

Marco Gerhards

Die **Atemformen** beim **Menschen**

Mit 111 Wahrnehmungsübungen

Ryvellus
bei Neue Erde

Zur Sprache:

In der deutschen Sprache dominiert die männliche Geschlechtsform (der Atmende, der Sportler, der Kranke etc.). Auch in diesem Buch wird auf eine moderne, geschlechterkorrekte Bezeichnung verzichtet (der/die Atmende, der/die Sportler/in etc.). Dies stellt keine Form der Bevorzugung dar. Wie im weiteren Verlauf des Buches zu erfahren ist, würde eine dominante weibliche Geschlechtsform eher den natürlichen Vorgaben entsprechen; aufgrund der modernen Sprachgewohnheiten wird in diesem Buch darauf verzichtet, ausschließlich deshalb, um den Lesefluss nicht zu stören.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2016

Marco Gerhards

Die Atemformen beim Menschen

© Neue Erde GmbH 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Grafik und Gestaltung: Dragon Design, Wendland/Elbe

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, Wendland/Elbe

Gesetzt aus der Sabon und der Univers

Gesamtherstellung:

Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-698-9

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



Inhalt

7 Einleitung

- 9 Untersuchungsgegenstand – die Atemform
- 14 Forschungsstand – Wer kennt die Atemformen?
- 16 Aufbau des Buches

18 Physiologische Grundlagen

- 18 Die Atmung der Tiere
- 21 Atmung nicht-tierischer Lebewesen
- 22 Atemsteuerung
- 23 Anatomie der menschlichen Atmung
 - Das Zwerchfell
- 29 Medizinische Sichtweise der Atemformen
- 31 Punctum fixum – Punctum mobile
- 32 Aktive und passive Atmung
- 36 Atemhilfsmuskeln
- 38 Atempausen
- 42 Atemarbeit
 - Atmung im Yoga
- 48 Folgen für den Menschen
 - Anthropologische Grundlagen · Der Mensch in der Natur · Besonderheiten des menschlichen Körpers · Der Spiegel im Gehirn · Typologie des Menschen

57 Praktische Auswirkungen

- 57 Selbstwahrnehmung
- 62 Polaritäten
- 63 Charakteristik der Atemtypen
- 65 Physiologische Folgen
 - Primäre Folgen (Anatomie) · Brustatmung – einatemfixiert · Bauchatmung – ausatemfixiert
- 84 Folgen für die Bewegungssteuerung
 - Die Steuerzentrale · Bewegungsrichtung · Stehen · Liegen · Atmung · Sitzen · Gehen · Rückbeugen · Vorbeugen · Drehungen · Gleichgewicht · Stützhaltungen

97	Atem und Stimme Die Stimme · Chorsingen · Instrumentalspiel · Ausdruck von Emotionen
107	Verengungs- und Dehnungszonen Durchblutung im Gehirn · Plus und Minus · Dynamik und Statik
125	Praktische Folgen für den Alltag Krankheiten · Kleinkinder · Arbeitsleben · Bewegungsablauf · Sport · Schüler-Lehrer-Verhältnis
137	Fazit
139	Theoretische Zusammenhänge
140	Erich Wilk
142	Die Familie Hagena
144	Die Formelhaftigkeit
146	Sekundäre Folgen Ernährung · Schriftbild · Bewegung oder Ruhe · Kreislauf · Denken · Ohren und Augen
159	Warum ein Atemtyp? Die Regel · Konkrete Berechnung · Fragezeichen
166	Analyse von Erich Wilks Typenlehre Denk- und Empfindungstyp · Klima · Muskulatur · Übungsfelder · Tagesaktivitäten · Das Rätsel Lateralität
188	Rezeption – Der Umgang mit den Atemtypen Terlusollogie · Deduktion · Der Atemtyp in Asien · Bewegungsverständnis im Yoga · Atemtechniken · Reach und Push · Alpha- und Omega-Typen · Naturwissenschaften ohne Naturwissen · Stresstypen · Kritik
205	Perspektiven
205	Der Atemtyp: Anspruch und Realität Fragezeichentyp · Abweichungen von der Regel · Den Atemtyp erkennen
214	Der Atemtyp in der Gesellschaft Pädagogik · Medizin · Sport
221	Kosmische Integration Lichtphotonen und Anziehungskräfte · Vier Elemente · Die Atemwelle · Qualität und Quantität · Anziehende, leuchtende Götter
240	Forschungsfelder Wie erklären sich Tagesmaximum und Lateralität? · Atemformen und Naturwissenschaften · Die Vernunft ist nicht das Selbst
318	Anmerkungen · Quellen · Literatur · Bildnachweis · Über den Autor

Einleitung

Auf den folgenden Seiten werden Sie viele praktische Übungen finden, die den Inhalt dieses Buches über Ihren Körper begreifbar werden lassen. Probieren Sie es aus. Wir fangen gleich an:

Atmen Sie tief ein. Ganz tieeeeeeeef einatmen! Weiten Sie den Brustkorb, holen Sie alles in sich hinein, saugen Sie sich voll mit frischer Luft. Wenn Sie sich wie ein Ballon aufgepumpt fühlen, lassen Sie den Atem ohne Ihr Zutun wieder gehen.

