



Atemtechniken nach Middendorf

Die Atemarbeit nach Ilse Middendorf und artverwandt auch die Methoden der Eutonie sind westliche Methoden die Bewusstheit in die Atmung zu bringen und für uns ein leichter und einfacher Weg mit der Wahrheit des Körpers in Kontakt zu kommen.



Die Kraft des Atems

Interview von 1998 mit der Begründerin der Atemarbeit, der damals 88-jährigen Professorin Ilse Middendorf

Professor Ilse Middendorf gilt als eine der Begründerinnen der Atemarbeit und gehört auf dem Gebiet der Atemtherapie zu den bedeutendsten Persönlichkeiten.

Durch die Entwicklung der Lehre vom "Erfahrbaren Atem", die Veröffentlichung ihres Lehrbuches und die Gründung ihres hochangesehenen Berliner Instituts für Atemarbeit hat sie sich international einen Namen gemacht. In der Therapie wird mit Hilfe von Behandlungsgriffen und verschiedener Übungen die gehemmte Atmung wieder in Fluss gebracht. Wir nehmen ihn häufig nur bewusst wahr, wenn er uns wegbleibt. Dabei ist der Atem unsere Hauptenergiequelle. Versorgungslücken bekommt der Mensch schnell zu spüren. Nachlassende Leistungen, bleierne Müdigkeit oder blasse, fahle Haut sind Indizien dafür. Unser Leben spielt sich zwischen dem ersten Atemzug und dem letzten Schnauer ab. Mit welcher Qualität wir im dazwischen liegenden Zeitraum unser Leben gestalten, hängt auch wesentlich davon ab, wie wir atmen.

Int: Worin besteht im Wesentlichen Ihre Methode des erfahrbaren Atems?

I. Middendorf: Es gibt drei Arten zu atmen. Einmal die unbewusste Atemfunktion, die uns von der Geburt bis zum Tod am Leben erhält. Etwas, was uns so selbstverständlich ist, dass wir uns dessen nur selten bewusst werden. Die zweite Art der Atmung ist die willentliche. Dabei wird das Bewusstsein zu einem bestimmten Zweck aktiv, der Verstand steuert den Atem zielgerichtet.

Und dann gibt es das, was ich den erfahrbaren Atem nenne. Er kommt und geht als unbewusste Funktion, und wir werden Zeuge, wir erfahren ihn. In dem Moment habe ich eine Verbindung zum Unbewussten genauso wie zu meinen bewussten Kräften. Mit dem Atem erreiche ich zugleich das Leibliche und das Geistig-Seelische.

Ich begeben mich damit in die Gesetze des unbewussten Atems und werde empfindungsbewusster. Das ist etwas anderes als die verstandesbewusste Atmung. Ich nehme meinen Atem wahr, aber ich beeinflusse ihn nicht.

Int: Wie sieht das in der Praxis aus?

I. Middendorf: Wir arbeiten mit Menschen, die sich für den Atem interessieren, indem wir einen ganz bestimmten Weg mit ihnen gehen. Es gibt dabei vier Phasen. Zuerst lernen wir unseren Atem über Dehnungen kennen. Dann arbeiten wir mit Druckpunkten und als drittes mit Vokalübungen. Als vierten und wichtigsten Punkt haben wir die Bewegung aus dem Atem. Diese Arbeit geschieht übrigens in Gruppen und in Einzelbehandlungen.

Int: Was passiert, wenn die Menschen ihren Atem erfahren?

I Middendorf: Er bringt Unbewusstes zutage. Mit jedem Atemzug lernt man sich besser kennen, den ganzen Körper, den Fuss, die Hand, die Muskulatur, die Organe, die Kreisläufe und die Sinne. Alles wird durch die gesammelte Empfindung der Atembewegung neu erkannt. Stück für Stück machen wir uns jede Gegend unseres Körpers neu bewusst und werden dadurch durchlässig, d.h. Körpergegenden, die sich durch innere oder äußere Einflüsse verfestigt haben oder erschlaft sind, bekommen einen besseren Tonus. Dies wirkt sich auch im seelischen Bereich aus.

Int: Wie kommt es, dass bestimmte Körpergegenden für den Atem undurchlässig sind?

Middendorf:

Unverarbeitetes im seelischen Bereich oder auch Traumata, die durch äußere Einflüsse, beispielsweise Unfälle, entstanden sind, manifestieren sich in unserem Körper. Der unbewusste Mensch bemerkt dies gar nicht. Aber der Atem ist ja sehr lebendig, und er spürt, wo sich etwas im Leib festgesetzt hat.

Durch die Arbeit am Atem entwickeln wir Empfindungsbewusstsein. Dies verhilft uns zu einem Atemzustand, der den Körper wieder durchlässig macht - vom Kreislauf nicht so gut versorgte oder erkrankte Körpergegenden werden gelöst. Damit wir uns wohl fühlen, müssen ja die physiologischen Abläufe in unserem Körper ungehemmt ablaufen können.



Int: Bedeutet das denn, dass mit dem Fließen der Körperströme auch das seelische Wohlbefinden verbunden ist?

Middendorf: Genau. Und eben diesen Zusammenhang müssen wir wieder lernen: Dass Seele gleichzeitig Körper und Körper gleichzeitig Seele ist. Geist, Seele und Körper tauschen sich ununterbrochen aus. Unser Leib ist kein Gegenstand, er ist ein Bündel von Kräften. Unser Atem verbindet diese drei Bereiche - denken Sie nur daran, wie sich der Atem verändert, wenn man Angst hat. Der erfahrbare Atem ist eine Möglichkeit, Seelisches und Leibliches und Geistiges in einen neuen Bezug und damit in ein Gleichgewicht zu bringen.

Int: Hat denn Ihre Atemarbeit Berührungspunkte mit der Psychologie?

I. Middendorf: An sich sind diese beiden Disziplinen ähnlich, denn sie beschäftigen sich mit dem Menschen und seinen Tiefen. Dennoch unterscheiden sie sich deutlich in ihren Grundlagen. In der Psychologie wird durch das Wort gearbeitet. Die Arbeit am Atem ist eine leibliche Erfahrung. Außerdem beleuchtet die Psychologie die Vergangenheit, die Atemarbeit dagegen meint die totale Gegenwart, denn sie fußt auf Wahrnehmung. Beide Disziplinen haben also unterschiedliche Fundamente. Die Atemarbeit kommt aus dem Leiblichen und wirkt in das Seelische hinein, bei der Psychologie ist es umgekehrt. So können Atemarbeit und Psychologie sich überschneiden und einander annähern, allerdings können sie sich auch erheblich stören.



Ilse Middendorf gibt bestimmte Bewegungsabläufe vor, die dazu dienen, den Atem zu erspüren, kennen zu lernen und auf neue Weise zu erfahren. Das Üben am Atem soll mehr Selbsterfahrung und Vertrauen in die eigenen Kräfte vermitteln

Int: Welche Wirkung stellt sich ein, wenn man seinen Atem bewusst empfindet?

