

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	93 (1995)
Heft:	2
Artikel:	Der Erfahrbare Atem
Autor:	Zehnder, Yvonne
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-951181

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Erfahrbare Atem

Von Yvonne Zehnder, dipl. SBAM /Schweizerischer Berufsverband Atempädagogen Middendorf) Atempädagogin

Atmen ist so selbstverständlich wie Tag und Nacht. Trotzdem steht der Atem nicht jedem Menschen voll zur Verfügung. Das Atmen ist aber die Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen.

«Beim Joggen bekomme ich zu wenig Luft, sobald es leicht bergauf geht.»

«Nachts wache ich auf und habe einen so grossen Druck auf der Brust, dass ich in Panik gerate, keine Luft mehr zu kriegen.»

«Wenn ich vor mehreren Leuten sprechen muss, stellt es mir den Atem ab.»

Wer kennt nicht jemanden, der solche oder ähnliche Aussagen macht?

Ist atmen doch nicht immer so selbstverständlich? Auf was alles hat der Atem Einfluss?

Die Funktionen des Atmens

Der Atem erhält uns am Leben. Länger als zwei bis drei Minuten können wir nicht ohne Luft auskommen. Wenn wir atmen, wird den Körperzellen der zur Verbrennung der Nahrungsstoffe notwendige Sauerstoff zugeführt. Durch diesen

Vorgang entsteht Wärme, und diese Wärme ist Kraft. Diese Kraft steht somit dem Menschen im seelischen, körperlichen und geistigen Bereich zur Verfügung.

Wird richtig eingeaatmet, senkt sich das kuppelförmige Zwerchfell und weitet den Platz für die Lungen. Der Sauerstoff füllt dann unser Atmungsorgan von unten nach oben. Das Zwerchfell regt durch seine ständige Auf- und Abwärtsbewegung die Funktion der darüber- und darunterliegenden Organe, wie Magen, Darm, Leber, Nieren, Milz und Herz, an. Diese sind auf Anregung angewiesen, um voll arbeiten zu können. Eine Behinderung der Atmung reduziert die Tätigkeit aller Organe, mindert den Stoffwechsel und die Wärmeentstehung (Kraft) und somit auch das allgemeine Wohlbefinden. Typische Klagen von Menschen, die in die Atempraxis kommen, sind dann: «Mir fehlt nichts, trotzdem fühle ich mich ständig müde, schlapp und deprimiert.»

Aber auch gehetzte Berufsleute mit Magenproblemen, Menschen mit Herz- und Kreislaufbeschwerden, Stimm- und Sprechstörungen, Kopfweh, Haltungsschäden, Asthma, Schlaflosigkeit, Depressionen, Frauen mit Menstruationsstörungen usw. suchen Hilfe über den Atem. Dies vor allem deshalb, weil sie selbst etwas

zur Linderung ihrer Beschwerden beitragen können.

Störungen des natürlichen Atemrhythmus

Das Atmen ist aber nicht nur eine körperliche Funktion. Da der Mensch als Einheit besteht, ist der Atem die Verbindung von Körper und Seele. Er reagiert wie ein Seismograph auf alles, was uns betrifft. Beispielsweise halten wir den Atem vor Spannung und Schreck an oder atmen aus Erleichterung tief ein, wenn die Anspannung vorüber ist.

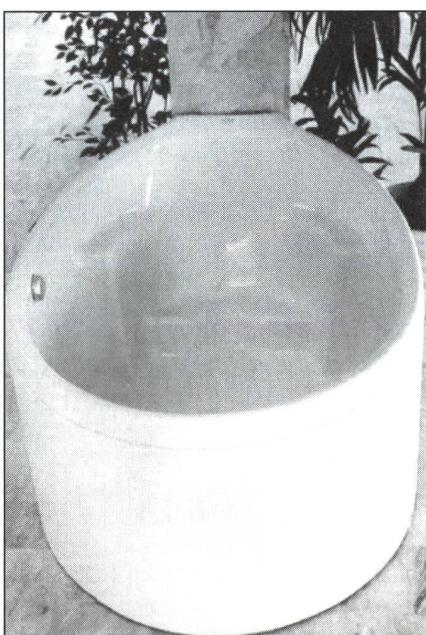
Jeder Mensch hat seinen eigenen Atemrhythmus. Wenn ein Mensch seinem persönlichen, natürlichen Lebensrhythmus folgen kann sowie seinen eigenen Neigungen und Fähigkeiten gemäss leben kann, ist auch sein Atemrhythmus in Ordnung. Ein solcher Mensch kann auch Störungen und Schwierigkeiten im Leben meistern.

