Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 108 (2010)

Heft: 2

Artikel: Atemtherapie und Atempädagogik nach Middendorf : Atem: tragende und unterstützende Kraft

Autor: Löliger, Agathe

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949644

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: 04.08.2025

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

EDITORIAL

Atmen soll spürbar, erfahrbar, lebbar sein, sich in die Körperzellen und ins Unterbewusstsein speichern, damit es von selber funktioniert, gerade unter grossen Schmerzen und in Ausnahmezuständen. In meinen Geburtsvorbereitungskursen geben wir der Atmung vergleichsweise wenig Beachtung, weil «gelerntes Atmen» meiner Meinung nach zuviel Gewicht auf das Grosshirn legt. Nur wenn die Gebärende dieses weitgehend «ausschalten» kann, kommt der ganze Hormoncocktail ins Fliessen. Muss sie hingegen dauernd nachdenken, antworten, im Kopf präsent sein, blockiert sie die Ausschüttung der Endorphine, Oxytocine und der anderen Geburtshormone.
Für mich ist es wichtiger, das Körpergefühl der Frau zu sensibilisieren, so dass sie sich atmen lassen kann. In tiefer Entspannung, bei perfektem Hormonfluss, echtem Vertrauen in sich selbst, den eigenen Körper und die Menschen unmittelbar um sie herum, hat es meiner Meinung und Erfahrung nach auch Platz, die Atmung sich selbst zu überlassen. Die Affirmation «es atmet mich» ist dabei sehr hilfreich. Ohne Schmerzen kontrolliert zu atmen und den Atem in ein bestimmtes Organ zu lenken ist etwas völlig anderes, als dasselbe unter stärksten Schmerzen zu tun. Ist es nicht eindrücklich, wie erfahrene Hebammen oft nur schon über das Gehör reagieren, wenn die Töne einer Gebärenden tiefer und erdiger werden? Die Atmung verändert sich total, wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist und das Köpfchen den ersten Pressdrang auslöst. In der spitalexternen Geburtshilfe kann durch aufmerksames Hören sehr oft auf häufige Vaginaluntersuchungen verzichtet werden. Diese Atemmuster kann jedoch niemand lernen. Sie passieren nur, wenn sich die Frau vollkommen frei bewegen und in sich selbst gehen kann.
Beispielsweise habe ich schon erlebt, wie eine Frau unter der Geburt durch ihr angestrengtes Nachdenken blockiert war, da sie in der Geburtsvorbereitung die «7-Stufen-Atmung» gelernt hatte und dauernd überlegen musste, ob sie nun in der 4. oder 3. Stufe war. Für den ganzen Geburtsfluss war das hinderlich. Erst als sie die ganze Atmerei sich selbst überlassen und im Grosshirn «vergessen» konnte, war sie bereit, loszulassen und zu gebären.

Lisa Mees-Liechti

Atemtherapie und Atempädagogik nach Middendorf

Atem: Tragende

Die Atemlehre nach Ilse Middendorf basiert auf dem Zusammenhang von Atmung und Bewegung. Sie beschreibt den «erfahrbaren Atem», den bewusst zugelassenen, jedoch nicht willentlich kontrollierten Atem. Middendorfs Erkenntnisse können die Vorbereitung auf Schwangerschaft und Geburt, und auch das Leben jedes einzelnen Menschen entscheidend vertiefen und bereichern.

Agathe Löliger

Beim Begleiten der Gebärenden stellte ich mir immer wieder Fragen zum Phänomen, dass die Frau ab einem bestimmten Zeitpunkt der Eröffnungsphase einen eigenen Atemrhythmus und eine deutlich hörbare und vertiefte Atmung spür- und hörbar lebt, wobei die Körperbewegung intensiver wird. Die Frauen lassen geschehen, wie sich ihr Körper bewegen will, und sie atmen, wie es sich gerade ergibt, bis sich Bewegung und Atmung wieder unterstützend «gefunden» haben. Als Hebamme oder Partner sind wir während dieses Übergangs aufgefordert, durch ruhiges und wiederholendes Anleiten der Atmung und durch Hände Anlegen an der Hüftachse die Gebärende wieder ins Lot von Atmen und Bewegen zu begleiten. Oft sind nur wenige Atemzüge «unpassend», bleiben jedoch in der Erinnerung der Frau lebendig.