Middendorf: Nun, zum einen führt die Arbeit am Atem zu einem hohen Maß des Akzeptierens der eigenen Person. Die Menschen finden dabei zu sich selbst, werden heiterer. Sie finden den Sinn des Lebens, entfalten sich gemäß ihren Begabungen. Oft verändern sich ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Zum anderen begegnet man allerdings nicht nur Freudigem, das Dunkle ist auch dabei. Wir treffen durchaus auch auf unsere Schwierigkeiten. Es kommt zutage, was wir bisher nicht wussten oder vielleicht auch nicht wissen wollten. Es kann also leicht vorkommen, dass etwas auftaucht, was wir zwar nicht mögen, was aber verarbeitet werden will. Krisen gibt es also.

Aber der erfahrbare Atem macht es möglich, dass man sie leichter annehmen kann. Die Seele findet ihren Ausdruck im Körper, und dadurch, dass wir den Atem den Körper ausfüllen lassen, entfaltet sie sich. Wir entwickeln uns, werden heiler, gesünder.

Int: Ist es möglich, mit Hilfe des erfahrbaren Atems Krankheiten zu bekämpfen?

I. Middendorf: Eine Krankheit wird ja um so stärker, je mehr Aufmerksamkeit sie erhält. Deshalb bevorzuge ich es, mich dem gesunden Kern des Menschen zuzuwenden, denn von dort geht die Entwicklung aus. Der Raum der Krankheit wird bis auf seine engsten Grenzen reduziert, indem wir die Lebenskräfte steigern und durch Atmen dem Kranksein den Boden entzieht. Zum Beispiel bekommt man, wenn man für den Atem durchlässig wird, keine Erkältung mehr. Ich finde, dass der Atem dazu verhilft, gerne älter zu werden. Mit meinen 88 Jahren fühle ich mich noch voll in der Entfaltung. Durch die Ordnung im Atem entwickelt man sehr viele Abwehrkräfte, und im Gefüge der leiblich-seelisch-geistigen Einheit entsteht ein harmonischer Ablauf. Ich habe auch schon mit Multiple-Sklerose-Kranken gearbeitet. Sie wurden natürlich nicht geheilt, aber sie fanden sich wieder im Leben zurecht, fühlten sich wohler, wurden leistungsfähiger und haben keine und ganz selten noch Schübe bekommen.

Int: Hat der erfahrbare Atem Auswirkungen auf das Altern?

I. Middendorf: Die meisten Leute haben ja Angst vor dem Alter. Ich finde, dass der Atem dazu verhilft, gerne älter zu werden. Die psychische Kraft wird zwar etwas weniger, aber die Lebenskraft als solche steigert sich, das seelische Leben wird stärker und umfangreicher, und das geistige auch. Ich fühle mich mit meinen 88 Jahren noch voll in der Entfaltung. Wenn ich meine Lebensfreude nicht hätte, dann würde ich, wahrscheinlich nicht mehr arbeiten wollen.

Int: Frau Professor, vielen Dank für das Gespräch

Ilse Middendorf:

"Der Erfahrbare Atem - Eine Atemlehre" Junfermann-Verlag.Paderborn (Buch und CD`s mit Übungsbeispielen) 1984

Ilse Middendorf:

"Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen" überarbeitete Auflage Berlin1995, Eigenverlag.

Nach diesem Vorspann wollen wir nun einen Einblick in die Arbeitsweise nehmen.

Atempflege

Unüberschaubar sind die heutzutage praktizierten Methoden und metaphysischen Annahmen geworden, mit denen am Atem geübt wird. Geatmet wird in vielen asiatischen Praktiken und modernen Körperarbeiten, die seit den 70er Jahren populär geworden sind. In der umfangreichen Literatur wird kaum auf die Atemtherapie und Atempädagogik hingewiesen, die seit der Wende zum vergangenen Jahrhundert in Deutschland entwickelt wurde. Erst zur Jahrhundertneige wurden die ersten wissenschaftlichen Bestandsaufnahmen zur Geschichte des westlichen Atmens sowie seiner Methoden vorgelegt.

Vor allem wegen des Traditionsbruchs von 1945 sind die seit Beginn dieses Jahrhunderts in Deutschland entwickelten Atemschulen kaum bekannt, die am Leitseil des Atmens die Beredsamkeit des Leibes entdeckt haben. Die Pioniere waren vor allem Künstler (die Sängerin Clara Schläffhorst und die Pianisten Hedwig Andersen sowie der Sänger Cornelius Veening) sowie einige Ärzte (Johannes Schmitt, Leser-Lasario und Volkmar Glaser). Viele, die Atemarbeit vorantreibende Frauen kamen aus der Reformgymnastik (Elsa Gindler, Hede Kallmeyer, Marianne Fuchs und Ilse Middendorf). Sie haben Erkenntnisse um die menschliche Eigennatur und das soziale Zusammenleben herausgefunden, die der Öffentlichkeit kaum bewusst sind. Ein kulturelles Erbgut existiert, aus dem für viele dringliche Fragen geschöpft werden kann, die inzwischen auf der Tagesordnung stehen.

Nicht nur diejenigen, die sich direkt auf den Atem einließen, sondern viele, die in der Kunst sowie der Gymnastik und nicht zuletzt in der Reformpädagogik tätig waren, öffneten Zugänge zu einem gemeinsamen Thema: das Individuum mit seinen unverwechselbaren, ihm eigenen Kräften wurde in seiner leiblichen Grundlage entdeckt. Ganz gleich, in welchen ideellen Kleidern sie zu dieser Zeit spazieren gingen: Alle suchten Wege für die Anleitung, Bewusstmachung und Gestaltung eines Vorgangs, der von den personalen Erfordernissen ausging. Ausdruckstanz, Reformgymnastik und Atemschulung entwickelten jede auf ihre Art in der sensitiven Selbstwahrnehmung die Frage nach den inneren Potentialen der menschlichen Reifung, den Mut zur eigenen Entscheidung, den Sinn für die Unterschiede und Qualität in der Einzigartigkeit eines jeden Individuums. Diesen Prinzipien war die Personalisierung der sozialen Verbindung zur Seite gestellt, die auf die partnerschaftliche Teilhabe setzt.

Diese Ziele der westlicher Atemarbeit gipfeln darin, den Eigenrhythmus eines Menschen zum Ausgang seines Tun und Schaffens zu nehmen. Ihre Verwirklichung setzt voraus, dass geschichtliche Lebensmöglichkeiten bestehen, in denen Menschen leibseelische Balancen zwischen Kultur und Eigennatur in höchst individueller Weise finden können und auch müssen.

Dies ist in einem breiteren sozialen Maße erst jenseits der entfalten großindustriellen Zivilisation der Fall, deren traditionelle Herrschaftsbedürfnisse sichtbar zu Ende gehen.

Wir befinden uns auf der Schwelle zu einer anderen Zivilisation. Die Frage, wie ein kommunikatives Verhältnis zur eigenen Natur zu finden und im Grunde der ökologischen Dimension der menschlichen Eigennatur gerecht zu werden sei, steht inzwischen unübersehbar auf der Tagesordnung. Existiert vielleicht im Atem das Prinzip des Lebendigen, mittels dem die Autonomie des menschlichen Organismus gegenüber den wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie technologischen und kulturtechnischen Zugriffen zu sichern ist?

Die Naturwissenschaften, die Physiologie und die Medizin beschäftigen sich schon lange nicht mehr mit der Frage, ob es eine vereinheitlichende Vitalschicht des menschlichen Innenlebens gibt. Sowohl der kulturelle Fundus als auch die praktische Atemarbeit verweisen freilich darauf, dass in der Atembewegung die innere Instanz existiert, die unser Leben regiert und alle unser Tun und Lassen, unser Bewegen, unsere Haltung und unseren Ausdruck konditioniert.

