

Vom Kopf in den Körper

Von Andrea Wiedel und Gabriele Rinner



Mit der Achtsamkeit
für den Atem wächst
die Achtsamkeit für
die eigenen Gefühle.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hat sich in den zurückliegenden zehn Jahren weit verbreitet und auf dem Seminarmarkt etabliert. Die Atemtherapie nach der deutschen Körpertherapeutin Ilse Middendorf ist nur wenigen Insidern bekannt. Gemeinsam haben wir uns entschlossen, GFK und Atemtherapie miteinander zu verbinden. Wir wissen aus Erfahrung, wie wirksam und effektiv sich beide Methoden ergänzen und wollen damit die Vorteile beider nutzen und an die Teilnehmer unserer Seminare weitergeben.

Wie ergänzen sich GFK und Atemtherapie?

Marshall Rosenberg hat als Schüler von Carl Rogers, einem Begründer der humanistischen Psychologie, die Gewaltfreie Kommunikation entwickelt. Sie beruht auf der These, dass Gefühle Indikatoren für Bedürfnisse sind. Schwerpunkte sind u. a. das wertfreie Beobachten der realen Alltagssituation und die Entwicklung eines Gefühls- und Bedürfniswortschatzes.

Ilse Middendorf (1910–2008) lernte am Institut für Atem und Nervenpflege in Baden-Baden und beim holländischen Atemtherapeuten Cornelis Veening. Ausgebildet in Gymnastik, Tanz und Massage, suchte sie nach einer Möglichkeit, den Menschen „tiefer“ zu erreichen. Nach dem Ersten Weltkrieg betätigte sie sich als Atemtherapeutin und entwickelte dafür ihre eigene Methode, die des „erfahrbaren Atems“. Sie wurde als Professorin an die Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Berlin berufen und praktizierte noch im Alter von 97 Jahren.

Atemtherapie nach Middendorf arbeitet mit Dehnung, Druck, Tönen und Bewegung. Die Übungen sind einfach gehalten, denn es geht nicht um Beweglichkeit im gymnastischen Sinne, sondern um die Wahrnehmung von Körper, Atem und Befindlichkeit. Nach dem Bewegungsablauf bleibt jeweils Zeit zum Nachspüren und zur Integration der Wirkung. Geübt wird in gesammelter innerer Haltung mit Hingabe an das, was im Augenblick geschieht.

Atemtherapeutische Übungen schulen die Körperwahrnehmung, das Empfindungsbewusstsein für den Atem und die Fähigkeit, sich zu „sammeln“, d. h. auf einen Punkt zu kon-

zentrieren, zur Ruhe zu kommen etc. Die Bewegungen schaffen optimale Bedingungen für den Atemfluss, dazu gehören eine „Wohlspannung“ der Muskulatur, Durchlässigkeit der Gelenke, gute Haltung und Bodenkontakt.

