

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 26 (1990)

Heft: 6

Artikel: Atem, Bewegung, Sprache : ganzheitlicher erfahren und therapeutisch
einsetzen

Autor: Maurer, Yvonne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930171>

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: 18.04.2026

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



Atem, Bewegung, Sprache: ganzheitlicher erfahren und therapeutisch einsetzen

Von Frau Dr. med. Yvonne Maurer, Leiterin des Instituts für Körperzentrierte Psychotherapie, IKP, Zürich

Zunächst möchte ich Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, weshalb wir Kurse anbieten für Atem, Bewegung und Sprache. Wieso kommen wir dazu, diese drei Elemente auch gleichzeitig in einem Seminar (Kurs 34) anzubieten? Wie gehören sie zusammen?

Da die Körperzentrierte Psychotherapie IKP um eine integrierte, d. h. möglichst *ganzheitliche* Körpererfahrung bemüht ist, geben wir auch Gelegenheit, Atem, Bewegung und Stimme *gleichzeitig* zu erfahren, zu schulen und bestehende Blockierungen in diesen Bereichen zu entdecken, bewusst zu machen, zu lösen. Da psychische Traumata ihre Spuren in Atemmuster, Bewegung und Sprache hinterlassen, ist das aufmerksame Eingehen auf diese Bereiche und das, in einer entspannten Atmosphäre, gleichzeitige Bewusstwerden-Lassen früherer Eindrücke, Szenen, Gesprächsfetzen, Worte, Stimmungen, Gefühle, hilfreich im Aufarbeiten neurotischer Störungen.

Ein Therapiebeispiel:

Das *gleichzeitige* übende Beobachten von Atem, Bewegung und Stimme hilft grundsätzlich, die *introvertierte*, mehr sich selbst zugewandte und die *extravertierte* Seite im Üben *bewusster* zu machen und die weniger entwickelte zu fördern.

Wir können mehr in uns hineinhorchen, spüren, fühlen, wenn wir uns unserem *unwillkürlichen* Atem zuwenden, leise in uns hineinhören, auf unsere minimen, bald mehr isometrischen, bald mehr isotonischen Bewegungen achten. Wenn wir dies alles gleichzeitig beachten, verstärkt dies unser *introvertiertes* Erleben. Dieses Erleben von uns selbst stärkt unser Selbsterleben, unser Körper selbst, und dies wiederum unser Selbstwertgefühl. Ich kann nur wertschätzen, was ich wahrnehme. Die mehr introvertierte Bewegungsarbeit mit dem Hineinspüren in den Körper, in den Körper hineinatmen und hineintönen ist für den Übenden, für den Klienten eine recht schwere intrapsychische Arbeit. Ich verstehe unter «schwer»

eine Arbeit, die sehr viel Hingabe und Achtsamkeit, Engagement erfordert. Beim in sich Hineintönen ist es wesentlich, die Übungen nicht zu laut zu machen, sondern zunächst kaum nach aussen hin hörbar, die Töne vor allem in sich selber zu hören und die Körperschwingungen dadurch gut wahrzunehmen. Wenn allzu laut geübt wird, geht oft die Achtsamkeit und die Entstehung der schwingenden Welle, die in unserem Körper erzeugt wird, verloren zu Gunsten der Aufmerksamkeit, die das Ohr dann dem Endprodukt, dem Ton, schenkt. Umgekehrt wird meine *extravertierte* Seite, bzw. mein Bezug zum Sozialen dadurch gefördert, dass ich mich als für andere tönend, bewegend erlebe. Durch das ganzheitliche Atmen aus dem Bauch beim Sprechen, Tönen wird das Erleben des Extravertiertseins verstärkt, ebenso wenn mein Körper sich im Raum verschiebt, ihn damit einnimmt.

Diese extravertierte Bewegung hilft, unser Körperselbst für den sozialen Kontakt zu fördern, die mehr introvertierte Bewegung hilft, das Körperselbst als solches deutlicher zu spüren und zu verändern, und trägt dazu bei, eine bessere Zentralisierung in sich selber zu finden, als erneuter Ausgangspunkt zur Extraversion. Und wenn wir gesagt haben, dass für den Aufbau des Körperselbst eben gerade dieses introvertierte Üben wichtig ist, weil dadurch die Körpergefühle aktiviert werden, versteht sich, dass dieses introvertiertere dem extravertierten vorausgehen sollte. Erst nämlich, wenn ich durch das Wecken meiner Körpergefühle meinen Gefühlschatz aktiviert habe, habe ich die echte, bzw. die ausreichende Basis, die Stimme mit meinem Gefühl zu füllen, der Stimme gewissermassen Volumen zu geben, so dass sie dann meine Kom-

munikation echt tragen kann. Nur wenn ich aus dem Vollen meiner Gefühle spreche, kann ich die Zuhörenden auch gefühlsmässig erreichen. Das ist aber auch dann nicht immer leicht, weil uns oft Hemmungen und Ängste daran hindern, uns selbst und unser Sprechen voll zu leben. So hat einmal eine Studentin in einem Kurs gesagt: «In schwierigen Situationen habe ich manchmal das Gefühl, als ob mir meine Sprache entgleite, und ich bin hierher gekommen weil ich finde, meine Stimme soll nicht mich modulieren, sondern ich sie.»

Wir hängen Atem, Bewegung, Sprache physiologisch zusammen. Es ist hilfreich, *willkürliche* und *unwillkürliche* physiologische Funktionen des Körpers zu unterscheiden.