Unsere schnellebige Zeit gestattet es aber allzuoft nicht, der langsamem Natur des menschlichen Organismus und seiner Seele gerecht zu werden. Die Normen, die uns allen bekannt sind, heissen:

«Erlide die Arbeit lieber gestern als heutel»

«Funktioniere mit dauernder Hochleistung!»

«Wenn du deine Ziele dann einmal erreicht hast, kannst du zu leben beginnen!»



Anatomica

Gebärwanne

Mobil oder zum Festeinbau im Spital.
Verlangen Sie unsere Broschüre und Preisliste.

Wir vermieten auch tragbare Gebärbecken für Hausgeburten.

AQUA BIRTH POOLS

Kastanienweg 3
CH-6353 Weggis
tel: 041-93 02 02
fax: 041-93 20 32



Lehrinstitut für Psychotonik Glaser®
Winkelwiese 2, 8001 Zürich
Telefon, Telefax 01 251 80 90

Atem- und Bewegungslehre Psychotonik Glaser®

Die Weiterbildung richtet sich an TeilnehmerInnen, die professionell an Atem- und Bewegungsarbeit interessiert sind und ihre therapeutische Kompetenz erweitern wollen. Die TeilnehmerInnen lernen, den Zusammenhang zwischen muskulären und seelischen Phänomenen zu erkennen. Sie werden befähigt, die Erkenntnisse und Erfahrungen therapeutisch, pädagogisch und pflegerisch anzuwenden.

Nächstes Orientierungsseminar in Zürich 31.3.-2.4. 1995

«Behalte deinen Kummer und Schmerz für dich!» usw.

Ungezählte Gebote und Verbote schränken uns ein, sie nehmen uns den Lebensraum und hemmen unsere Vitalität und die Lebensfreude. Auch hier reagiert unser Atem, sein Rhythmus wird verzerrt, er wird reduziert und bremst somit unsere Lebenskraft.

Veränderungen

Wie können wir solchen Schwierigkeiten begegnen? Wie können wir einen in Unordnung geratenen Atem wieder ordnen?

Indem wir beginnen, uns Zeit für uns selbst zu nehmen und unserem Atem zuzuschauen. Dabei werden wir innerlich anwesend und aufmerksam, dann lassen wir den Atem kommen, lassen ihn wieder gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt. Das heisst, der Atem wird für uns «Erfahrbar» (Middendorf). Er bleibt nicht mehr eine unbewusste Funktion, sondern er steigt ins Bewusstsein auf, ohne dass wir ihn willentlich dirigieren. Auf diese Weise erfahren wir etwas über uns.

Ist mein Atem lang oder kurz, stockend oder fliessend, schnell oder langsam? Wann oder wie verändert sich mein Atem?

Ich erfahre z.B., ob mein Brustkorb eng bleibt oder ob er sich weitert während der Einatmung. Bleibt er eingezogen und habe ich diese Enge einmal bewusst gespürt, kann ich eine Atemübung machen, damit die Muskulatur des Brustkorbes elastischer wird und sich die Bewegung des Ein- und Ausatems ungehindert ausbreiten kann.

Wir arbeiten nach der Erfahrung, dass alles, was bewusst ist, sich verändern kann. Wenn ich dauernd Kopfweh habe und eines Tages bewusst wahrnehme, dass mein Nacken vor Anspannung ganz steif ist, kann ich mit Atemübungen oder Behandlungen meinen Nacken weich werden lassen.

Frau M. z.B. kam mit starken Kopfschmerzen in die Praxis. Während der Behandlung spürte sie bald einmal, wie unnachgiebig ihr Kopf und Hals waren. «Ich darf nicht nachgeben, sonst kann man mit mir machen, was man will.» Diese



Der Erfahrbare Atem.