Wiederholen Sie diesen Ablauf mehrere Male und machen Sie eine Pause, bevor Sie zum zweiten Teil gehen.

Atmen Sie jetzt langsam und lang aus. Ganz lange ausatmen! Geben Sie mit kraftvoller Ruhe den Atem ab, drücken Sie die überschüssige Luft aus Ihrem Körper, pusten Sie das Verbrauchte weg. Wenn Sie sich entleert fühlen, lassen Sie den Atem von selbst wiederkommen, bevor Sie von neuem lange und kraftvoll ausatmen.

Wiederholen Sie auch dies mehrere Male.

Es kann sein, dass Sie eine der beiden Übungen als einfacher oder schwerer, angenehmer oder unangenehmer, natürlicher oder widernatürlicher empfinden. Um diese unterschiedlichen Wahrnehmungen soll es im Folgenden gehen: um die Qualitäten der Atmung, um das Ein und Aus.

Einatmen und Ausatmen sind die Grundlage der belebten Welt. Sie sorgen für die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid und gewährleisten den Energieprozess im Zellinneren der Organismen – ohne diesen Mechanismus wäre das Überleben nicht möglich.

So kommt der Atmung in der allgemeinen Wahrnehmung sowie in den Wissenschaften eine Sonderrolle zu, die damit zu erklären ist, dass sie bewusst wahrgenommen und gesteuert werden kann. Während die Versorgungsabläufe der inneren Organe, Nerven oder Abwehrzellen ohne menschliches Zutun und in der Regel auch ohne unser konkretes Wissen funktionieren – was nicht heißt, dass man sie mit Hilfe äußerer Faktoren

wie Ernährung, Lebensweise oder Verhalten nicht beeinflussen kann –, bietet der Atem dem Menschen die Möglichkeit, ihn aktiv zu gestalten. Er ist das Bindeglied zur äußeren Welt und tritt erst mit der Geburt in Kraft, zu einem Zeitpunkt, an dem alle anderen biologischen Vitalfunktionen im Mutterleib bereits entwickelt wurden. Erst die Atmung ermöglicht den Austausch mit der Welt, das Teilhaben, das Dasein. Atmen heißt, selbständig zu leben.

Die Anpassung der Atmung an die Anforderungen der Umwelt geschieht meist unwillkürlich, also »von selbst«. Da sie jedoch auch willentlich zu beeinflussen ist, kann man sie auch stören; ein Verhalten, das beim modernen Menschen häufig zu beobachten ist.

Alle Tiere, die atmen, müssen die Möglichkeit haben, das Atmen an die Forderungen der Umwelt anzupassen. Dabei stellen sich Rhythmus, Frequenz und Volumen von selbst ein – in einem Verhältnis, das in jeder Situation einzigartig und ihr optimal angepasst ist. Beim Menschen kann diese flexible Anpassungsgabe von Spannungen überlagert werden, die nicht nur die Atmung, sondern auch Muskulatur und Nervensystem betrifft. Dass diese Störungen auftreten können, ändert jedoch nichts daran, dass die Anpassung des Atems an die Umwelt in der Natur als erste notwendige Stütze des Lebens vorgesehen ist. Auf jede Anforderung des Lebens gibt es eine entsprechende Antwort. *Actio gleich Reactio* lautet eines der wichtigsten Gesetze der klassischen Newtonschen Physik – jeder Impuls erzeugt eine entsprechende Antwort.

Auf den Atem übertragen, gibt es zunächst zwei Möglichkeiten, das Wechselspiel von Aktion und Reaktion zu erfahren: aktiv ein- und passiv auszuatmen oder passiv ein- und aktiv auszuatmen. Beide Formen ermöglichen ein optimales Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität. Im Tierreich treten beide Formen auf, besonders in Situationen, die erhöhte Anforderungen stellen. Ein atmender Mensch benutzt in der Regel sein Atemleben lang nur eine der beiden Atemformen. Er ist entweder aktiver Ein- oder aktiver Ausatmer.

Solcherlei Aussagen verwirren, bestürzen und rufen Kritiker auf den Plan. Wie kann es sein, dass es zwei Atemformen gibt, die die Atmung unterschiedlich regeln? Atmen die Menschen nicht alle gleich? Gibt es in der Biologie nicht entsprechende Formulierungen und Gesetze, die besagen, dass es so etwas gar nicht geben kann?