GFK und Atemtherapie im Vergleich

	Atemtherapie	GFK
Beobachtung	Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung der Empfindung, welche durch die Körperübung unterstützt wurde.	Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung einer konkreten Lebenssituation, die einen Konflikt auslöst.
Wertfreiheit	Die Körperwahrnehmung wird nicht bewertet, etwa als richtig oder falsch. Wichtig ist, dass eine Wahrnehmung körperlich ist.	Die Alltagssituation wird frei von Bewertungen formuliert und damit wertfrei wahrgenommen, z. B.: Wir waren um 12:00 Uhr verabredet und du bist um 12:15 Uhr gekommen.
Wortschatz	Die Teilnehmer finden Begriffe, um körperliche Empfindungen präzise zu bezeichnen.	Die Teilnehmer finden Begriffe, um Gefühle und Bedürfnisse präzise zu bezeichnen.
Beispiele	„Mein Arm fühlt sich größer, wärmer, präsenter an. Er pulsiert, ist besser durchblutet“, statt: „Mein Körper fühlt sich gut an.“	„Es geht mir schlecht.“ Wird konkret benannt z. B. durch: „Ich bin einsam und brauche Nähe.“
Gedanken	Ziel ist es, vom Kopf in den Körper zu kommen, von den Gedanken zur Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.	Ziel ist es, vom „Kopfkino“ zur Wahrnehmung der Gefühle und Bedürfnisse zu kommen.
Wechsel und Wandel	Der Atem kommt und geht. Der Atem passt sich in Frequenz und Tiefe der Lebenssituation an (wird schnell bei Aufregung, bleibt aus bei Anspannung).	Gefühle und Bedürfnisse kommen und gehen. Bedürfnisse sind je nach Lebenssituation erfüllt oder unerfüllt. Auch unerfüllte Bedürfnisse gehören zum Leben.
Zitate	Ich lasse den Atem kommen, ich lasse den Atem gehen und warte bis er von allein wieder kommt. (Middendorf)	Ziel unseres Lebens ist es nicht, immer glücklich zu sein. Ziel ist, all unsere Tränen zu weinen und unser Lachen zu lachen. (Rosenberg)
Stress	Bei Stress zieht sich der Atem zurück.	Bei Stress ziehen sich die Gefühle zurück. Der Mensch „funktioniert“.
Reaktion auf den Stress	Verspannung als Signal des Körpers, dass dringend Handlungsbedarf besteht.	Wut als Signal für die Seele, dass dringend Handlungsbedarf besteht.
Feiern als Pflege einer Kultur von Wertschätzung und Lebendigkeit	Der Atem als Ausdruck unserer Lebendigkeit wird durch die Übungen in bestimmte Regionen des Körpers „geloct“ und kultiviert.	Die Erfüllung von Bedürfnissen wird bewusst gefeiert und Dankbarkeit „kultiviert“.
Authentizität	Alle Menschen atmen. Jeder Mensch atmet individuell anders.	Alle Menschen teilen die gleichen Bedürfnisse. Jeder Mensch hat in der konkreten Situation individuelle Gefühle und Bedürfnisse.
Ziel	Achtsamkeit im Umgang mit aktuellen Situationen und dem Körper	Achtsamer Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen

Atemtherapie und Wahrnehmungsfähigkeit

Unsere Idee bei der Verknüpfung beider Methoden ist folgende: Wenn ich lerne, kleine körperliche Empfindungen wahrzunehmen, lerne ich unweigerlich auch, Gefühle wahrzunehmen, die aus unerfüllten Bedürfnissen herrühren.

Ein Beispiel: Ich, Andrea Wiedel, gehe mit meiner Tochter durch die Fußgängerzone von Bayreuth. Es ist kurz vor 12 Uhr. Mittagszeit. Ich war beim Friseur und nun wollen wir noch etwas essen. Da sagt die Tochter zu mir: „Mama, können wir dann noch ins Einkaufszentrum gehen?“

In meinem Kopf spielen sich ungefähr folgende Gedanken ab: Das war nicht so geplant, aber eigentlich haben wir Zeit. Im Einkaufszentrum gibt sie ihr Geld für Kitsch aus. Das will ich nicht. Aber sie wünscht es sich so sehr. Sie bummelt so gerne und wir waren schon so lange nicht mehr in Bayreuth. Ich hatte es ihr versprochen, aber die Ferien sind noch lang.

In diese Gedanken schob sich auf einmal eine starke Empfindung, die meine Situation wie die Sonne einen bewölkten Himmel erhellte. Mir wurde auf einen Schlag bewusst, dass ich erschöpft bin. Und meine Gedanken änderten sich zu: „Ich bin erschöpft und brauche Ruhe. Dringend.“

Das englische *sensation* trifft das, was sich in mir abspielte, am besten. Es war eine Mitte zwischen seelischem Gefühl und körperlicher Empfindung. Die Wahrnehmung war klar, deutlich und indiskutabel und ließ nur eine einzige Entscheidung zu: etwas essen und dann ab nach Hause.