Agathe Löliger, Hebamme, dipl. Atemtherapeutin und -pädagogin, dipl. Komplementärtherapeutin, Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis, Mitinhaberin Ateminstitut Schweiz
www.ateminstitut-schweiz.ch

«Aus dem Lot» und zurück ins Vertrauen

Viele Frauen beschrieben diese wahrgenommene Veränderung später als ein Gefühl des Versagens, es falsch gemacht, in der Schwangerschaft zu wenig geübt zu haben. Die Empfindungsveränderung in dieser Geburtsphase wird möglich, wenn das Urbedürfnis für einen optimalen Geburtsvorgang in den Vordergrund rückt und die Vorstellung, wie es zu schaffen ist, wegfällt. Das ist meistens nur durch das intensive «Aus dem Lot geworfen Werden» möglich. Hat sich eine Gebärende mit der Atmung auseinander gesetzt, wird sie sich des Geschehens in dieser Phase bewusst. Sie erfährt durch ihre Anwesenheit in der Bewegung und dem Einhergehen mit der Atmung eine tiefe Verbundenheit mit sich, dem Geburtsgeschehen und dem Kind. Begleiten und unterstützen wir die Frauen dabei, ihren Atemrhythmus wieder zu finden und sich dem Bedürfnis entsprechend zu bewegen, so kehrt Ruhe und Vertrauen ein, bei der Gebärenden, der Begleitperson und ebenso bei mir als Hebamme.

Geburt: Zusammenspiel von Atem und Bewegung

Unter der Geburt ist das Zulassen der Atem- und der Körperbewegung eine bedingungslose Notwendigkeit. Die Frau öffnet sich ihrer eigenen Empfindung und Wahrnehmung. Sie spürt innerlich die tiefe Verbindung der Geburtsarbeit mit der Atembewegung; gleichzeitig wird sie sich auch der Verbindung und Notwendigkeit der Körperbewegung bewusst. Als Fachpersonen lassen wir diesen Prozess in einem physiologischen Geburtsverlauf zu und schreiten erst bei auftretender Pathologie ein.

Wird sich die Frau diesem Zusammenspiel von Atem und Bewegung sowie dem seelischen Empfinden dieser Arbeit schon in der Schwangerschaft gewahr, so öffnet sie sich einer achtsamen Geburtserfahrung – sich selber, dem Kind und dem Geschehen gegenüber.

Atem als Bewegung und Kraft

Die Arbeit mit dem «Erfahrbaren Atem» wendet sich hauptsächlich der Wahrneh-

und unterstützende Kraft

mung des Atems und der damit einhergehenden Bewegung und Empfindung zu. Sie spricht Menschen an, die sich ihrem Körper, ihrer Wahrnehmung und der daraus einhergehenden Ganzheit zuwenden. Das daraus wachsende Bewusstsein ermöglicht einen besseren Umgang im Empfindungs- und Gefühlsleben des Menschen. Ebenso weckt diese Körperwahrnehmungsschulung die Empfindungsfähigkeit, den Atem als Bewegung und Kraft wahrzunehmen, welche alles mit allem verbindet, und sie legt den Raum der Ursubstanz des Lebens frei. Um an diese Ursubstanz zu gelangen, lässt uns der Atem oft lange Zeit. Er bietet jedem Mensch die Möglichkeit an, den eigenen Weg in seiner Zeit und in der Wahrnehmung des Körpers, der Bewegung, der Empfindung und des Atems zu gehen.

In der Schwangerschaft und nach der Geburt sowie während tief greifenden Lebensumständen ist die Offenheit für die Wirkung des Atems auf die Befindlichkeit intensiver und deutlicher erfahrbar. Ebenso nimmt der Mensch in der Arbeit mit dem Atem Gefühle wahr, die damit verbunden sind. Die Übenden erfahren, wie der Atem Gefühle wieder ins Lot bringt, sobald sie sich ihm zuwenden. Den Atem als ordnende Substanz im Körper zu erfahren und zu erleben fördert die Stabilität des Menschen. Diese Verbindung von Körper, Atmung und Empfindung kann auf unterschiedliche Weise geübt werden.