Es gibt mathematische und reproduzierbare Formeln, nach denen alle Tiere – Menschen eingeschlossen – annähernd gleich ein- und ausatmen. Das biochemische Gleichgewicht der messbaren Wirklichkeit lässt in solchen Fällen keine dominante oder typische Atemform zu.

Aus anthropologischer Sicht kann der Atem nicht nur biochemisch, sondern auch biomechanisch, verhaltensbiologisch oder soziologisch betrachtet werden. Die Anthropologie kann sich auf alle Teilaspekte der Wissenschaften beziehen, ohne sie als eigenständige Disziplinen, die sich voneinander trennen lassen, anzusehen. Das Ganze ist in der Natur nicht nur aus seinen Bestandteilen zusammengesetzt – es ist Leben.

Die Atmung ist einerseits ein beschreibbarer Mechanismus und andererseits ein Spiegel des Lebens selbst: Sie fließt und springt, sie hüpfet und bleibt stehen, läuft weiter und wird ruhig. Die Atmung ist immer anders und unberechenbar, und doch lässt sich mit ihr in zwei Formen rechnen – je nachdem, ob man die verstärkte Ein- oder Ausatmung bevorzugt.

Die Anregungen zu dieser Beobachtung stammen in erster Linie aus der Natur selbst und in zweiter Linie aus der Pionierarbeit einiger weniger Praktiker, die diesen speziellen Lebensvorgang beobachtet und beschrieben haben. Dieses Buch widmet sich der Frage, wie sich die Atemformen unter anthropologischen Bedingungen darstellen, anhand welcher Kriterien man sie erkennen und erleben kann und welche Folgen sich daraus für die Lebensführung ergeben. Sie sind herzlich eingeladen, dabei Ihre Wahrnehmung zu erweitern und Ihre persönliche Atemform kennenzulernen.

Untersuchungsgegenstand – die Atemform

Für viele Menschen, die das erste Mal mit ihrer Atemform in Berührung kommen, sind das Wissen darum und die Folgen für die Praxis eine Offenbarung – eine Offenbarung ihrer persönlichen Konstitution und eine Möglichkeit, sich so zu bewegen, zu verhalten und zu sein, wie die Atemform es ihnen anbietet.

Persönliche Erkenntnisse gibt es auch in anderen Bereichen. Wer das erste Mal im Rahmen einer Meditation innerlich still wird, dem kann sich ein neues Verständnis der Welt ebenso offenbaren wie demjenigen,

der anfängt, seine Nahrung bewusst und den natürlichen Angeboten entsprechend aufzunehmen und zu verarbeiten. Beide Beispiele setzen eine aktives Handeln voraus (Meditieren, Essen) und beeinflussen das Verhalten des Menschen vor allem in dieser speziellen Situation.

Die Atmung betrifft jederzeit alle Lebensvorgänge, nicht nur das Verhalten oder eine Einstellung in bestimmten Momenten. Dementsprechend führt das Wissen um die eigene Atempräferenz häufig zu einem generellen Bewusstsein von Leben und Bewegung. Eine erste Übung soll die Wahrnehmung für diese Vorgänge wecken.

Stellen oder setzen Sie sich so hin, dass der aufgerichtete Rumpf leicht nach vorne geneigt ist, und halten Sie den Kopf in einer verlängerten Linie des Nackens. Ziehen Sie dafür das Kinn leicht zur Brust und stellen Sie sich einen Faden an Ihrem Scheitelpunkt vor, der Ihre Halswirbelsäule gerade nach oben in die Länge zieht. Lassen Sie Ihre Augen – der Körperposition entsprechend – ein wenig unter die gedachte Horizontlinie vor Ihnen blicken. Gehen Sie dann mit Ihrer Wahrnehmung in den verlängerten Nacken, in die sich nach oben und unten weitende Halswirbelsäule. Spüren Sie die Muskeln auf der Rückseite, die sich dort verlängern?

Unterstützen Sie das Gefühl des langen Nackens, indem Sie mit dem Kinn zur Brustwirbelsäule streben und die vorderen Halsmuskeln verkürzen. Wie fühlt sich der lange Nacken an?