Während die heutigen Wissenschaften vor allem die vegetative Funktion des Gasaustausches, die Aufnahme des Sauerstoffs in der Lunge und in der einzelnen Zelle und den An- und Abtransport der Stoffwechselelemente durch das Blut untersucht haben, zielen die westlichen Atemlehren auf den Motionsaspekt des Atmens und die damit gegebenen sensorischen Verhältnisse. So fremd dies nun zunächst klingen mag, nicht das Luftholen und Luftabgeben führt deren Interesse am Atem. Von dieser Selbstverständlichkeit gilt es abzusehen, damit sich der Blick darauf richten kann, wie wir durch das Atmen geweitet und wieder schmal werden.

Wir haben auf einen materiell sich vollziehenden Vorgang zu achten, der allem Atemmythos zugrunde liegt. Bei einer Vollatembewegung senkt sich das Zwerchfell ab und dehnt sich die Muskulatur zwischen den Rippen auf. Sie kann den ganzen Leib erfassen, falls dieser genügend durchlässig ist. Wir atmen dann mit dem Fuß oder den Fingerspitzen und können vielleicht jene im Atemrhythmus strömende Lösungssensation erleben, welche die Inder als Prana erfahren und die Chinesen mit „Chi“ symbolisieren. Die westlichen Atemlehren nennen diese Lebendigkeitsempfindung einfach nur Atem.

Bei kundigen Körpertherapeuten steht diese durchfließende Innenbewegung Pate, um den Erfolg ihrer Arbeit zu bewerten. In der Elektroakupunktur- und Bioresonanz wird diese Bewegung als Energie gemessen und vor allem mittels homöopathischer und isopathischer Medikamente beeinflusst. Sie erneuern eine frühere Beobachtung des ärztlichen Atempioniers Schmitt, der die Wirkung von homöopathischen Medikamenten auf die Atembewegung beobachtet hatte, von der auch die aufmerksamen jüngeren Atempädagogen wissen.

Überhaupt wird in der Naturheilkunde die Atembewegung als entscheidende Grundfunktion angesehen, deren Ordnung die Selbstheilkräfte mobilisiert.

Das anthropologische Denken in der Medizin und Physiologie entdeckte im mittleren Drittel des vergangenen Jahrhunderts die Atembewegung. Der Heidelberger Kliniker und Psychosomatiker Paul Christian analysierte die Atembewegung als eine Verhaltensweise und der niederländische Biologe und Psychologe Frederik Buytendijk sah in ihrer Bedeutung die mögliche Antwort auf die „eigentliche anthropologische Frage“ Sie geben uns auf, das persönliche Dasein aus dem biologischen Organisationsprinzip Atembewegung zu begreifen.

Für die Beobachtung von Paracelsus „alle Heilung geht durch den Atem“ spricht Beachtliches. Nicht nur weil der Atem das Seelische umgreift, sondern weil auch enge Wechselwirkungen zwischen dem Atem und dem Rhythmus aller Organitätigkeiten existieren, stellt er für die Heilkunst eine direkte Eingriffsmöglichkeit dar, um gestörte Regelmechanismen des Gesamtorganismus in die Normalität zurückzuführen.



Die Atembewegung steht im funktionellen Zusammenhang mit den humoralen Kreisläufen, der Ordnung der Flüssigkeiten in Lymphe und Blut. Die Atembewegung gilt sogar als zweites Herz. Der Magen entleert sich beim Ausatmen. Beim Einatmen entblutet die Leber entblutet und die Haut füllt sich mit Blut. Der Druck auf die um das Zwerchfell liegenden Organe, ihre Stütze durch den Hub der Zwerchfellbewegung sowie die Verformung der Eingeweide stellen Funktionsreize für das Vegetativum dar. Über die Atembewegung pflanzen sich die muskulären Spannungen in intraorganischen und vegetativen Funktionen fort.

Derartige Feststellungen, die ältere Untersuchungen referieren, welche im heutigen Medizinbetrieb vergessen sind, erscheinen zunächst wenig problematisch.

Dass jedoch sogar das Denken und das Entscheiden, das Wahrnehmen und das Bewusstsein, die Gefühle und die Empfindungen von diesem leiblichen Organisationsprinzip abhängig sein sollen, läuft zunächst all den im vergangenen Jahrhundert eingewöhnten Vorstellungen von der Psyche und der Neuroanatomie zuwider. Doch bereits ein knapper Blick auf die neurologischen Zusammenhänge, sollte nachdenken lassen und verhindern, diese Sichtweise von vorne herein zu verwerfen. .

Das Reflexgeschehen ist sehr eng mit der Atembewegung verbunden: Zentral über die tonische Steuerung der Formatio reticularis, der das Atemzentrum zugehörig ist, und peripher über die Eigenreflexe. Dehnung und Druck bedeuten eine automatische Spannungsveränderung und rufen den Atem hervor. Der Fluss der Atembewegung wirkt als Spannungsdifferenzierung der Muskeln, der Sehnen und der Haut. Er reguliert die energetischen Zustände der Zellen und Zellverbände.

Alle bewussten und kognitiven Verarbeitungsprozesse der Großhirnrinde beziehen sich auf die Systeme und Hirnkerne der Retikulärformation, durch die leibliche Spannungszustände in seelische Wahrnehmungsqualitäten transformiert werden. Weil der Aktivität dieses stammesgeschichtlich älteren Areal sowohl die Regulation des Muskeltonus als auch des Atems unterliegt, drängen sich die Zusammenhänge geradezu auf.



Die Atembewegung ist ein psychotonisches Leibgeschehen, das sich im Verhältnis von Innen und Außen organisiert. So wie sich eine Person in der Welt verhält, sich ihre Welt durch Hereinnahme der Außenwelt schafft, atmet sie. Weil das Verhalten durch die retikulären Subsysteme der Wachheit, der Aufmerksamkeit und der Körpererinnerung gesteuert wird, kann die Atembewegung für das, wie das Ich die Bewusstseinströme verarbeitet, keineswegs gleichgültig sein.

Die neuere Hirnforschung hat erkannt, dass es keinen kurzen Weg zwischen den Sinnesorganen und dem Bewusstsein gibt. Ebenso wenig existiert im Gehirn ein übergeordnetes singuläres Zentrum für bewusste Akte, das eine hierarchische Durchgriffsberechtigung hat. Vielmehr üben die verschiedenen Subsysteme ihre Nerventätigkeit parallel aus. Mit der Atembewegung existiert jene integrale Hintergrundempfindung, welche den Bewusstseinsakten einen leiblichen Rückhalt gibt und damit die Einheit der Sinnestätigkeit garantiert.

Der Veränderung der sensiblen Eindrücke, die durch die Atembewegung hervorgerufen werden, dürften wohl biomolekulare Motoren zugrunde liegen. Die Atembewegung scheint in die informative Steuerung der zellbiologischen Reaktionen hineinzuragen, welche durch die elektromagnetischen Wellen, die Urinformation allen Lebens, hervorgerufen wird. Veränderungen der Zustandsbefindlichkeit dürften bis in die zellenergetischen Zustände hinabreichen, wobei in Millionen von Zellen die Atembewegung gleichzeitig fünf bis fünfzehn Moleküle auf anderen Platz setzt.