Lebensalter und Atem

Das Weit- und Schmalwerden der Körperwände begleitet uns vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens. Die Atembewegung zeigt sich in jedem Alter und jeder Entwicklungsphase des Menschen unterschiedlich. Bei einem neugeborenen Kind fliesst der Atem unverfälscht im ganzen Körper, die Atembewegung ist am ganzen Kind sichtbar. Bei erwachsenen Menschen ist sie möglicherweise sichtbar, oder fehlt auch. Die Wahrnehmung der Hände am Körper bietet dem Menschen Orientierungshilfe, wie sich diese Bewegung zeigen kann. Als Grundlage für die Erfahrung des Atems dient die Formel

– atmen – sammeln – empfinden
– sammeln – empfinden – atmen
– empfinden – atmen – sammeln

Foto: Marco Zanoni

Wahrnehmen der Atembewegung

Sitzend, stehend oder liegend	Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch. Sie können Wärme oder das Bewegen der Körperwände wahrnehmen. Im Einatem werden die Körperwände weit, im Ausatem schwingen sie wieder in ihre Ausgangslage zurück.
Wirkung	– Fördert die Empfindungsfähigkeit – Die Atembewegung «durchschwingt» den Körper – Das Spüren der Hände fördert die Orientierung, die Bewegung im Körper wahr zu nehmen
Schwangerschaft	Die Frau in der Schwangerschaft legt ihre Hände bequem an den Übergang des Beckens zu den Leisten. So spürt sie ihre eigene Körperbewegung. Liegen die Hände an der Gebärmutter und dem Kind, ist die Bewegung des Kindes im Vordergrund.
Wirkung	– Wahrnehmen der eigenen Körperbewegung – Eigenen Atemrhythmus kennen lernen – Körperempfindung bewusst erleben – Raum neben, hinter dem Kind wahr nehmen – Vertrauensbildung in eigenen Körper und die Atmung
Geburt	Der Partner oder die Hebamme legt eine Hand an die Hüftachse, die andere an bzw. unter das Kreuzbein der Gebärenden. Durch diese Präsenz ist dieser Raum angesprochen und unterstützt die Frau, sich unter diese Hände zu sammeln, was die Atembewegung anregt.
Wirkung	– Vertrauensbildung durch «gehalten sein» – Fördert die Durchblutung des Beckenraums – Lässt die Beckenmuskulatur weit und schmal werden – Löst Spannungen im Beckenbereich
Nach der Geburt	Hier legt die Frau sich die Hände an den Übergang Beckenkamm-Leisten. Der Raum der Beckenmitte oder des unteren Bauches sind in den ersten drei Wochen nach der Geburt zu empfindlich, um so direkt angesprochen zu werden, die Rückbildung der Gebärmutter braucht «Ruhe».
Wirkung	– Atembewegung wahr nehmen – Berühren der Knochen fördert die Orientierung – Regt durch angesprochene Durchblutung den Muskelaufbau an – Stabilisiert Haltungsapparat – Bildet Vertrauen in sich

Atemrhythmus/Körperraum/Aufrichtung
– Grundbewegung für die Geburt in allen Positionen

Becken-Schaukel	Sie sitzen vorne auf Ihrem Stuhl oder liegen mit angewinkelten Beinen auf einer Unterlage. Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander. Nun schieben Sie achtsam die ganze Fusssohle in Ihre Unterlage. Dabei überkippt sich das Becken, der Rücken dehnt sich gegen hinten. Dann richten Sie sich wieder auf und lösen den sanften Druck der Fusssohlen. Den Atem lassen Sie hörbar mit einem «f» oder «sch», «fu» oder «schu» ausströmen, je nach Wohlbefinden.
Wirkung Schwangerschaft	– Entlastung des Rückens – Beweglichkeit des Beckens fördern – Empfindung für Beckeninnenraum schaffen – Beckenbodenmuskulatur anregen – Unterstützung des Beckenraums kennen lernen – Vertrauen zum hörbaren Ausatem schaffen – Atemrhythmus bewusst wahr nehmen
Geburt	– Fördert Geburtsfortschritt – Unterstützung der Wehenarbeit in Seitenlage, im Knie-Ellenbogen-Stand, im Sitzen oder Stehen – Atemrhythmus ist vertraut – Raum und Richtung für Mutter und Kind ist angeregt
Nach der Geburt	– Stärkung der Rückenstabilität – Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur – Förderung der Wahrnehmung des Beckens – Anregung der Bauchmuskulatur

Jeder Mensch hat eigene Möglichkeiten, wie er die eigene Atembewegung am besten erfahren kann.