Gefühle und Bedürfnisse werden oft vom „Kopfkino“ verdrängt. Unsere Gedanken sind so laut, dass körperliche Empfindungen oft keine Chance haben, gehört zu werden. Normalerweise hätte ich vermutlich eine Entscheidung auf Vernunftebene getroffen: Ja, wir gehen eine halbe Stunde ins Einkaufszentrum, aber wir kaufen keinen Kitsch. Dann hätte ich erst im Einkaufszentrum gespürt, dass mich die vielen Eindrücke überfordern. Ich hätte womöglich meine Tochter ausgeschimpft oder wäre wütend auf mich gewesen. Ich hätte mir für das nächste Mal vorgenommen, besser auf meine Gefühle zu achten. Dieser Vorsatz wäre aber reine Kopfsache geblieben und auch beim nächsten Mal nicht umsetzbar gewesen.

Wer mich in jener Situation beim Bummel mit meiner Tochter erlebt hätte, hätte nichts Spektakuläres an mir wahrgenommen. Durch regelmäßige atemtherapeutische Übungen habe ich einfach „nur“ gelernt, besser auf meine körperlichen Signale zu achten. Deshalb konnte ich in der konkreten Situation die Erschöpfung wahrnehmen. Und weil ich sie wahrnehmen konnte, hatte ich auch die Chance, entsprechend meinen Bedürfnissen zu handeln. Ohne Atemtherapie hätte

ich vermutlich nach rationalen Gründen für meine Erschöpfung gesucht. Da ich aber an diesem Tag noch gar nicht viel „geleistet“ hatte, hätte ich die Erschöpfung vermutlich nicht zugelassen und sie „wegargumentiert“.

Atemtherapie und Bedürfniserfüllung

Atemtherapie führt uns also zu unseren Bedürfnissen auf realer und übertragener Ebene und hilft uns, sie zu erfüllen. Bei den atemtherapeutischen Übungen erfüllen sich konkret Ruhe, Entspannung, Sinnlichkeit. Dies ist offensichtlich. Weniger offensichtlich ist, dass bestimmte Übungen bestimmte Bedürfnisse im übertragenen Sinn erfüllen und die Teilnehmer dadurch, auch in schwierigen Lebenssituationen, die Erfüllung von Bedürfnissen erleben.

Zum Beispiel gibt es Partnerübungen für den Rücken. Durch die körperliche Unterstützung eines Gegenübers erfahren die Teilnehmer auch im übertragenen Sinn, wie gut es tut, jemanden im Rücken zu haben, also unterstützt zu werden. Sie erfahren durch die körperliche Berührung mit dem Übungspartner Nähe, Vertrautheit, Verbundenheit, aber auch wie der Körper darauf reagiert, indem die Wärme nach Beendigung der Übung fehlt.

Bestimmte Übungen lassen uns unsere körperliche Kraft spüren und Selbstvertrauen kommt zutage. Bei spielerischen Übungen genießen die Teilnehmer Heiterkeit und Freude. Das Erfahren des freien Atmens erfüllt mit Gelassenheit und führt zum Wahrnehmen der eigenen Lebendigkeit. Das Tönenlassen von Vokalen und Konsonanten schafft Stimmkraft, um gehört zu werden.

Ilse Middendorf ordnet bestimmten Regionen im Körper bestimmte Wirkungen zu: Arbeit mit dem unteren Atemraum fördert Selbstständigkeit und Antriebskraft. Der obere Atemraum steht für Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit, Offenheit, Klarheit, Gelöstheit, Fröhlichkeit. Im mittleren Atemraum werden Entscheidungsfreude, Sicherheit, Selbstwert, tiefe innere Ruhe und Gelassenheit kultiviert. Rückenübungen fördern Rückhalt, Stärke, Flexibilität.

GFK, Handlungsfähigkeit und Stress

Warum kann es sich für Atemtherapeuten – ebenso wie für andere Körpertherapeuten – lohnen, Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation zu erwerben?