So gesehen könnte es keineswegs mehr ausgeschlossen sein, dass die Wissenschaften ihr Interesse auf den Atem ausrichten. Manches könnte wenn nicht unbedingt erklärbar, so doch plausibel werden. Vielleicht könnten sogar die molekularbiologischen Wissenschaften, die immer abstrakter werden, in der Anschaulichkeit der Atembewegung einen Rückhalt finden. Und keineswegs zuletzt, könnte vielleicht eine solche Berücksichtigung des Lebendigen die Machbarkeitsillusionen dämpfen, wonach sich die Naturwissenschaften aufmachen könnten, die Evolution zu entmachten.

Erfahrbarer Atem

Manche blasen die Backen auf, wenn sie von Atemunterricht hören. Doch die beabsichtigte Ironie, die im Appell an das Selbstverständliche wirken soll, verdankt sich einer Selbstgefälligkeit, die uns geradezu vom Wesentlichen wegführt. Denn bei Atemerfahrungen geht es mitnichten um die Luft. Vielmehr steht im Interesse der Aufmerksamkeit die Bewegung, die beim Atmen entsteht. Die Atembewegung, diese den menschlichen Organismus energetisierende Motion, soll mobilisiert und ausdifferenziert sowie erfahren werden. Das Bewusstsein soll sich so in die Spannungsempfindungen hineinlassen, dass es schließlich zugunsten deren Erlebens untergeht..



Das Missverständnis um vordergründige Blasebalgerei ist in der geschichtlichen Tiefendimension angelegt, auf die der kulturbildende Mythos mit seinen symbolischen Bezügen auf luftige Gefilde, Wind, Hauch, Blasen, Pneuma verweist. Denn wenn die mythologischen Urbilder des Lebens auf den Atem verweisen, machen sie auf einen physiologischen Automatismus aufmerksam, der mit allem Leben gegeben ist und der alle Atemsymbolik transportiert: Ohne zu atmen stirbt der Mensch. Zugleich weisen sie aber über diesen physiologischen Sachverhalt hinaus, weil sie über die Natur des Geistes, die Seele und die kosmische Energie Auskunft geben wollen. Dies hat deshalb einen geschichtlichen Sinn, weil die ursprünglichen Beseelungsverhältnisse über ein materielles Fundament in der Atembewegung verfügen.

Deutlicher als jede andere Atemarbeit führt uns die Atemlehre von Ilse Middendorf zu dem Selbstbewegungskern, auf den letztendlich selbst Atemtechniken irgendwie abzielen. Das kräftigste Luftansaugen manipuliert ebenso die Atembewegung wie diese durch eine mildere Atemübung beeinflusst werden kann, um den Lufthaushalt bei einer sportlichen Betätigung zu kontrollieren, die rhetorische Gewandtheit zu verbessern oder die gesangliche Ausdrucksfähigkeit mit dem Atem abzustützen.

Derartig vordergründige Zwecke interessiert jedoch die Atemlehre von Ilse Middendorf mitnichten. Wenn wir uns dem Verständnis von einem „Erfahrbaren Atem“ nähern wollen, sollten wir die Physiologie des Gaswechsels endgültig vergessen. Stattdessen könnten wir uns zunächst in ihre ungewohnte Erlebnisausrichtung des Atemthemas einfühlen, indem wir unsere Hände auf den Bauch und das Brustbein, den Rücken und die Flanken legen, um evtl. besser zu spüren, ob und wie uns der Atem weitet und wieder schmal werden lässt.

Es kann keinen Zweifel geben: Die prominenteste westliche Atemlehre ist die des „Erfahrbaren Atems“ von Ilse Middendorf (geb. 1910). Mitte der 60er Jahre begann sie als Dozentin an der Berliner Hochschule für Musik und darstellende Kunst zu wirken und wurde 1971 zur Professorin bestellt. Außerdem war sie lange Jahre Gastdozentin am Fritz-Perls-Institut in Düsseldorf.

Ilse Middendorf ist es durch ihr weitreichendes Übungsensemble gelungen, nicht nur – auf was viele Praktiken abzielen – den Atem zu mobilisieren, sondern direkt an der unwillkürlichen Atembewegung zu arbeiten. Hierfür hat sie Vorgefundenes in ihre Lehre integriert, umgewandelt und weiterentwickelt. Die entscheidenden Anstöße erhielt sie von Cornelius Veening, der eine subtile Behandlungsarbeit lehrte und sie auf die von innen kommende, selbsttätige Bewegung des Atems aufmerksam machte. Die Vokal-Gebärden-Atmung die Arztes Leser-Lasario inspirierte sie dazu die Topographie jener Atemschwingungen zu erforschen, die den Laut tragen.



Jeder Vokal und jeder Konsonant ruft eine klar umrissene Atembewegung hervor. Die Idee der sensitiven Bewegungsarbeit von Elsa Gindler fand in ihrem auf Atemgesetze bezogenen Arbeitsweisen eine enorme Differenzierung. Die Tänzerin Eve Waren gab entscheidende Impulse über das innige Verhältnis von Atem- und Bewegungsimpuls, die der Willensabsicht vorhergehen.

Ilse Middendorfs letztendlichem Ziel, den Eigenrhythmus eines Menschen freizusetzen, verdanken wir zudem ein historisches Verdienst: Durch ihre subtile Arbeit hat uns Middendorf die Atembewegung in ihren Strukturgesetzen erschlossen. Ihre Lehre lebt von der inneren Gegliedertheit der Atembewegung und zeigt uns, wie menschliche Daseinsweisen von prägnant empfindbaren Atemgestalten getragen werden.

Atmen – Empfinden - Sammeln ist die Grundformel des „Erfahrbaren Atems“. In die Spannungsempfindungen der Atembewegung soll sich das Bewusstsein mit einer präsenten Wachheit einschließen lassen. Indem es sich so mit seinem präreflexiven und unvordenkbaren Stoff verbindet, findet das Bewusstsein Anschluss an den leiblichen Grund aller seelischen Dynamik. Die Atembewegung kann sich durch eine methodisch qualifizierte Atemerfahrung entwickeln, wenn sich die Person innerlich beteiligt. Nicht die Analyse der Seele, aber auch nicht das Verstehen der Atembewegung zählt. Es geht beim Erfahrbaren Atem mitnichten um das Innwerden seelisch-geistiger Inhalte, die dann irgendwie bearbeitet werden müssten. Der Erlebnischarakter des Erfülltseins durch die freigewordene Innenbewegung Atem ist dafür ausschlaggebend, dass das Verfahren wirkt, weil es den leiblichen Grund der Bewusstseinstätigkeit, des „Bewusstseinstromes“ (William James) berührt. Über die Arbeit mit der Bewegung, dem Laut und der Hand wird ein Zugang zum unwillkürlichen Atemfluss gesucht, indem der Rückstoß von unserem Tun in die Empfindung erlebt wird. Diese drei fundamentalen anthropologischen Gegebenheiten stehen im Mittelpunkt des weitreichenden Interesses der middendorfschen Atemerfahrungen, durch welche die Spannungsfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Haut moduliert wird. Nicht mehr nur die Atembewegung, sondern auch das, wozu sie ein inniges Verhältnis hat, das Gehen, Tanzen, Springen, die Mimik und die Gesten, das Artikulieren, Singen und Sprechen sowie das Hantieren, Anfassen und Berühren sollen entfaltet werden.