Aussage kam spontan, als sie bemerkte, dass ihr Nacken weicher wurde. Langsam fasste sie dann Vertrauen, dass sie ihren Kopf und ihre Fassung auch mit der neuen Beweglichkeit nicht «verlieren» würde und dass sie trotzdem noch ihren eigenen Willen und ihre Entscheidungsfreiheit behalten könne.

Wie mit dem Atem gearbeitet wird

Die Grundlage der Arbeit mit dem Atem ist, dass ich ganz anwesend bin und ich wahrnehme, wie meine Atembewegung und mein Zustand jetzt gerade sind. «Das Wahre nehmen» ist das Geheimnis. Dies bedeutet, ich werde mir bewusst, wie mein Atem ist, wie ich bin. Indem ich die bewusste Erfahrung, wie ich gerade bin, akzeptiere, beginne *ich* mich selbst zu lieben, zu beachten und zu respektieren. Mein Vertrauen lässt die eigenen Kräfte wachsen, so dass ich die Aufgaben des Lebens in Angriff nehmen und auch Veränderungen durchführen kann.

Die Atemtherapie kann im Gruppenunterricht stattfinden. Dort wird mit einfachen Atemübungen im Stehen, Sitzen und Gehen oder mit Vokalen gearbeitet. Oder man kann Einzelbehandlungen machen. Der Klient liegt dabei in seinen gewohnten Kleidern auf einem Behandlungsbett und der/die AtemlehrerIn nimmt mittels Druck und Dehnungen auf den Atem einen regulierenden Einfluss. Auch hier wird die Durchlässigkeit der Atembewegung sowie das Körper- und Selbstbewusstsein über die Selbsterfahrung gefördert.

Geburtsvorbereitung

Nach den Grundsätzen der Middendorfschen Atemlehre, den Atem nicht willentlich zu beeinflussen, arbeite ich auch in der Geburtsvorbereitung. Mein Ziel ist es, bis zur Geburt einen Atemrhythmus, der im Gleichgewicht ist, zu erarbeiten. Keine Frau soll während der Geburt an die Atmung denken müssen, vielmehr soll er bis zu diesem Zeitpunkt optimal zur Verfügung stehen. So hat sie ihn zur Erleichterung während der Wehen, zum Weichmachen des ganzen Beckenraumes, zur Erholung und Entspannung zwischen den Wehen, aber auch während der Austreibungsphase voll zur Verfügung.

Genauso wichtig ist es aber, das Körper- und Selbstbewusstsein zu fördern. Eine Frau, die sich und ihren Körper wirklich kennt, kann Vertrauen in die bevorstehende Geburt haben. Aus der Empfindung heraus weiß eine Frau dann, was sie während der Geburt braucht. Wann sie aktiv mithelfen kann und wann sie sich passiv dem Geschehen überlassen soll. Mit den verschiedensten Atemübungen können sich die Frauen außerdem während der Schwangerschaft die Beweglichkeit erhalten, sie können sich eine gute Haltung und die Widerstandskraft aufbauen.

Alles, was die Frauen in meiner Geburtsvorbereitung lernen, ist für sie ein Gewinn, der nach der Geburt nicht verloren geht. Manche kehren irgendwann wieder zur Arbeit am Atem zurück, weil sie während der Geburtsvorbereitung viel für sich selbst profitieren konnten. Manche teilen mir lange Zeit nach der Geburt mit, dass ihnen bestimmte Übungen so viel geben, dass sie im Alltag ihre täglichen Begleiter sind.

Hebammen, Geburtsvorbereitung und ihre Erfahrungen

Die hier vorgestellte Arbeitsweise in der Geburtsvorbereitung vermitte ich in der Ausbildung zur Kursleiterin für Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Maternas Bassersdorf. Zugelassen zu dieser Ausbildung sind Hebammen und KWS-Schwestern.

Hebammen sind in der privilegierten Lage, die erwähnte Ausbildung nicht nur als Geburtsvorbereiterin anwenden zu können, sondern auch unter der Geburt mit Frauen nach den beschriebenen Grundsätzen arbeiten zu können. Die wesentlichsten Übungen können sie den Frauen, wenn es die Situation erfordert, im Moment zeigen und mit ihnen durchführen.

