

Standortbestimmung für den Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf[®]

Stand: 04.11.2008

1. Geschichtliche Entwicklung

Bereits als Kind erlebte Ilse Middendorf, dass Bewegung eine bedeutende Komponente des menschlichen Lebens ist. So war es für sie selbstverständlich, die damals erstmals angebotenen Kurse für Gymnastik zu besuchen, die eine besondere Erfahrung auslösten: Sie hörte – es war im 12. Lebensjahr – eine Stimme aus ihrem Inneren, die sagte: „Du musst atmen“.

Ausgebildet in Gymnastik, Ernährungslehre und Nervenmassage suchte sie in den 30er Jahren nach Möglichkeiten den Menschen „**innen**“ und „**tiefer**“ anzusprechen, als das mit Gymnastik und Massage möglich war.

So begann sie ihren Atem zu erforschen und fand dabei viel Neues, dem sie intensiv nachging. 1938 traf sie mit Cornelis Veening zusammen. Zu der Arbeit mit ihm sagt sie: „Veening arbeitete im Wesentlichen in der Weise, die wir heute salutogenetisch nennen, die mir die entscheidende Kraft zum Durchbruch der Substanz im Atem und das Eintauchen in den schöpferischen Bewegungsgrund möglich machten. Er ließ mir die Freiheit meiner eigenen Entwicklung, die Freiheit zu mir selbst.“

Im Laufe ihrer Arbeit am Atem zeigte sich, dass ein empfindender Zugang zum Körper um so besser gelang, je mehr der Atem „zugelassen“ werden konnte, das heißt, nicht willentlich geführt wurde oder unbewusst verlief. Dieses „Zulassen“ umschrieb sie mit dem bekannten Satz: „**Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt.**“ So entdeckte Ilse Middendorf, dass sich „**sammeln, empfinden, atmen**“ einander bedingen – eine grundlegende Erfahrung im **Erfahrbaren Atem**.

Bereits Mitte der sechziger Jahre betonte sie: „Der Erfahrbare Atem ist eine eigenständige Methode bzw. eigenständige Disziplin und ein Entwicklungsweg“. Nach entsprechenden Versuchen, verschiedene Atemrichtungen zu kombinieren, stellte sie diese 1975 ein.

Versuche, den Erfahrbaren Atem mit der Psychotherapie und Medizin zu verbinden wurden von Ilse Middendorf in den 90er Jahren des letzten Jahrhundert aufgegeben.

1965 begann Ilse Middendorf mit der Ausbildung von AtemtherapeutInnen und nannte ihre Arbeit am Atem „Der Erfahrbare Atem“. Damit brachte sie zum Ausdruck, dass diese Atemarbeit weder auf Theorien oder Überlegungen basiert, noch von dem „Atem-Wissen“ anderer Methoden und „fernöstlichem Atemwissen“ beeinflusst wurde. Ausschließlich Atemerfahrungen und dem entsprechende Forschungen prägten und entwickelten die Arbeit von Beginn an und bis heute.

2. Mögliche Formen des Umgangs mit dem Atem

Wir unterscheiden drei Möglichkeiten, mit dem Atem zu arbeiten:

ihn willentlich einzusetzen

ihn im Unbewussten zu belassen

ihn kommen zu lassen, ihn zuzulassen und bewusst dabei wahrzunehmen.

Den Atem kommen zu lassen wurde von Ilse Middendorf an erste Stelle gesetzt. Sie unterschied damit den „Erfahrbaren Atem“ von Beginn an von Methoden, die ihn willentlich verwenden oder ihn im Unbewussten belassen. Was damit gemeint ist, lässt sich am besten mit den bereits oben genannten Worten verdeutlichen: „**Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt.**“

AtemtherapeutInnen des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf® arbeiten sowohl atemtherapeutisch wie atempädagogisch.

Im **therapeutischen Umgang** mit dem Atem unterscheiden wir zwischen:

a) der therapeutisch-diagnostischen Arbeitsweise

b) der salutogenetischen Arbeitsweise

Atemtherapeutinnen, die die **therapeutisch-diagnostische** Arbeitsweise vertreten, fügen dem Erfahrbaren Atem äußere Aspekte hinzu, indem sie den psycho-sozialen Hintergrund der KlientInnen mit all seinen Auswirkungen („Störungssyndromen“ usw.) in die Therapie mit einbeziehen.

„Atemtherapie Middendorf®“ ist demgegenüber eine **salutogenetische Weise**, mit dem Atem umzugehen. Der Begriff leitet sich vom lateinischen „salus“= gesund, in Ordnung, heil, gerettet, sicher, erlöst und vom griechischen „Genese“ = Entstehung ab. Der Atem stärkt das Gesunde, wodurch das „Kranke“ an Kraft und Einfluss verliert. Der Atem wendet sich an jene Teile oder Gegenden des Körpers, die dem Übenden bereits bewusster geworden sind, um so die ihm unbewussteren zu erschließen.

Im **pädagogischen Umgang** mit dem Erfahrbaren Atem steht nicht die Heilung von Störungen und Krankheiten im Vordergrund, sondern die Entwicklung bestimmter Fähigkeiten. Vor allem geht es dabei um die Entwicklung und Bewusstwerdung dessen, was wir **Empfindungen** nennen (die wir von Gefühlen unterscheiden) und nicht um die kognitive Bewusstwerdung. Empfindungen beruhen auf der wahrnehmenden Funktion des Nervensystems. Gefühle sind die Bewertungen dessen, was vorher empfunden wurde.

Ist der Atem zugelassen, wächst ein Empfindungsbewusstsein, das den Körper zu immer mehr spürbarem Leben erweckt. Der Körper wird so zum ganzheitlich erfahrbaren Leib.