Wenn Sie genug erfahren haben, kehren Sie die Verhältnisse um: Lehnen Sie jetzt den aufgerichteten Rumpf ein ganz klein wenig im gedachten Raum hinter Ihnen an und beginnen Sie, mit dem Hinterkopf zu spielen. Legen Sie ihn in den Nacken oder werfen Sie ihn nach hinten, so dass Kehle und Hals überstreckt werden. Machen Sie schnelle und langsame, ruckartige und rhythmische Bewegungen mit dem Kopf nach hinten. Wenn Sie wollen, schütteln Sie ihn kräftig. Achten Sie bei allen spielerischen Bewegungen darauf, nicht über die neutrale Stellung nach vorne hinauszukommen. In der neutralen Stellung – wieder der Position folgend – blicken Ihre Augen ein wenig über die gedachte Horizontlinie vor Ihnen. Sorgen Sie dafür, dass der Hals weit bleibt, während sich der Nacken nach Belieben verkürzt und dynamisch in Aktion tritt. Wie fühlt sich das an?

Reagieren Sie anders auf einen statischen, langen Nacken als auf einen dynamischen, verkürzten? Ist eine Form angenehmer?

Vielleicht spüren Sie eine deutliche oder vage Tendenz, vielleicht kommt Ihnen auch beides gleich vor. Erwarten Sie gerade zu Beginn keine klaren

Ergebnisse, sondern machen Sie sich lediglich warm, um Ihre Sinne zu schärfen.

Vielleicht haben Sie in einer dieser Übungen, nämlich in der, den Nacken lang zu machen, einen medizinischen Hinweis wiedererkannt. Vielleicht haben Sie schon einmal Yoga oder eine andere bewusste Körperschulung praktiziert, oder Sie sind Laien- oder Berufstätiger oder haben diesen Hinweis ganz einfach schon einmal in Gesundheitsratgebern gelesen. Vielleicht wenden Sie ihn bereits automatisch an, weil es für Sie das Normalste der Welt ist, den Nacken lang und stabil zu halten.

Vielleicht haben Sie aber auch erkannt, dass dieser gutgemeinte, von medizinischen Experten geprüfte und gelehrte Hinweis für Sie kontraproduktiv ist, dass die angestrebte Stabilität zur Belastung, die Verlängerung zur Verengung und Verspannung in dem so sensiblen Bereich des Nackens führt und dass dieser Ratschlag nicht Ihrem Naturell entspricht und Sie damit Ihrer Veranlagung zuwider handeln. Sie fühlen sich vielleicht fremd und nicht richtig in Ihrem Körper. Sie kommen, obwohl Sie Ihrem Körper doch eigentlich mit Hilfe dieser medizinischen Stütze etwas Gutes tun wollen, nicht bei sich an.

Sich von gutgemeinten, aber in dem Fall hinderlichen Gesundheitsratschlägen zu lösen, ist ein Weg, wieder zu sich zu kommen – in die eigene Atemform und in den Körper. Dieses Ankommen, dieses So-sein-Dürfen, wie man es als richtig erspürt, ist das, was viele, die sich mit den Erkenntnissen der Atemformen bereits auseinandergesetzt haben, eine Offenbarung nennen. Sie stellen fest, was sie brauchen und was nicht. Sie stellen fest, dass ihnen das eine besser bekommt: wenn sie aktiv tief einatmen und passiv ausatmen oder wenn sie passiv einatmen und kräftig ausatmen. Sie begreifen das nicht als Mechanismus, der von außen vorgegeben ist, sondern als Notwendigkeit, die von innen gelebt werden will.

Um den Untersuchungsgegenstand »Atemform« als Anthropologe zu beurteilen, bedarf es in der Regel der Feldarbeit. Man beobachtet und analysiert soziale Systeme oder Individuen, um daraus gültige Schlussfolgerungen ziehen zu können. Diese bieten ein entsprechendes Arbeitsfeld, das nach zuvor formulierten Fragen untersucht werden kann und aus deren Ergebnissen relevante Schlüsse gezogen werden können.

Die Feldforschung der Atemformen betrifft alle Atmer, und für diese allgemeingültige Schlussfolgerungen zu ziehen, ist nicht möglich. Der

Atem als Forschungsfeld lässt sich zunächst nur erfahren. Die Ergebnisse kann man nicht in einer Tabelle lesen oder in einem Diagramm darstellen, sondern nur im eigenen Erleben prüfen. Auch in der angewandten Bewegungswissenschaft und in vielen Bereichen der Medizin muss trotz modernster apparativer Möglichkeiten mit Annahmen und Erfahrungen gearbeitet werden, was weniger dem Vorgehen der Forscher als der Komplexität der Natur geschuldet ist. Aufgrund der lebendigen Wirklichkeit können bedeutende Wissenschaften – wie die Biologie oder die Medizin – nur annähernd beschrieben werden. Man denke an populäre Krankheiten wie Rheumatismus oder Krebs, deren Ursache nicht geklärt ist und die mit den Methoden, die zur Klärung herangezogen werden, wahrscheinlich auch gar nicht erklärt werden können.

