat aber noch keinen Lebensraum, um sprechen zu können, kann daher noch nicht verstanden werden. Der Druck weist auf die existentielle Dringlichkeit der Bezugnahme hin. Ihr Atem geht flach, scheint sich im Hals schon zu verflüchtigen, die Patientin merkt gar nicht,

dass sie einen Atem hat. Bewusst wahrgenommen, schafft Atem Präsenz und Raum, und diese Tatsache wende ich an.

Ich bitte sie, auf ihren Atem zu achten, und schon beim Darauf-Achten gewinnt ihr Atem etwas an Stärke und Tiefe, kommt bis zu der Druckstelle, aber noch nicht hinein. Das kann sie wahrnehmen und ich leite sie an, weiter zu beobachten, was ihr Atem tut, wenn sie ihn freilässt. „Es weitet sich dort, wo der Druck ist“, merkt sie – der Atem beginnt durch ihre Aufmerksamkeit einen Raum zu öffnen – in diesem Lebensraum beginnt ihr Gefühl zu schwingen. „Jetzt werde ich noch trauriger und gleichzeitig geht der Druck weg“, beschreibt sie. Tränen kommen stärker und Nähe und Zuwendung sind jetzt unsere nächsten Schritte.

Durch das Weiteratmen wird der Raum für die Gefühle offengehalten und so können sie verstanden werden und erinnern, mit welchem Auslöser sie zu tun haben. Was entsteht von selber in dem geöffneten Raum? Die gesuchte Erinnerung steigt auf, ihre Freundin sei mit ihrem Neugeborenen zu Besuch gewesen und ihre Trauer über die eigene Fehlgeburt vor drei Jahren habe sich wieder eingestellt.

### Praxisbeispiel 3

Ein junger Klient klagt über die vollkommen überraschende Kündigung seiner Praktikumsstelle, obwohl ihm eine Woche zuvor das Bleiben als sehr sicher in Aussicht gestellt worden ist. Seit diesem Tag plagt ihn eine Enge im Hals, er verstehe nicht, warum die da sei und er sehe auch keinen Zusammenhang mit der erlebten Kündigung. Ich bitte ihn, seine Aufmerksamkeit auf diese Enge zu lenken und sich vorzustellen, dass sein Atem beim Einatmen dorthin fließen würde. Auf die Frage, ob sich dadurch etwas verändern würde an dieser Stelle, beschreibt er eine Weitung und gleichzeitig einen Druck anstelle der Enge. Wenn er sich seinem Atem jetzt anvertraut und in weiterer Folge ihm überlässt, wie atmet es dann in ihm? Der Atem stocke, halte an, „so, als ob etwas herausgepresst werden will“. Was könnte da herauswollen? Ein Schrei sitze da drinnen, er würde so gern schreien, einfach dem Vorgesetzten ins Gesicht schreien. Das ist seine impulshafte Antwort auf die Situation. Ich ermutige ihn, diesen Schrei in die Welt zu bringen und er traut sich nach anfänglichem Zögern bei mir zu schreien. Eine kurze Erleichterung tritt ein, ich bitte ihn aber, weiter seinen Atem frei fließen zu lassen und darauf zu achten, was passiert. Eine Woge der Verletzung wird aus dem Bauch nach oben transportiert und er spürt, wie weh es eigentlich getan hat, was ihm da passiert ist.

Durch das Erlauben gibt er sich selber das Recht, Person zu sein. Wir erarbeiten aus dieser Freiheit heraus einen Ausdruck, der dann auch gegenüber dem Vorgesetzten passt. Der Atem hat den Raum geschaffen, in dem ein personaler Ausdruck stattfinden konnte.

## NACHWORT

Der Atem ist eine Kraft in mir, die mit meiner Zustimmung ihre Aufgabe erfüllt, ohne dass ich eingreifen muss. Es braucht keine angeleiteten Atemübungen, denn der Atem weiß selber genau, was er zu tun hat, wenn ich innerlich of-

fen und frei dafür sein kann. Er unterstützt mich in meinem Erleben und schafft die Grundlage dafür. Atem und Erleben bedingen sich in ihrer Intensität und die Raumöffnung geschieht als Unterstützung des personalen Prozesses.

In den psychodynamischen Schutzmechanismen ist dieser Atemvorgang gestört. Ein verzerrtes Atemgeschehen zeugt von blockierten emotionalen Zuständen, der Atemvorgang ist beschränkt und nicht Raum öffnend. „So zeichnet sich z.B. Angst durch einen schnellen Atemrhythmus, überwiegende Einatmung... wiederholtes Anhalten des Atems und eine fehlende Atempause aus.“ (Neubeck 2012, 188) Der Atem unterstützt auch das Geschehen der Psychodynamik, begleitet also die vorherrschende Kraft in mir, sei es die personale Kraft oder die Psychodynamik. Der Atem heilt nicht, verändert nicht in mir von selber, sondern ist geleitet von meinen Fähigkeiten in den personalen Grundmotivationen. Je mehr ich für mich und das Geschehen in mir offen sein kann, desto mehr Atemgeschehen ist in mir und ermöglicht mir wiederum mehr Erleben.

„Der Weg führt über die Hingabe, über das Abgeben der Kontrolle. Da betrachte ich den Atem nicht mehr als eine Eigenschaft von mir, sondern erlebe mich eher in ihm.“ (Richter 2009, 50) Mit der Hingabe braucht es existenzanalytisch gesehen Einwilligung, innere Zustimmung zum Atem, damit er in mir frei werden kann und mich so erst öffnet für ein existenzielles Leben. Er wirkt in mir und wird zu einem existentiellen Akt, wenn ich ihn freilassen kann, weil ich ihm vertraue, ihn freilassen mag, weil ich seine Lebendigkeit fühlen mag, weil ich es richtig finde, wenn er frei ist, weil ich ihn als Teil meines Eigenen erlebe und weil das Freilassen sinnvoll ist, weil er mir Bewusstsein und Präsenz gibt. Ein Ja zu meiner Existenz beinhaltet auch immer ein Ja zu meinem Atem.

## Literatur

- Fuchs T (2006) Gibt es eine leibliche Persönlichkeitsstruktur? Ein phänomenologisch-psychoanalytischer Ansatz. Psychodynamische Psychotherapie 5: 109-117. – Wiederabgedruckt in: H. Lang, H. Faller, M. Schowalter (Hrsg) (2007) Struktur – Persönlichkeit – Persönlichkeitsstörung, 75-86. Würzburg: Königshausen & Neumann
- Fuchs T (2009) Leibgedächtnis und Lebensgeschichte. In: Existenzanalyse 2/2009, 46-52
- Längle A (2004) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Die Grundbedingung der Existenz: Sein-Können in der Welt. Eigenverlag: Wien.
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas)
- Längle A (2011) Erfüllte Existenz. Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse. Facultas: Wien.
- Neubeck K (2012) Die Intelligenz der Regeln. Wie Sprache das Denken verändert. Norderstedt: Books on Demand GmbH
- Richter H (2009) Vom Wesen des Atems. Wiesbaden: Dr Ludwig Reichert Verlag
- Tolle E (2005) Eine neue Erde. Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung. München: Arkana

### Anschrift der Verfasserin:

MAG.<sup>A</sup> PHIL. CAROLINE BALOGH  
Doppelgasse 121  
A-3400 Klosterneuburg  
sieglanger@hotmail.com