Atembehandlung

Die Hand, die uns hält, wenn wir in unserer Lebenswelt keinen Halt mehr finden, die uns berührt, wenn uns kein Wort mehr erreicht, ist ein großes Thema. In ihm beschäftigten sich die Menschen seit jeher mit der mystischen Inspiration, was die Haptik für die Wahrnehmung unserer Welt bedeutet. Denn die Berührung des anderen kann ein Erkenntnisakt sein, der die ganze Person ergreift. Die Religion, die Weltliteratur und die Kunstgeschichte wissen mehr davon als jede Experimentalanordnung der Psychologie und Physiologie je zu elaborieren vermag.



Bezeichnend für den erkennenden Aufruf einer Person durch die berührenden Hände ist eine Szene in Charlie Chaplins letztem Stummfilm „Lichter der Großstadt“. Zunächst erkennt das einst blinde Blumenmädchen in dem ungepflegten Landstreicher ihren Wohltäter nicht wieder, der ihr einst die Augenoperation ermöglicht hat. Erst als sie ihm schließlich aus Mitleid einige Münzen fast gewaltsam in die Hand presst, verspürt sie den ihr vertrauten Händedruck, der das sensorisch-vitale Wiedererkennen als zwischenmenschliche Begegnung aufruft. Das Blumenmädchen konnte überrascht werden, weil es den anderen bereits anders kannte, als er sich zunächst in dieser Situation ihren Augen darbot.

Über die Hände war eine dialogische Grundkonstellation entstanden, die das Mädchen nicht nur aufmerken und erinnern ließ. Indem es den armen Mann berührte, wurde ihre Ichwahrnehmung überschritten und der andere erkannt. Und in der Tat ist es immer so, dass wir in der dialogischen Situation diese Bindung des Verhaltens an das eigene Ich aufgeben, weil der Leib ins Reden kommt. Dann können beide sich gegenseitig als Person aufrufen und begegnen. Weder ein anderes Ich noch eine zweite Person können sich begegnen. Das Geschehen der zwischenmenschlichen Begegnung ist das Gewisse, das der einem religiösen Sozialismus verpflichtete Philosoph Martin Buber als jenen „schmalen Grad“ bezeichnete und von dem er sagt, dass es über ihn „keinerlei Sicherheit eines aussagbaren Wissens gibt“.

Dieser Sachverhalt ist für jede pädagogisch-therapeutische Arbeit, besonders aber für die mit den Händen, von ausschlaggebender Bedeutung. Mit den Händen erreichen wir auf einer vital-sensorischen Ebene den anderen, weil wir mehr aufnehmen und uns mehr entgegenkommt, als unser Wahrnehmungs-, Willkür- und Bewusstseins-Ich sich jemals auszumalen vermag.

Indem wir in der Middendorf- Atemarbeit die Berührung wagen, stoßen wir wohl auf den dialogischen Sinneskern des „Behandelns“, den nach bewusstseinstheoretischen und psychologischen Maßstäben verstehen zu wollen nur misslingen kann.



Das Großartige der manuellen Arbeit ist, dass wir in einen Vitalbereich mit Klarheit haptisch hineinfühlen und mit Prägnanz kinästhetisch hineinempfinden, was durch Worte nur schwer und ungenau, aber als Sinneswahrnehmung zu erschließen ist. Als empfangendes Sinnesorgan und im bewegenden Kontakt mit dem Atemschüler können die Hände ungeahnt differenziert wahrnehmen und wirken. Bei der Atembehandlung schmiegen sich die Hände spürsam in die Atembewegung ein, nehmen ihre Impulse auf und regen sie wiederum an. Der Atemlehrer versteht, indem er den Leib befasst und begreift.

Da die Hände im Tun, bei den verschiedensten Varianten des Dehnens und Drückens, zugleich spüren, die Hände sich bewegen und gleichzeitig wahrnehmen, bilden sie einen „Gestaltkreis“ (Viktor von Weizsäcker). Man kann dies auch einen „Handlungskreis“ (Arnold Gehlen) nennen, wenn wir den besonderen Wert des empfindenden Rückbezugs dieses Tuns der Hände in den eigenen Leib betonen wollen. Denn von dem, was die Hand spürt, lässt sich die in ihrer Bewegung leiten.

Jedenfalls kann die Atembehandlung als ein Kreisprozess beschrieben werden, bei dem haptische Wahrnehmungen in motorische Bewegungen übersetzt und durch die Rückbindung in die Empfindung aufrechterhalten werden und umgekehrt. Es ist bezeichnend, dass dieser Kreisprozess unterbrochen wird, wenn das Denken einkehrt. Die Atembehandlung lebt von dem reflexionsfreien Aufgehen zweier Personen in einer Situation und es ist die Gunst des Zufalls, wenn es zu einer tieferen Begegnung kommt. Bei ihr wird weder geredet noch gedacht. Stattdessen rufen sich zwei Personen gegenseitig auf, weil ihr unwillkürlicher Atemfluss freigeworden ist.

Die Gedanken rufen einen Hiatus hervor und unterbrechen damit eine Entwicklung, durch welche der eigene Atemrhythmus frei werden kann. Der Atempädagoge darf sich letzten Endes überhaupt nicht in die Gedankenwelt des Atemschülers involvieren lassen, wenn er über ihn über die Hände in dessen Anderssein ansprechen will. In der Atembehandlung gilt um so mehr, was selbst in der sprechenden Medizin der Psychoanalyse seine Bedeutung hat, die das Kommunizieren von Unbewusstem zu Unbewusstem bewusstseinstheoretisch-psychologisch betrachten will. Es drängt sich namentlich eine Analogie zu einer Problemstellung auf, der sich der Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud früh bewusst geworden war.



Freud erörterte in einem Brief an Wilhelm Fließ, wie sehr ihn seine theoretische Besessenheit in seiner therapeutischen Arbeit stört. Er hat sich geholfen, indem er auf „alle bewusste Gedankenarbeit“ verzichtet hat, „um nur mit einem dunkeln Takt weiter in den Rätseln zu tappen“. Weiter fährt er fort: „Seitdem mache ich die Arbeit, vielleicht geschickter als je, aber ich weiß nicht recht, was ich mache. Ich könnte nicht Auskunft geben, wie die Sache steht.“

Atempädagogen kennen allzu gut diesen Sachverhalt des Nicht-Wissens, in diesem Falle jedoch des Wissens dessen, über was die Hände sprechen. Um überhaupt wirksam zu sein, müssen Atempädagogen sich ihrem empfindungsprägnanten Spürsinn überlassen. Sie erleben den Atem und wenden kopflos ihr instrumentell erlerntes Handwerkszeug an. Der Atem des Atemschülers bleibt unbedacht und dieser antwortet auf die unreflektierten Impulsen der Hände des Behandlers. Am Ende einer Atembehandlung sind beide wieder von neuem davon überrascht, was alles bewirkt worden ist.

Ein versierter Atemlehrer kann zwar etwa die Auskunft geben, dass ein Atemraum zentriert worden oder dass eine Atemmitte entstanden ist. Aber was dies für den anderen bedeutet, darüber können sie im Grunde nicht mehr sagen, als dass das Aufgeweckte seine Chance braucht, eingelebt zu werden.