Ein besonders markantes Beispiel ist das Wachstum von Muskulatur im sportlichen Training. Hier weiß die Wissenschaft schon lange, warum dieser Vorgang abläuft, nämlich weil organische Reize die Funktion eines Organs verbessern; sie weiß jedoch nicht genau, *wie* er funktioniert. Muskelzellen werden dicker – aber liegt es daran, dass sich die Zellen vermehren oder vergrößern? Oder beides? Die Antwort auf diese Frage ist seit Jahren ungelöst, weil man während des Vorgangs – auf der mikroskopischen Ebene in der Muskelzelle – nicht in den lebendigen Organismus hineinschauen kann. Dennoch ist das Ergebnis – die kräftigeren Muskeln – bekannt und wird in den Trainingswissenschaften durch spezifische Aufbaureize geschult. Man muss also nicht alle Vorgänge genau beschreiben können, um in der Anwendung gute Ergebnisse zu bekommen.

Stellen Sie sich vor, jemand stellt Ihnen eine Frage, die Sie mit absoluter Gewissheit bejahen können (beispielsweise fragt er nach Ihrem Namen: »Sie sind XXX?«). Ob Sie die Antwort nun verbal begleiten, indem Sie »Ja« sagen oder nicht; Sie werden normalerweise als Zeichen der Bestätigung mit dem Kopf nicken. Schauen Sie sich Ihr Nicken genauer an und nehmen Sie wahr, in welche Richtung – also nach oben oder unten – die Nickbewegung Ihres Kopfes beginnt.

Probieren Sie es noch einmal aus und verstärken Sie die innere Überzeugung, dass Sie diese Frage bejahen können. Wohin zielt der erste Impuls des Kopfes? Nach oben oder unten?

In den meisten Fällen können Sie das Ergebnis dieser Übung mit dem der vorangegangenen zusammensetzen: Haben Sie beim Nicken des Kopfes

zuerst die Bewegung nach oben gemacht, kann es gut sein, dass Ihnen auch der flexible Nacken besser gefiel als der statische. Umgekehrt können Sie den langen Nacken mit der Nickbewegung nach unten zusammenbringen.

Diese Eindeutigkeit trifft aber nur dann zu, wenn die Nickbewegung ein aktiver Impuls in die Richtung und kein Ausholen gewesen ist. Was ist damit gemeint?

Wiederholen Sie das deutlich bejahende Nicken und achten Sie dieses Mal darauf, ob die erste Bewegungsrichtung vielleicht ein Ausholen für die Gegenrichtung ist. Nicken Sie kurz nach oben an, um dann länger und stärker das Kinn nach unten zu drücken? Oder holen Sie nur ein wenig nach unten aus, um dann den Kopf nach hinten zu werfen?

Oder entspricht der erste Impuls einer Richtung auch einer generellen Tendenz?

Ganz gleich, ob Ihre erste Richtung mit Ihrer generellen Tendenz übereinstimmt oder Sie sich nur über das Ausholen Ihrer generellen Tendenz bewusst werden; Sie können jetzt die Frage beantworten, in welche Richtung es Sie zieht. Bringen Sie diese generelle Tendenz in Übereinklang mit der Übung des Nackens. Vielleicht werden Sie eine Entsprechung finden, die einer in Ihnen veranlagten biologischen Bedingung Rechnung trägt. Sie folgen Ihrem Atem.

Genauso gut kann es zwischen der Hauptrichtung des Nickens und der Ausrichtung des Nackens aber auch keine Übereinstimmung geben, was Sie nicht beunruhigen, sondern nur aufmerksamer machen soll für das, was damit in Zusammenhang steht.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit Ihrem Kleinwagen auf der Autobahn und überholen in verengten Fahrspuren an einer Baustelle einen breiten Lastwagen. Egal, wie erfahren Sie mit Ihrem Auto sind, wird die Enge ein Unwohlsein hervorrufen. Bei hoher Geschwindigkeit neben dem breiten, schweren Lkw vorbeizuziehen ist – biologisch – eine Herausforderung, die Ihrem Körper erhöhte Aufmerksamkeit abverlangt. Stellen Sie sich vor, dass Sie, während des Überholvorgangs intensiv einatmen. Wie fühlt sich das Überholen an, wie gut können Sie dabei in Ihrer Mitte bleiben und ruhig halten, so dass der Vorgang einigermaßen mühelos ablaufen kann?

Machen Sie die gleiche Übung noch einmal. Nur stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie bei dem Überholvorgang intensiv ausatmen. Gelingt es jetzt leichter oder schwerer? Welche Atmung ist in diesem Moment für Sie die passende?