Beispielsweise berichtete mir eine Hebamme, dass sie mit Frauen, die einen starken Pressdrang haben, deren Muttermund aber noch nicht vollständig eröffnet ist, ein tiefes und kräftiges UUUU im Ausatem singt. Eine für sie erstaunliche Wirkung ist, dass der Pressdrang verschwindet und die Kraft des Tones U eine Lösung des Gewebes und die Öffnung des Muttermundes und des Geburtskanals bewirkt. In derselben Weise kann sie mit Frauen arbeiten, die Mehrgebärende sind und einen intakten Damm wünschen.

Andere Hebammen machen positive Erfahrungen, wenn Frauen sich aus Angst versteifen oder unbewusst noch nicht bereit sind, ihr Baby loszulassen. Mit einer speziellen Atmung, die auch unter der Geburt für eine Frau unter Mithilfe der Hebamme leicht mitzumachen ist, lösen sich Verkrampfungen im Beckenraum und im psychischen Bereich. □

ILSE MIDDENDORF

Gründerin der Atemlehre
Ilse Middendorf

- 1900 geboren
- 1930– Aufbau ihrer Atemlehre
- 1940
- 1965 Professur für Musik und darstellende Kunst
- 1965 Gründung und Leitung des Instituts für Atemtherapie in Berlin
- 1984 Bucherscheinung mit zwei Sprechkassetten «Der Erfahrbare Atem»

Kontakte und Auskünfte:

SBAM Schweiz. Berufsverband Atempädagogen Middendorf, Tel. 01 920 28 66
oder
Yvonne Zehnder, dipl. SBAM Atemlehrerin und dipl. Erwachsenenbildnerin, Dozentin Maternas, Tel. 01 722 13 81
Praxis in Thalwil und Zürich □

Ausbildung zur Kursleiterin für Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik,

Maternas Organisation,
Seminare im Schweizer Gesundheitswesen

Tel. 01 837 02 07

Die Ausbildung zur/zum AtempädagogIn

3 Jahre Ganztagesausbildung an der Atemschule Ursula Schwendimann in Männedorf
Tel. 01 920 28 66 □

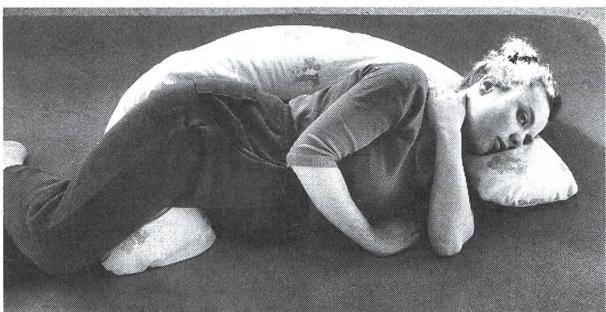
CorpoMed®-Kissen:

ständige Begleiter während und nach der Schwangerschaft



vor der Geburt

dient das CorpoMed®-Kissen der werdenden Mutter als hervorragende Entspannungshilfe



während der Geburt

ist mit wenigen Handgriffen eine optimale Lagerung möglich



nach der Geburt
sehr gut verwendbar
als Still-Kissen, auch
nach operativen
Eingriffen

Die CorpoMed®-Kissen sind gefüllt mit kleinsten luftgefüllten Kugelchen; sie sind darum extrem modellierbar und passen sich jeder Körperform an.

Sehr hygienisch durch einfache Pflege: die Bezüge sind waschbar bis 60°C, z.T. kochbar, die Insets und Kisseninhalte bis 60°C.

Senden Sie bitte:

CorpoMed®

- Prospekte
- Preise

Stempel, Name

BERRO SA, Postfach, 4414 Füllinsdorf
Telefon 061 901 88 44, Telefax 061 901 88 22



Seminarorganisation im Schweizer Gesundheitswesen

Wir gratulieren allen unseren Seminarteilnehmerinnen herzlich zum erfolgreichen Abschluss des 20-tägigen Intensiv-Weiterbildungsseminars für dipl. Hebammen + KWS-Schwestern zur

Kursleiterin für Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik

Irene Meyer * Gerdina Kessler Pawlowski * Nathalie Colling Mohamed Ali * Elisabeth Klingenschmid * Silvia Konrad * Stefanie Graf-Veleff * Edith Rohrer Hess * Christine Hunkeler * Bettina Hlubek-Jörger * Sabine Bruni-Hamburger * Liselotte Niederberger-Keller * Priska Stampfli * Dagmar Kubias * Esther Plüss-Kundert * Vreni Hofer * Claudia Rickenbacher-Reichmuth * Theresa Stalder-Emmenegger * Marion Heuser * Mariapia Baggi.