Manchmal muss es gar nicht mehr gewusst werden, weil sich durch eine Atembehandlung oder besser durch einen einzigen zugelassen Atemzug ein Konfliktverhalten auflöst, die Einstellung zur Welt verändert oder eine Entscheidung getroffen wird.

Eine Atembehandlung gelingt dann am besten, wenn sich der Behandler völlig den Händen überlassen kann. Die Person mit den Händen meinen verlangt ein völliges Aufgehen im animalischen Leibkontakt mit ihr. Nicht mehr der Wille oder die Absicht führen die Hände. Sie werden durch das Spüren geführt und es ist erstaunlich, wie sicher und ohne Überlegung die Hände eines versierten Atemlehrers immer wieder die belasteten „Stellen“ findet oder die Hände überhaupt ein anstehendes Lebensthema aufsuchen und besprechen.

Der Atemlehrer ist pathisch am Atemgeschehen des Atemschülers beteiligt, indem seine Aufmerksamkeit völlig durch das Behandlungstun gebunden ist. In der Atembehandlung hat die Rede ihr Recht verloren. Erst aus der gedanklichen Leere entsteht ein Meinen der Person, das sich in der Haltung während der Behandlung und der Weise des Auflegens der Hände ausdrückt. Nur ohne reflektierende Nebengedanken hat der Behandler mit dem Behandelten Fühlung und können die Hände die feinsten Signale nur aufnehmen und ihnen antworten. Nur wenn beide in der Situation leiblich aufgehen, kann der Atemschüler seinen eigenen Leibesraum in seinen verschiedensten Schichtungen erfahren, die ihm durch die Hände und die Person des Atemlehrers widergespiegelt werden. Gewohnheitsmäßige Strukturen werden veränderbar und der eigene Atemraum wird gegenüber einer bislang unbekanntem Lebenswelt neu eingerichtet.

Nicht das Bewusstsein, weder das Verstehen noch das Interpretieren, führt die Atembehandlung. Indem der Behandler über den Atem wahrnimmt, gibt er das Aufgenommene zugleich in den Leib zurück, um dem Atemschüler zu einer differenzierten Wahrnehmung der Atemwirkung zu verhelfen. Über den Atem, den Kontakt und die Begegnung wird das, was im Schatten des Bewusstseins liegt, schön oder schrecklich, schließlich als zur eigenen Person zugehörig erlebt und nicht mehr nur als von außen kommend – und damit wandelbar erfahren.

Lernt der Atemschüler die Berührung des Atemlehrers anzunehmen, werden die Abkapselungen durchlöchert und die Einfrierungen aufgetaut, die mit seinem seelischen Konflikterleben einhergehen. Doch während in der Psychoanalyse die Regel gilt, alles auszusprechen und in freier Assoziation sein Unbewusstes reden zu lassen, verzichtet die Atemarbeit gerade auf das, was für die Tiefenpsychologie konstitutiv ist: eine Deutung, die verstehen will. Und dies hat seinen Grund darin, dass sie auf einer Ebene wirkt, wo alles Leben seine Integration findet, alles Tun und Lassen konditioniert wird, wo es aber fast nichts zu bedenken, sondern nur zu erleben gibt und eine Wandlung einsetzen kann, wenn die Person mit dieser atembewegten Leibebene in Kontakt kommt.

Die Atembehandlung oder überhaupt die westliche Atemarbeit orientiert auf die Ordnung der präverbalen und dem Denken unzugänglichen Lebensschichten im Atem. Das peinlich Abgewehrte kann, sollte, ja muss vielleicht sogar als Gefühlsgeheimnis bedeckt bleiben, weil für den zwischenmenschlichen Dialog mit dem anderen die innere Reserve konstitutiv ist. Es liegt kein Kind das alles sagt, auf der Liege des Atembehandlers, sondern ein Erwachsener. Der Atemlehrer verweigert sich der mentalen Zurede, weil er weiß, dass der Atem viel tiefergehend klärt, als eine Rede es könnte und ein Bewusstseinsakt sich gar vor das entscheidende Moment, den Augenblick des Zu-sich-Kommens bzw. des freiwerdenden Eigenrhythmus stellen kann.

Auch wenn die beiden Verfahren geradezu an den entgegen-gesetzten Polen menschenkundlicher Selbstverständnisse angesiedelt sind, gilt es in der Atembehandlung eine mit der Psychoanalyse vergleichbare Grundsituation zu entdecken. In der Analyse erwirbt der Patient seine Identität, indem Therapeut und Patient gemeinsam nach einer Deutung suchen, die das seelisch Isolierte, im neurotischen Konflikterleben Verselbstständigte in einen verständlichen Zusammenhang überführt. Hierdurch gelingt eine Anbindung des Innenerlebens an die äußere Realität des Patienten.

Der Therapeut sorgt in der Psychoanalyse dafür, dass der Patient nicht im Strudel unbewusster Bilder und Einfälle versinkt. Diese kommen dadurch zustande, weil beide zunächst nicht im Kontakt zueinander stehen, der Analysant gegenüber dem Tiefenpsychologen abgewandt liegt und sich damit in einer sich selbst überlassenen und auf sich selbst bezogenen Ruheposition befindet. In diesem Nichtkontakt beginnt das Unbewusste sprechen und der Patient ist aufgefordert zu unterlassen, was das immerwährende Geschäft des Neurotikers ist: die Situation zu beherrschen. Obgleich der Atemschüler sich selbst verstehen will, bockt er wie in der Psychoanalyse, indem er nunmehr den angebotenen Kontakt nicht annimmt. Er leistet durch Abwehrspannungen Widerstand, indem er angestrengt betrachtet. Oder er zieht sich als Person aus dem Geschehen heraus, indem er zurückweicht und an den angesprochenen Leibpartien in Unterspannung geht. In der Atembehandlung - oder überhaupt der Atemarbeit - wird erkennbar, aus welcher vitalen Atemschicht das Unbewusste beim Patienten redet, dieser ins Argumentieren, Streiten und Räsonnieren kommt. Hier spricht dann der Atemlehrer mit seinen Händen an. Er fordert den Atemschüler zum Kontakt auf.



Das Wesentliche ist hier, wo noch nicht die Emotion ins Empfinden einbricht, dass das Tonus- und Atemverhalten mitnichten in seiner affektiven Geladenheit angesprochen wird, indem es gedeutet oder interpretiert wird. Im Gegensatz zum psychologischen Zeitgeistverständnis bleibt in der Atemarbeit vielmehr alles geradezu stehen, was vordergründig nach Erklärung schreit, weil es durch den arationalen Prozess der Atemerfahrung hindurch, durch die "Entwicklung eines Atemgesprächs", in dem es zur zwischenmenschlichen Begegnung kommen kann, gewandelt werden soll.

Für die in der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts vorherrschenden ideologischen Grundströmungen ist diese Absicht starker Tobak. In ihnen hat sich das Ideal der absoluten Selbstgewissheit, wie es das cartesianische Ich einst setzte, durch die rationalisierende Reflexion des Affekts gesteigert, indem die Subjektivität nochmals als Freud und Leid bedacht wurde. Selbst die leibbezogene Selbstreflexion, die um die Jahrhundertwende mit der bürgerlichen Jugendbewegung sowie auch dem Interesse an Atempraktiken einsetzte, führte dazu, dass man auf der Wanderschaft sich alles rückhaltlos erzähle. 1968 wurde das Primat der Offenheit durch das Freudsche Denken, das psychoanalytische Ausgangspostulat um das Eine radikalisiert. Inzwischen ist man bei der repressiven Entsublimierung durch primitive Albernheiten und obszöne Zwanghaftigkeiten in der Preisgabe des Intimen angelangt.