Schwangerschaft: Zeit der Offenheit

In der Schwangerschaft entdeckt die Frau ihren Körper neu. Die Bereitschaft für diese Entdeckung ist einerseits durch die hormonelle Veränderung im Körper und das Wachsen des Kindes gegeben, andererseits ist die Aufmerksamkeit für die Vorbereitung auf die Geburt angelegt. Frauen in der Schwangerschaft gehen offener und leichter mit ihrer Empfindungsfähigkeit um als andere Menschen. Sie spüren die Veränderungen direkter und nehmen ihren Körper ganzheitlicher wahr.

Der Atem zeigt sich während der ganzen Schwangerschaft in seinen beiden Qualitäten:
– als tragende Kraft
– als unterstützende Kraft im Loslassen
Körperübungen in Atem und Bewegung sind in der Schwangerschaft auf die Unterstützung des Einatems (Raum spendende Kraft) oder des Ausatems (tragende oder loslassende Kraft) gerichtet. Der Körper bestimmt, wie die Frau atmen und sich bewegen soll. Einmal ist es im Einatem, ein andermal ist bei der gleichen Bewegung der Ausatem gefragt. Bei der Geburt weiss der Körper dann genau, was er braucht, und die Gebärende kennt das Geschehen der Atmung und Bewegung und kann sich darauf einlassen. Diese Erfahrung baut Vertrauen und Sicherheit auf.

Atem: Grundlage für ein bewusstes Leben

Grundsätzlich läuft die Atmung, wie viele organische Funktionen des Körpers, unbewusst und automatisch ab. Sie hat direkten Einfluss auf das vegetative Nervensystem und reguliert den Stoffwechsel. Der Atem ist neben diesen Funktionen auch etwas Wesenhaftes. Dieses Wesenhafte wahr zu nehmen ist nur über die eigene Erfahrung möglich. Jeder Mensch empfindet in seiner Persönlichkeit seinen Körper, sein Wesen als etwas Einzigartiges. Der Übende kann sich über die Empfindung im Körper und die Verbindung mit der spürbaren Unterlage immer an der Realität orientieren.

Wir kennen das Atmen als körperlichen Zustand. Es ist eine Funktion ebenso wie ein seelischer Ausdruck und ein geistiger Vorgang. Atem umfasst immer das Ganze eines Menschen. Für uns ist dies auf Grund unseres rationalen Bewusstseinszustandes eine neue Erkenntnis.

Rational, für unser Verstandes-Bewusstsein, dient das Atmen der Erhaltung des Körpers. Mechanisch fördert die Atembewegung die Funktion der Organe, stärkt und stabilisiert die Herzfunktion und den Lungen- und Körperkreislauf. Die Atmung beeinflusst die Sauerstoffversorgung und regt damit den Stoffwechsel an. Ebenso fördert die Atmung die nervlichen Verflechtung der Organe und ihre Funktionen. Ihr Einfluss auf die Bewusstseinsvorgänge im Grosshirn wirkt auf das Empfindungs- und Gefühlsleben.

Sobald wir uns über das Denken hinaus damit beschäftigen, eröffnet es uns eine neue Bewusstseinsebene. Diese Entwicklung der bewussten Wahrnehmung des Atems, des Körpers und die damit einhergehende Empfindung fördert die Durchlässigkeit bis in die letzte Zelle des Körpers, was wiederum die Grundlage für ein bewusstes Leben und die damit einhergehende Freude am Dasein bereitstellt. Diese Freude erfahren wir fortan im atmenden Leben.

Grundlage für diese Erfahrung ist Unvoreingenommenheit. Die aus dem Erlebnis entstandene Erfahrung ist eine Seelenhaltung: Offenheit, Mut, Vertrauen, Neugier. Die Geduld, auf die sich der intellektuelle Mensch im Üben einlässt, ist eine grosse Herausforderung, welche sich lohnt, um Zusammenhänge des körperlichen, seelischen und geistigen Zusammenspiels zu erfahren.