Annemarie Tahir-Zogg
Leitung MATERNAS-Seminarorganisation

Erika Haible
Co-Leitung

und das ganze Team von
Dozentinnen und Dozenten

Unser nächstes Intensivseminar (5 x 4 Tage) findet vom 30. Oktober 1995 - 23. Mai 1996 in Gais/Appenzellerland statt.

Information + Anmeldung:

Annemarie Tahir-Zogg, MATERNAS, Dietlikonerstrasse 22, CH-8303 Bassersdorf
Telefon 01-837 02 07 - Fax 01-837 02 47

Zusammensetzung: 1 Zäpfchen enthält:
Chamomilla D 1 1,1 mg, Belladonna D 4
1,1 mg, Dulcamara D 4 1,1 mg, Plantago major
D 3 1,1 mg, Pulsatilla D 2 2,2 mg, Calcium
carbonicum Hahnemann D 8 4,4 mg. Excip.

Indikationen: Gemäss homöopathischem
Arzneimittelbild bei körperlichen Unruhezu-
ständen verbunden mit Weinenlichkeit,
Schlaflosigkeit, wie z.B. bei erschwerter
Zahnung und Blähkoliken. **Anwendungs-**

einschränkungen: Keine bekannt. **Hinweis:**
Erstverschlimmerungen der Symptome können
auftreten. Bei einer andauernden Ver-
schlechterung oder fehlenden Besserung ist
der Arzt aufzusuchen. **Dosierung:** Soweit nicht
anders verordnet, bei akuten Beschwerden
mehrere Male jeweils 1 Zäpfchen in den After
einführen; nach Besserung 3 - 2 mal täglich
1 Zäpfchen. Bei Säuglingen bis 6 Monate
höchstens 2 mal täglich 1 Zäpfchen.

Aufbewahrungshinweis: Die Zäpfchen
sollten, auch nicht kurzfristig, oberhalb 30°C
aufbewahrt werden, da sonst die Zäpfchen-
masse erweicht oder schmilzt. **Arzneimittel für
Kinder unzugänglich aufbewahren!**

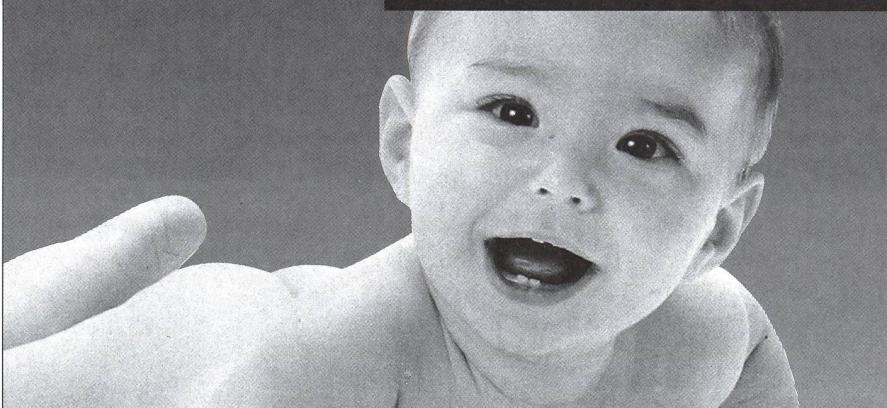
Packungsgrößen: Packungen mit 12, 60 und
120 Zäpfchen zu 1,1 g. IKS-Nr.: 50224

Vertretung für die Schweiz:
HOMÖOMED AG
Lettenstr. 9
CH-6343 Rotkreuz

-Heel

Biologische Heilmittel Heel GmbH
76484 Baden-Baden

Viburcol®



Homöopathische Säuglings- und Kinderzäpfchen



**Bei Unruhezuständen ●
mit und ohne Fieber**