Demgegenüber ist mit den ausgereiften und erprobten Methoden in der Atemerfahrung Stille angesagt, ohne in die Selbstversenkung zu gehen. Die westlichen Atembehandlungen beruhen dieser gegenüber auf einem Erfüllungsbezug, der Wachheit, Aufmerksamkeit und Körpererinnerung als leibliche Grundbeziehungen des Befindens zum Ausgang hat, ohne in die Welt des seelisch-geistigen Innewerdens hineingehen zu wollen. Dieses soll allenfalls am Rande sein Recht haben.

Dennoch wird in der Atembehandlung alles andere als die Verschlossenheit kultiviert. Mittels Atemerfahrungen und Atembehandlungen wird stattdessen der ungezügelter Zerstörung der Intimität widersprochen, weil in ihnen mit der Person, ihrem Leib und ihrem Atem in Kontakt gekommen wird. Der Körper aber, über den sich die sprachliche Kultur nach dem Zweiten Weltkrieg so ausgiebig ausgelassen hat, fällt gerade außerhalb dieser Bezüge, deren Charakteristik eine Resonanzbeziehung zwischen Innen und Außen ist. Nicht das Ich mit seinem Primat der Sprache ist in der Atembehandlung gemeint. Keine Neubewertung des transzendentalen Vernunftrechts eines Ichs steht an. Der andere, der in Resonanz mit mir als dem anderen steht ist gemeint. Und diese Beziehung in der Atembehandlung gerade ist es, die Scham und Respekt erheischt. Hier ist dann kein Raum mehr dafür, dass das Intelligible das Sensible verlacht.

Sicher: Freud und Leid werden auch durch die Atemarbeit in ihrem individuellen Sinn erlebt und können langsam dem eigenen Lebensprozess zugeordnet werden. Ja es sind die entscheidenden Übergänge der an die Empfindung gebundenen Eigenregulationen zum Bewusstsein, deren Eindringen in die Gewahrsamkeit der Gegenstand der Atemarbeit ist. So gewinnt der Patient durch die Atemerfahrung Einsicht in sein Wollen und Können, jedoch baut sich dabei sein Selbstbewusstsein organisch auf. Der Weg dahin ist manchmal schmerzlich. Er bekommt durch die Atembewegung vielfältige Rückmeldungen; der Körper fühlt sich zunächst löchrig, unzusammenhängend, zerteilt und fremd an. Es stellt sich aber neben dem Erschrecken über die wahrgenommene Realität und neben der Trauer über das Verfehlt schließlich das Glück, endlich den Faden zur unverstellten Seite des eigenen Lebens gefunden zu haben. Ein solches Ankommen wird als Neubeginn erlebt.

Trotzdem hat das Bewusstsein im Erfahrbaren Atem eine substantielle Bestimmung, die jedoch anders als in der Psychotherapie gelagert ist. Als Sammlung in Hingabe und Achtsamkeit soll es weder den Atem betrachten oder beobachten, um ihn zu verstehen. Das Bewusstsein soll nicht über dem Atem bleiben. Diese Differenz zwischen Ich und Atem, Willkürbewusstsein und Leib wird während der Atembehandlung eingeebnet, indem das Sammlungsbewusstsein in die Atembewegung hineingeht und von ihr eingeschlossen wird, wobei das Bewusstsein untergeht. Die Sammlung erscheint bei Atemerfahrungen deshalb als das Übergangsfeld von Bewusstsein und Erleben.

Alle Erfahrungen aus der praktischen Atemarbeit machen uns darauf aufmerksam, dass sich über die Atembewegung Bewusstsein und Leib miteinander verkoppeln. In ihr existiert die Brücke zwischen Leibenergetik und Sprache, auf der körpereigene Triebspannungen mit kulturell vermittelten Bedeutungen zusammenfinden. Was die Psychoanalyse genial von der Sprache, der Traumsymbolik her entdeckt hat, soll allein von der lebendigen Erregung her, bei dem von innen kommenden Atem aufgesucht werden.



„Behandlungen sind ein Gespräch mit anderen als den gewohnten Mitteln: Nicht das Wort ist der Träger der Mitteilung, sondern die Hand des Behandlers und der Leib des Liegenden und sein Atem, der dadurch entsteht. Der Atem antwortet auf die Begegnung, er antwortet auf die Frage, die die Hand des Behandlers stellt. Stellt sich der Liegende, der gefragt wird? Konnte Vertrauen entstehen, sich einzulassen? Vermag er Atem zuzulassen, Atemraum entstehen zu lassen? Erlebt er Angst, Zweifel, die ganze Zerrissenheit der ungelösten Probleme? Erfährt er Geborgenheit, Zuversicht, Freude? Spürt er bis in das Leibliche hinein einen neuen Anruf - Hoffnung? Unermesslich wie die Seele ist das Spiel von Frage und Antwort, unermesslich wie die Vielfalt des Leibes. Wie führen wir das Gespräch, und wohin führt es uns? Alles Zuviel, alles Zuwenig geht ein in 'Das Gespräch' der Behandlung! Zu viel Spannung in den Nerven, den Muskeln, den Organen, den Sinnen, zu wenig Kraft aus Blut und Lymphe und Hormonen: atmend entsteht allmählich Gleichgewicht" (Ilse Middendorf).

Wird die Ansprache, die Kontaktaufnahme des Atemlehrers erwidert, kann sich das Behandlungsgeschehen zur gegenseitigen Freisetzung der Atembewegung von beiden entwickeln, wodurch eine gegenseitige Kohärenz entstehen kann, in der alle anderen Sinneseindrücke, die außerhalb der Atembewegung liegen, ausgeschlossen werden. Indem der Atemlehrer seine Hände auf den Atem empathisch ausrichtet und die Person meint, kann er in unvorstellbar nuancierter Weise auf die erregungsspezifischen Leibsichten einwirken, so dass die Atembewegung der derartig angesprochenen Person antwortet.

Diese Rückmeldungen ergreifen wiederum die Hände des Atempädagogen, wodurch sich ein vital- pathisches Zusammenspiel ergibt, das jenseits aller Willkürlichkeit im präreflexiven und unvorhersagbaren Leibgeschehen abläuft. Dabei werden Verhaltensmöglichkeiten ausprobiert, durchexerziert, erwogen und verworfen, um zu den Einstellungen zu kommen, die durch einen unwillkürlichen Atemfluss oder den unverfälschten Eigenrhythmus einen Rückhalt erfahren.

Im Tonus, in den energetischen Verhältnissen der Hände und im gesamten Leib des Behandlers drückt sich dessen persönliche Haltung aus. Jede Absicht oder Ungeduld teilt sich über die Hände mit und zerstört das Gewachsene. Dabei befiehlt die Hand des Atemlehrers nicht. Sie bietet an und nimmt vor allem entgegen, „schaut“ und „hört“. Dieses passive Eingelassensein, das dies geduldige Warten trägt, macht den Atemlehrer dafür offen, was vom Atemschüler kommt. Ist er fähig, entgegenzunehmen, kann er auch mit den Händen zusprechen und das Auflegen wird zugleich ein energetisches Reagieren der Hände, in feinsten unwillkürlichen Impulsen, innerhalb des fordernden Drückens und widerständigen Haltens sowie allen angeschmiegtens Begleitens.