Mit der Erfahrung der KlientInnen, den Atem kommen zu lassen und empfinden zu können, wachsen die Fähigkeiten, sich zu sammeln **und dem Atem - in Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit - immer mehr die Führung überlassen zu**

können. Damit steigern sich

die „**Atemfähigkeit**“,
die „**Empfindungsfähigkeit**“ und
die „**Sammlungsfähigkeit**“,

und mit diesen die Fähigkeit, „**anwesend**“ zu sein. Gleichzeitig wächst bei diesem Prozess das, was wir mit „**Durchlässigkeit**“ für die Atembewegung bezeichnen und es ändert sich die „**Haltung**“ des Menschen, sowohl die seines Körpers als auch die bezüglich seiner Sicht auf vorhandene Probleme, Störungen und Krankheiten.

Der oben beschriebene Atem-Bewusstseinsprozess ist also keine „Therapie“ im üblichen Sinn, bewirkt aber dennoch häufig die Heilung von Störungen und Krankheiten, weshalb wir im Erfahrbaren Atem sagen, die Heilung von Krankheiten erfolge „nebenbei“.

Die salutogenetische Arbeitsweise sowie der oben beschriebene pädagogische Umgang mit dem Atem werden von den AtemtherapeutInnen des Erfahrbaren Atems vertreten, die nach dem Berufsbild der **BEAM** arbeiten. (BEAM = Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e.V.) .

3. Therapieziel und Auswirkungen der Atemtherapie Middendorf®

Ziel der Atemtherapie Middendorf® ist es, den KlientInnen ein „Leitseil“ (Ilse Middendorf) in die Hand zu geben, damit sich das Bewusstsein über **Atemerfahrungen** – und nicht über Denken und Diagnostizieren – auf verschiedene Ebenen ausweiten kann.

Positive Kräfte werden geweckt oder gestärkt - beispielsweise Selbstheilungskräfte. Die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen (auch für die eigene Gesundheit) nimmt deutlich zu. Ebenso wächst die Freude am Leben. Der eigene Ausdruck in Kreativität und Intuition wird bedeutend. All das geschieht durch eine immer dichter werdende Vernetzung und gegenseitige Förderung von Atem, Bewusstsein und den oben genannten Fähigkeiten. Am „Leitseil des Atems“ finden und gestalten KlientInnen ihren eigenen individuellen Weg. Dabei ist es nicht die Aufgabe der „AtemtherapeutInnen Middendorf®“, den KlientInnen auf deren verschiedenen Wegen psychologisch, psychotherapeutisch oder spirituell „zu helfen“, da es der Atem selbst ist, der führt und „Antworten“ gibt. Die absolut präsente, vorwiegend nonverbale Begleitung eines erfahrenen Atemtherapeuten unterstützt den Vorgang, das Wesentliche, den eigenen Atem – auch in Form des eigenen Rhythmus zu finden.

Die absolut präsente, vorwiegend nonverbale Begleitung eines/r erfahrenen AtemtherapeutIn unterstützt den Menschen, zum Wesentlichen zu finden: Zum eigenen Atem und eigenen Atemrhythmus.'

4. Atemtherapie und Heilerlaubnis

Die „Atemtherapie Middendorf®“ ist im juristischen Sinne eine lehrende, eine pädagogische Tätigkeit. Sie darf ausgeübt werden, ohne dass der/die betreffende AtemtherapeutIn in einem anerkannten Heilberuf, als HeilpraktikerIn oder sonst einem anerkannten Ausbildungsberuf ausgebildet ist. Das trifft auf ca. 90 % der im Erfahrbaren Atem ausgebildeten AtemtherapeutInnen zu.

Das Bundesverfassungsgericht hat am 02.03.2004 entschieden: „Wer die Selbstheilungskräfte des Patienten durch Handauflegen aktiviert und dabei keine Diagnosen stellt, benötigt keine Heilpraktikererlaubnis.“

5. Weiterentwicklung des Berufs

Die „Atemtherapie Middendorf®“ entwickelt sich ausschließlich durch Erfahrungen weiter, die durch die Arbeit am Atem selbst entstehen und nicht durch das Hinzu-nehmen von Elementen anderer Wege oder Therapien.

Zur Weiterentwicklung empfiehlt es sich, Vertiefungsseminare des Erfahrbaren Atems zu besuchen. Dazu zählen jene Seminare, die den Atem und dessen Entwicklung und Bewusstwerdung zum Ziel haben.

Auf der berufspolitischen Ebene setzen wir uns dafür ein, dass sich die „Atemtherapie Middendorf®“ als **eigenständige Methode** verbreitet, wodurch sich auch das Wissen um das heilerische Potential einer salutogenetischen Vorgehensweise verbreiten wird.

6. Die Berufsvereinigung „BEAM“

Die Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e.V. („BEAM“) wurde 1992 gegründet. Ihre Mitglieder vertreten die in dieser Standortbestimmung genannte „Atemtherapie Middendorf®“ und arbeiten nach dem Berufsbild der BEAM (Stand: 25.02 2008)

Impressum:

Herausgeber: BEAM e.V.

Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf® e.V.

Geschäftsstelle: Autoren:

Helge Langguth Prof. Ilse Middendorf

Postweg 23, 64743 Beerfelden Helge Langguth

Tel.: 0 60 68 - 91 20 26 Veronika Langguth

Fax: 0 60 68 – 4662

Email: BEAM@atem-beam.de

Die Standortbestimmung wurde unter Mithilfe der BEAM-Mitglieder erstellt und auf der Jahreshauptversammlung der BEAM am 02.11.2008 beschlossen.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die daraus resultierenden Rechte, insbesondere der Wiedergabe, gleich mit welchem technischen System, der Übersetzung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.