Wenn Sie bei den Übungen unterschiedliche Erfahrungen machen, wächst nicht nur das Gefühl für Ihre Neigung, sondern auch das Verständnis für die aus Ihrer Sicht andere Atemform. Was für den einen Menschen natürlich scheint, ist für den anderen hinderlich. »Was soll ich denn sonst machen, als ein- oder auszuatmen«, werden sich manche zu recht fragen. Derjenige, der die Ausatmung als Kraftreserve nutzt, kann nicht nachempfinden, was in einer fordernden Situation ein vollgepumpter Brustkorb soll. Derjenige, der die Einatmung nutzt, wundert sich hingegen über den Druck der Ausatemmuskeln, die ihm seine Weite nehmen. Arbeitet der Mensch mit seiner Willenskraft gegen seine Veranlagung an, bauen sich automatisch Verspannungen auf, gegen die er sich zur Wehr setzt.

Sollten Sie bei der letzten Übung zu dem Ergebnis gekommen sein, dass Sie nur dann vorbeifahren können, wenn Sie den Atem anhalten, dann deutet das zunächst darauf hin, dass Sie sich der Atmung als Reserve nicht zu bedienen wissen. Dieses Verhalten lässt sich erklären und auch verändern, da sich die Atmung als rhythmische Stütze jeder Situation des Lebens anpassen will.

Forschungsstand – Wer kennt die Atemformen?

Ein Dutzend Referenzwerke, die allesamt auf dem deutschsprachigen Markt erschienen sind, behandeln bislang die Atemformen. International sind uns zur Zeit keine Schriften bekannt, die dieses Thema aufgreifen. Das heißt nicht, dass es sie nicht gibt. Vielleicht behandeln sie den gleichen Sachverhalt, ohne sich explizit auf das Thema Atemformen zu beziehen. Dieser Umstand verdeutlicht, dass es hier eine Forschungslücke gibt, die die vorliegende Untersuchung zu füllen beabsichtigt.

Die Schriften des deutschsprachigen Marktes, die bislang veröffentlicht wurden, beziehen sich alle auf die Beschreibungen des Musikpädagogen Erich Wilk, der die beiden Atemformen im Rahmen einer Typologie in einer kleinen Schrift im Jahre 1949 als erster vorgestellt hat. Das Unverständnis und die Ablehnung der Fachwelt hielten ihn davon ab, weitere Erkenntnisse zu veröffentlichen. Aufgrund des persönlichen Austauschs mit der Ärztfamilie Hagena sind Wilks Ideen überliefert worden.

1990 veröffentlichten Charlotte und Christian Hagena in Anlehnung an die Vorstellungen Erich Wilks das erste einer Reihe von Büchern. Bis heute konzentriert sich das Wissen um die Atemformen in der Familie Hagena. Sie vermitteln die grundlegenden Erklärungen in Workshops und Ausbildungen oder durch ihre Schriften. Hier ist ausschließlich von Atemtypen die Rede, welche eine individuelle Konkretisierung der Atemformen darstellen.

Auf dieser Grundlage integrierten einige Schüler diese Atemtypen in ihr jeweiliges Spezialgebiet und veröffentlichten eigenständige Überlegungen. Den Anfang machten Mitte der 1990er Jahre die dem Atem so naheliegenden Unterweisungen in der Sprach-, Gesangs- und Musikschulung. Hier sind die Schriften von Romeo Alavi Kia und Brigitte Seidler-Winkler zu nennen, die bis in wissenschaftliche Kreise hinein Verbreitung gefunden haben. Da der richtige Atem Einsatz bei einem professionellen Musiker über Erfolg und Misserfolg, über lustvolle Profession oder enttäuschendes Versagen entscheidet, ist dieser Bereich derzeit der einzige, in dem das Wissen um die Atemformen einen gewissen Umfang erreicht hat.

Genauso naheliegend, aber weniger verbreitet wie in der Sprach- und Stimm Schulung, ist der Einsatz in den Bewegungswissenschaften. Der Qigong-Meister Frieder Anders präsentiert seit einigen Jahren die Symbiose von Atemtypen und traditioneller fernöstlicher Bewegungskunst. Das Autorenduo Anna Trökes und Margarete Seyd hat 2011 für die Yoga-praxis ein entsprechendes Werk auf den Markt gebracht. Dieses Buch ist hervorzuheben, da es sehr genau die anatomischen Folgen der Atemformen beschreibt und dem Anwender anhand einer erstklassigen Bebilderung ein reichhaltiges Vorbild schenkt.

Diese genannten und wenige andere Titel sind im Anhang als Quellen verzeichnet. Sie sind die Inspirationen für viele der im Folgenden formulierten Erklärungen, Übungen und Ideen und sollen hier mit Dankbarkeit gewürdigt werden. Bei den jeweiligen Zitaten oder Anlehnungen im Verlauf des Buches wird in der Regel darauf verzichtet.