Auch die Bewegung ist unterteilbar in eine willkürliche (durch den Willen steuerbare) und eine unwillkürliche (durch den Willen nicht steuerbare) Bewegung. Entsprechend erkennen wir willkürliche und unwillkürliche Atembewegungen.

Diese beiden, Atem und Bewegung, hängen zusammen, indem der unwillkürliche Atem eine unwillkürliche Bewegung im Atembereich auslöst. Wenn ich die Bewegung dann zusätzlich willkürlich steuere, entsteht wieder eine Rückwirkung auf den Atem, der dann durch die willkürliche Bewegung auch willkürlich verändert wird. Dies heisst, durch eine sanfte Bewegung unter Dehnung den Atem etwas locken, aber diesem ganzen Atemgeschehen doch nicht so viel Aufmerksamkeit schenken, den Atem «erfahrbar» machen (vgl. I. Mühlendorf).

Wie hängt dieses Atem- und Bewegungsgeschehen nun zusammen mit *Ton* und *Sprache*? Sprechen, Klänge, die Stimme, beruhen auf Atem und Bewegung. Da wir seit Kind sprechen und tönen gelernt haben, wird uns aber Art und Weise der Bewegung, von Brust-, Bauchraum- und Mundhöhle, die wir beim Sprechen einsetzen, um Atem durch die Stimmritzen nach aussen zu werfen, kaum mehr bewusst. Eingeschliffene Gewohnheiten im Bereich



Atem, Sprache, Tönen können daher nur durch *erneute Bewusstmachung* verändert werden. Wenn wir uns, mittels Übungen, wieder mit mehr Achtsamkeit auf unser Sprechen konzentrieren, stellen wir fest, dass wir in einer gewissen Art und Weise Atem und Bewegung koordinieren, um das Sprechen und Tönen überhaupt zu ermöglichen. (Bei vielen Menschen und bei sehr vielen Patienten kommt dabei der ganzheitliche Bewegungsimpuls, der sich über die Wirbelsäule fortpflanzt, zu kurz: ein *unbewusster* Mechanismus, sich zurückzunehmen, zu hemmen, Gefühle nicht zu zeigen.)

Das *bewusste* Wahrnehmen meines Sprechens hilft mir, meine Bewegung und meinen Atem so zu gestalten, dass das Sprechen und Tönen entsteht, das ich wünsche. Dazu kann einerseits das Gehör geschult, andererseits dem Ler-

nenden gezeigt werden, wie er mit Bauch- und Zwerchfellmuskulatur umgehen kann, damit der Klang entsteht, den er wünscht.

Aus all den genannten Gründen und den genannten Möglichkeiten erachtet es die Körperzentrierte Psychotherapie IKP als nützlich, wenn sich jeder Therapeut, jeder Berater und überhaupt jeder Mensch vermehrt seinem eigenen Sprechen in Kombination mit Atmung und der innerlichen oder auch im obigen Sinn, introvertierten Bewegung zuwendet. Dabei allein stehen zu bleiben, wäre schade. Dem Ganzen auch klangschönen Ausdruck nach aussen zu geben, weise. Beide Aspekte werden in der Körperzentrierten Psychotherapie IKP berücksichtigt (vergl. speziell Kurs 34, 4.-6. Juli 1990 in Horgen bei Zürich oder im einjährigen berufs begleitenden Ausbildungskurs in Atem- und Massa-

getherapie IKP speziell für psychische und psychosomatische Störungen). Weitere Informationen über Einzelseminare, Weiter- und Ausbildungsmöglichkeiten für PhysiotherapeutInnen sind erhältlich beim

Institut für Körperzentrierte
Physiotherapie IKP,
Kreuzstrasse 19, 8008 Zürich,
Tel. 01 - 262 00 05 (morgens).

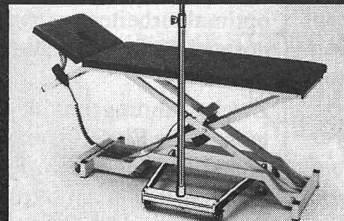
Die neue Liegen- Generation!

Universelle Behandlungsliegen
mit ergonomischem Konzept

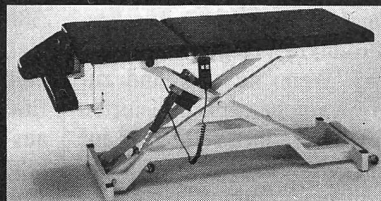
— **typisch HWK** —

für höchste Ansprüche mit extremer elektrischer Höhenverstellung von 35-90 cm (mit Stativ unterfahrbar).

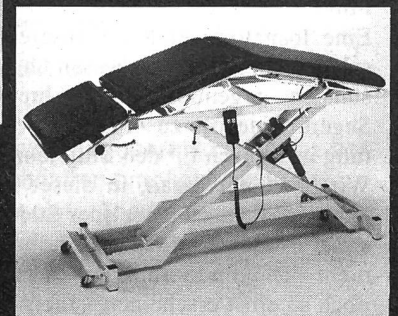
Schwenkbares Kopfteil mit Nasenschlitz +5° -30° und stufenlos verstellbarer Armauflage



◀ Kopfteil positiv negativ 30° verstellbar



Mit stufenloser Dachautomatik ▶



Obige Liegen ab **Fr. 2285.-**

celsius

Celsius AG · Solothurnerstr. 91 · CH-4008 Basel, Schweiz
Telefon 061 / 351615 · Telex 964030 · Telefax 061 / 350633

Coupon



Bitte senden Sie mir/uns Unterlagen.
Absender (Für gut lesbare Schrift sind wir dankbar):

Einsenden an Celsius AG, Postfach, 4008 Basel