Mit dem ganzen Körper atmen

Auf der Vorderseite des Körpers kann der Mensch die Atembewegung stark sichtbar oder auch gehemmt und kaum spürbar wahrnehmen. Diese Wahrnehmung beruht auf Atemmustern, welche man sich durch Hinweise und Aufforderungen angeeignet hat. Im Rücken ist oft keine Atembewegung spür- und sichtbar, er ist verfestigt. Der Mensch ist aufgefordert, den Atem und seine Bewegung im gesamten Körper spür- und sichtbar werden zu lassen.

Im Alltag bleibt die Atembewegung Teil der unbewussten Atemfunktion. Erst bei aussergewöhnlichen Begebenheiten wie schnellem Gehen, Tragen schwerer Lasten, Verletzungen oder bei sportlichen

Prof. Ilse Middendorf, 1910 bis 2009, beobachtete als Gymnastiklehrerin aus Interesse an der Bewegung die Verbindung von Atem und Bewegung und die daraus einhergehenden Empfindungen. Sie beschäftigte sich bis zu ihrem Tod mit Körperübungen, welche mit der Bewegung und dem individuellen Atemrhythmus jedes Übenden verbunden sind und entwickelte die Atemlehre «Der Erfahrbare Atem».

Tätigkeiten wird sie uns bewusst. Hier setzen wir oft den Willen zum Atmen ein, eine starke Atembewegung wird sicht- und spürbar. Die Qualität dieser Atembewegung unterscheidet sich von der Qualität, die von selbst aus Körper, Seele und Geist als Ganzem entspringt. Die Atmung

Ateminstitut Schweiz
agathe löliger gmbh
Bern – Belp

Ausbildung in Atemtherapie/
Atempädagogik
nach Middendorf

Kurse | Weiterbildung
www.ateminstitut-schweiz.ch

lässt sich dadurch in drei Möglichkeiten beschreiben:
- Der unbewusste Atem: Atemgeschehen von Anfang bis Ende des Lebens
- Der willkürliche Atem: mit dem Willen eingesetzte Atmung
- Der erfahrbare Atem: bewusst zugelassene Atmung, jedoch ohne willentlichen Einfluss, welche durch Sammeln, Empfinden und Atmen möglich gemacht wird.

Der Schlüssel für diese Erfahrung heisst:
- Ich lasse den Atem kommen
- Ich lasse ihn gehen
- Und warte, bis er von selbst wieder kommt.

Sammeln

Sammeln heisst: mit ganzheitlicher Kraft in einer ausgewählten Gegend des Körpers anwesend sein. Mit Auflegen der Hände in einer Körperregion wird diese Anwesenheit konkret und spürbar. Das sich Sammeln unter die Hände löst gleichzeitig eine Empfindung aus, die Atembewegung setzt ein. Dort entsteht, vertieft durch Atmen und Empfindung, angeregte Blutzirkulation, was alle Körperfunktionen anspricht: Stoffwechsel, Wärmeregulation, Ausscheidung, Leitfähigkeit, Vernetzung der Nervenfunktionen und psychische Anregung. Anwesend sein bedeutet auch, die Kraft des Wesens wahrzunehmen und darin gesammelt zu sein, so wie Gesammeltsein diese Kraft bewusst macht. Diese bewusste Anwesenheit ist die tragende Grundlage für alles Entstehende. Der Atem ermöglicht dem Menschen in jeder Lebenslage, sich ohne fremde Hilfe aus dieser Grundlage wieder ins Lot zu bringen. Der Mensch orientiert sich am Leitseil des Atems.

Foto: Marco Zanoni

Wahrnehmen der Atembewegung im Rücken

– vertiefen der Empfindungs- und Sammlungsfähigkeit

Sitzend	Legen sie Ihre Handrücken an den oberen und unteren Rücken. Warten Sie, bis Sie eine Veränderung unter Ihren Händen wahrnehmen. Sie können Wärme oder das Bewegen der Körperwände wahrnehmen. Die Körperbewegung zeigt sich feiner und kleiner als an der Vorderseite des Körpers. Im Einatem werden die Körperwände weit, im Ausatem schwingen sie wieder in ihre Ausgangslage zurück.
Wirkung	– Fördert die Empfindungsfähigkeit – Die Atembewegung «durchschwingt» den Körper – Das Spüren der Hände fördert die Orientierung, die Bewegung im Körper wahr zu nehmen