Die Quellen richten sich in erster Linie an den Anwender – den Sänger, den Sportler, den Kranken und so weiter – und vermitteln erlebte, nicht bewiesene Erkenntnisse. In diesem Buch soll eine Brücke zwischen der praktischen Erfahrung und einer erklärbaren, biologischen Anthropologie

geschlagen werden. Dabei ist die erste Quelle des Anthropologen der Mensch selbst, der lebendige Praktiker, der sich an seinem Atem orientieren kann.

Suchen Sie nach einem Versteck. Ausgehend von dem Punkt, an dem Sie sich gerade befinden, betrachten Sie eine Tür oder ein Möbelstück, wohinter Sie jetzt gerade nicht gucken können, wohin Sie aber gehen könnten. Dort ist Ihr Versteck.

Stellen Sie sich jetzt vor, an jener Stelle läge gut sichtbar ein wertvoller Gegenstand (etwa ein Bündel Geldscheine, Diamanten oder etwas anderes, das Sie in höchste Verzückung und Erregung versetzt).

Einen gut sichtbaren Effekt auf die Atmung erreichen Sie, wenn Sie nun tatsächlich hingehen – ohne die Erwartung, dort etwas zu finden – und in dem Moment, in dem Sie am Versteck ankommen, wieder Ihre Vorstellung aktivieren.

Wiederholen Sie es, wenn Sie den Atem nicht gut wahrnehmen können, und stellen Sie sicher, dass Sie um eine Ecke biegen, durch eine Tür gehen oder etwas Vergleichbares tun und dahinter eine kolossale Überraschung auf Sie wartet.

Wie geht Ihr Atem mit dieser Sensation um, wie atmen Sie bei einer Überraschung? Atmen Sie erst einmal aus oder ein, um das, was sich da vor Ihnen auftut, zu verarbeiten?

Oder halten Sie den Atem an? Was wäre dann die bessere Alternative? Ein- oder ausatmen?

Aufbau des Buches

Die folgenden zwei Kapitel – »Physiologische Grundlagen« und »Praktische Auswirkungen« – sollen der Einführung und erfahrbaren Wirklichkeit dienen. Sie bilden den ersten Teil dieses Buches, der es ermöglicht, die Atemformen in die persönliche Praxis zu integrieren und deren Auswirkungen nachzuvollziehen.

In den physiologischen Grundlagen der Atmung wird geprüft, was Biologie und Medizin zur Atemform sagen und wie man diese dort integrieren kann. Darauf aufbauend werden die anatomischen und biochemischen Folgen beschrieben, die sich aus der jeweiligen Atempräferenz ergeben.

Der zweite Teil des Buches – die Kapitel »Theoretische Zusammenhänge« und »Perspektiven« – beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen auf die Umwelt, die sich aus den Atemformen ergeben, und den Ursachen ihres Zustandekommens. In diesen Kapiteln wird die individuelle Erfahrung weiterhin über den eigenen Körper ermöglicht, sie dringt aber darüber hinaus auch in tiefe und für manche Leser vielleicht ungewohnte Ebenen der geistigen Beschreibung. Diese sind für die grundsätzliche Erfahrung der Atemformen nicht notwendig; der Blick auf das tiefere Verständnis um Ursachen und Hintergründe ist dann hilfreich, wenn Sie Ihre Atemform nicht nur erleben, sondern auch leben wollen. Dass dieser Unterschied zwischen erleben und leben in der menschlichen Wahrnehmung möglich sein kann, offenbart unter anderem die Geschichte der Literatur zum Thema Atemformen.

Erst 1949 kam jemand auf die Idee, die Atemformen als individuelle Eigenheiten systematisch zu beschreiben. Als Folge eines modernen Körperbildes, in dem die Erfahrung vom Verständnis getrennt werden kann, ist der Zugang zum Körper ein ganz anderer als vor einigen Hundert Jahren. Dadurch ist man quasi gezwungen, Dinge zu entdecken, die früher selbstverständlich waren. Die Übungen sind dabei ein wesentlicher Teil dieses Buches und sollen helfen, die Erklärungen über den Körper zu begreifen.

Setzen Sie sich an einen Tisch und legen Sie Ihre flachen Hände auf den Rand des Tisches. Probieren Sie folgende zwei Möglichkeiten aus und erspüren Sie, welche von beiden Ihnen ein größeres Wohlbefinden schenkt, bei welcher Sie das Gefühl haben, besser atmen und kraftvoller handeln zu können.

Möglichkeit eins: Sie drücken die Hände auf den Tisch und üben einen Zug zu sich heran aus, jedoch ohne die Hände von der Stelle zu bewegen. Dabei atmen Sie tief ein und erleben die Weite in Ihrem Brustkorb.