Die Atemtherapie hilft, Grenzen wahrzunehmen. Durch die GFK lerne ich, eigene Grenzen den anderen gegenüber einfühlsam, also „sozialverträglich“, zu kommunizieren, aber auch meinen eigenen Standpunkt einzunehmen. Die Atemtherapie hilft, Gefühle wahrzunehmen. Es gelingt mit ihr zum Beispiel, den Stich im Herzen als Einsamkeit zu iden-

Übung für die Mittagspause

In aufrechter Sitzhaltung, die Fußsohlen am Boden, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Körper auf, indem Sie sich die Hände auf den Bauch legen. Ihre Aufmerksamkeit ist bei den Händen. Spüren Sie die Atembewegung unter der Hand? Können Sie Ihren Atemrhythmus wahrnehmen? In welcher Qualität zeigt sich Ihr Atem? Ist der Einatem kraftvoll oder scheu und zögerlich, flach, stockend? Und wie erleben Sie Ihren Ausatem? Fällt er aus Ihnen heraus, versickert er oder wirkt er gepresst? Und die Atempause? Darf sie entstehen? Ist sie lang oder kurz und wie fühlen Sie sich dabei? Erleben Sie innere Unruhe oder Gelassenheit?

Legen Sie im weiteren Schritt eine Hand deutlich spürbar auf eine andere Körperstelle, z. B. in den unteren Rücken, ans Schlüsselbein oder an den Unterbauch. Bleiben Sie mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei dem, was Sie tun, und nehmen Sie wahr, ob der Atem folgt. Schließen Sie ab und spüren in Ruhe nach. Sammeln Sie Ihre Erfahrungen ein.

Wirkungen, die sich durch diese Übung zeigen können: Belebung der einzelnen Körperregionen, tieferes Bewusstsein, vertiefte Atembewegung, gedankliche Ruhe, Präsenz, Erfrischung.

tifizieren. Die GFK bietet das sprachliche Handwerkszeug, das Bedürfnis nach Nähe erfolgversprechend zu kommunizieren.

Die Teilnehmer unserer Kurse lernen, Konflikte zu managen, erfüllende Beziehungen zu gestalten, Grenzen zu wahren, Verbundenheit herzustellen und Verständnis für sich und das Gegenüber zu entwickeln.

Wir definieren Stress so: nur noch „im Kopf“ zu sein, den Körper nicht mehr zu fühlen, keinen Kontakt zu seinen Gefühlen zu haben und dadurch wesentliche Bedürfnisse wie Nahrung, Regeneration, Bewegung zu ignorieren. Durch die Atemtherapie finde ich wieder Zugang zu meiner Körperwahrnehmung und meinen eigenen Rhythmen (Atem, Schlaf, Verdauung). Ich nehme Gefühle und Bedürfnisse wahr und weiß, was deren Ursache ist. Ich spüre, dass ich erschöpft bin

und Regeneration brauche. Ich spüre, dass ich nervös bin und Ruhe brauche, um die Aufgabe erledigen zu können.

Atemtherapeutische Übungen können auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden und bringen schnelle Erfolge. Neben den bereits beschriebenen Wirkungen auf Seele und Geist fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und lösen im Körper muskuläre Verspannungen.

Nur zehn Minuten Übung nach der Mittagspause können Konzentration für den ganzen Arbeitsnachmittag schenken.

Literatur:

- Ilse Middendorf (2007): Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. mit 2 CDs. Paderborn: Junfermann
Gerlinde Fritsch (2012): Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator. Paderborn: Junfermann



Andrea Wiedel (links), Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Rechtsanwältin, Erzieherin. Website: www.wiedel-training.de

Gabriele Rinner, Atempädagogin (FH), zertifizierte Atemtherapeutin AFA®, staatlich geprüfte MEDAU-Lehrerin für Gymnastik, Sport, Musik. Website: www.atemreich.com