Möglichkeit zwei: Sie drücken die Hände auf den Tisch und üben einen Schub oder Druck von sich weg aus, jedoch ohne die Hände von der Stelle zu bewegen. Dabei atmen Sie langsam und kraftvoll aus und verengen Ihren Bauchraum.

Probieren Sie auch einmal das Einatmen und Ausatmen in der jeweils gegenteiligen Position.

Fangen Sie an, Ihre Vorlieben zu erkennen? Sind Sie unsicher oder spüren Sie keinen Unterschied? Welche Erfahrung Sie auch gemacht haben, sie wird verständlich und klarer, wenn Sie sich den weiteren Kapiteln widmen.

Hamel, Jürgen: *Geschichte der Astronomie, von den Anfängen bis zur Gegenwart*, 1998.

Hesse, Hermann: *Narziss und Goldmund*, 1930.

Hübner, Wolfgang: *Die Begriffe »Astrologie« und »Astronomie« in der Antike, Wortgeschichte und Wissenschaftssystematik, mit einer Hypothese zum Terminus »Quadrivium«*, in: *Abhandlungen der Geistes- und Sozialwissenschaftlichen Klasse*, 1990.

Jonas, E.: *Einblicke in die Kosmobiologie, natürliche Geburtenregelung*, 2. Aufl., 1982.

Jung, C.G.: *Typologie*, 1921.

Jung, C.G.: *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, 1934.

Jung, C.G.: *Die Dynamik des Unbewußten*, 2. Auflage, 1976.

Jung, C.G.: *Grundwerk, Band 9, Mensch und Kultur*, 1985.

Kassner, Ilse; Lorenz, Susanne: *Trauer muss Aspasia tragen, die Geschichte der Vertreibung der Frau aus der Wissenschaft*, 1977.

Kepler, Johannes: *Tertius interveniens: Warnung an die Gegner der Astrologie*, 1971 (1610).

Koestler, Arthur: *Die Nachtwandler, das Bild des Universums im Wandel der Zeit*, 1959.

Lacey, Louise: *Lunaeption – A Feminine Odyssey into Fertility and Contraception*, 1975.

Lorber, Jakob: *Naturgeheimnisse*, 1968.

Oppenheimer, Wolfgang: *Die Macht der Sterne, Astrologie und Geschichte*, 1994.

Patanjali: *Das Yogasutra: Von der Erkenntnis zur Befreiung*, übersetzt und herausgegeben von R. Sriram, 2009.

Paungger, J.; Poppe, T.: *Alles erlaubt!, Zum richtigen Zeitpunkt*, 1998.

Rüpke, Jörg: *Zeit und Fest, eine Kulturgeschichte des Kalenders*, 2006.

Stuckrad, Kocku von: *Geschichte der Astrologie, Von den Anfängen bis zur Gegenwart*, 2007.

Inspiration

Herzlichen Dank an die drei Sonnen, ohne die dieses Buch nicht fertig gestellt worden wäre:

Anni, Dam und Mize

Über den Autor

Marco Gerhards ist staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer mit zahlreichen Zusatzausbildungen – u. a. in Feldenkrais, Massage und Tanzpädagogik – und hat ein abgeschlossenes Magisterstudium in biologischer Anthropologie, neuerer Geschichte und Medizingeschichte. Er arbeitet als Dozent in der Aus- und Fortbildung in den Bereichen Bewegungstherapie und -pädagogik, als Übungsleiter für Rückengesundheit, Yoga und Qi Gong sowie als selbständiger Körpertherapeut. Er lebt und arbeitet im Freiburger Raum.



Sie erreichen den Autor unter mond@atemformen.de und im Internet auf www.atemformen.de und www.koerperseminare.de

Bildnachweis

Abb. 1, 3–6, 10, 13, 15–19, 22, 23, 26: Dragon Design (5: nach Hagen, *Terlucsollogie*, 6: nach www.ergo-online.de, 17, 19a, 19b: nach Bernstein, *Skizze der menschlichen Entwicklung*, 18: nach Blum, Fischer, *Die Links-Rechts-Assymetrie der Wirbeltiere*). 2, 7, 8: aus Matthias Groppe, *Yoga und Atemtypen*, mit freundlicher Genehmigung des Verlages Aurum, J.Kamphausen Mediengruppe. 9: aus Martin Tiefenthaler, *Sonne, Mond und Stimme*, mit freundlicher Genehmigung des Verlages Aurum, J.Kamphausen Mediengruppe. 11, 25: gemeinfrei; WikiMedia Commons. 12: Marco Gerhards. 20: Karl Mayer. 21: blueringmedia/iStock.com. 24: Robert Kneschke (oben), Asier Romero, beide shutterstock.com.

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung
oder im Internet unter www.neue-erde.de**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de

www.neue-erde.de