So kann durch die vital-empathische Partizipation der Hände an den im Atem geborgenen Kräften ein „Atemgespräch“ stattfinden. Die in die Selbstempfindung des Behandelten rückläufigen Prozesse können tragend werden, weil die Engramme belastender Ereignisse und einschränkender Erlebnisstrukturen durch den Atemfluss aufgelöst werden. In der beidseitigen Gelassenheit sowie Willens- und Wertungsleere kann bei beiden, bei Atemlehrer und Atemschüler, ein Atem entstehen, der alle Verflochtenheit mit den bislang erlebten Widrigkeiten des Lebens hinter sich lässt. Indem er beide, sowohl den Behandelten als auch den Behandler erfüllt, kann die Atembehandlung in eine menschliche Begegnung einmünden, in welcher die Substanz des Atems durch dessen unwillkürlichen Fluss freisetzt wird.



Atem und Bewegung

Es fällt selbst dem Kundigen schwer, die vielen auf den Markt angebotenen Körper- und Atemarbeiten zu unterscheiden. Doch tiefer zu fragen, scheint schier überflüssig zu sein. Nachdem im vergangenen Jahrhundert vieles zivilisations- und herrschaftskritisch in die Welt gesetzt worden war, hat sich inzwischen die Wellness-Industrie des Themas bemächtigt. Auch viele physiotherapeutische Praxen weisen einschlägige Zusatzangebote aus. Wenn so kundennah orientiert wird, dann wird offenbar ein Zweck bedient, der keinen Tiefsinn erheischt.

Jedenfalls schmelzen die alten Oppositionen zwischen traditioneller Körperertüchtigung sowie physiologisch qualifizierten Therapieverfahren und den Impulsen der westlichen Leib- und Atemarbeit ab. Auch die psychologische Beratungstätigkeit ist seit langen in den Wettstreit um die besten Instrumente der Rationalisierung getreten. Die Freizeitindustrie nimmt erfolgreich den Körper in Besitz. Die Gymnastik wird ohne Sinn, das Entspannen als psychophysisch neutralisierte Technik, das Körpererleben ohne personale Ansprache und das Atmen als integrierte Technik in jedem nur erdenkbaren Trainingskonzept betrieben. Mit bemerkenswerter Naivität wird ein und dieselbe Praktik für die unterschiedlichsten Zwecke in Anspruch genommen. Dabei gibt es nichts, was nicht ausprobiert, verworfen oder in das System einer Methode integriert worden ist.

Dennoch scheint in der unübersichtlichen Komplexität der Gesundheitsratgeber und Heilangebote, der Atemfibern und Körpererlebnis-Unterweisungen sowie auch der vielen manuellen Praktiken eine einfache Gemeinsamkeit zu existieren, die zu Unterschiedlichem einen Zugang erlaubt. Irgendwie wird selbst in bescheidenen Entspannungstechniken oder den anspruchsvolleren, auf Lösung abzielenden Bewegungsverfahren versucht, den geweblichen Tonus umzustimmen. Je nachdem wie die Muskulatur, die Sehnen und die Haut tonisiert werden, sind Wirkungen auf den Atem festzustellen. Doch mit dem Blick auf den Atem erscheint gerade nicht mehr alles gleich.

Manchmal verliert der Atem bei solchen Praktiken seine überschießende Hektik. Der Mensch fühlt sich entspannter und sein Kopf bleibt bis zum nächsten Stressanlass frei. Oder der Atem beginnt eine Pause nach dem Ausatem zu bilden. Dann erlebt der Mensch eher den Abstand vom Alltag darin, dass er sich Ruhe gönnt und weder ein Innenantrieb oder eine äußere Anregung Aufmerksamkeit oder Aktivität abfordert. Und keineswegs zuletzt kann der Atem durch eine Methode der westlichen Atemarbeit, so richtig ins Schwingen kommen. Bereits bei einer rhythmischen Gymnastik kann ein kleiner Atem groß und ein träger agil werden.

Der Mensch fühlt sich energetisiert und ihm drängt sich eine Sinneshelle auf, die einer zum Kontakt und Handeln bereiten Wachheit zugehörig ist. Er fühlt in dem Abstand zum Außen zugleich die Spannung mit der Welt, in der er ist. Erst hier sprechen wir nicht mehr von Entspannung, sondern von Lösung, die von westlichen Atemarbeiten angepeilt werden.

Jederzeit sind Umschläge vom Gefangensein in der Hochspannung zur weltabgewandten Entspannung möglich. Dabei ist es vorerst unerheblich, welcher Praktik sich bedient wird. Bei einer Entspannung verändert sich die Aktivität der Formatio reticularis. Die Gesamtspannung des Organismus sinkt ab. Lösung dagegen bedarf einer guten Gesamtspannung, die einer gerichteten Aufmerksamkeit zugehörig ist. Das Ausruhen und Dahindösen ist verlassen und die Person ist beteiligt, wenn Lösungen innerhalb der einzelnen Muskelpartien geschehen, die mit Hilfe verschiedener Bewegungsarbeiten aktiviert, angesprochen oder sensitiv aufgesucht werden.

Lösend auf den Muskeltonus kann das Yoga mit seinen Dehn- und Streck- sowie Atemeinsätzen ebenso wirken wie das beschaulich-langsame Bewegen des Taiji-Qigong. Einen ähnlichen Effekt haben die von Mosche Feldenkrais entwickelten sensitiven Bewegungsweisen, die Empfindungsarbeit in der Eutonie Gerda Alexanders, die anthroposophische Lautdarstellung in der eurythmischen Bewegung, die Funktionelle Entspannung von Marianne Fuchs, die Konzentrative Bewegungstherapie in der Tradition von Elsa Gindler, das Schwingen und Kreisen in sowie der Arbeitsweise Schlawffhorst-Andersen.

Sie bauen allesamt gewebliche Überspannungen ab und heben Unterspannungen innerhalb von einzelnen Körperpartien an. Mehr als das Umgewichten des Muskeltonus betrachten wir mit solchen Überlegungen zunächst nicht. Auf dieser einfachen Ebene ist noch kein prinzipieller Unterschied zum Status der sensitiven Bewegung in der Middendorfschen „Lehre des „Erfahrbaren Atems“ oder dem „Kommunikativen Bewegen“ in der atembewegten „Psychotonik“ von Volkmar Glaser festzustellen.

Das Einfache, das Unmittelbare, das Konkrete zählt. Die Muskulatur wird für die Atembewegung durchlässiger, die Empfindungsfähigkeit tiefer und der Ausdruck beseelter sowie die Wahrnehmung klarer. Und schließlich kann die Person durch nur einen einzigen Atemzug gewandelt werden. Eine das bisherige Leben prägende Konfliktdynamik löst sich auf, eine Entscheidung kann ohne inneren Zwist getroffen werden.

Hier - jenseits aller instrumentellen Nutzung für die verschiedensten Zwecke - offenbart sich die Kardinalbeziehung des Atems zur Transzendenz. Bestehende Erlebens- und Wahrnehmungszustände werden durch einen arationalen Transformationsprozess überschritten, in den das Bewusstsein so eingeschlossen ist, dass es nicht stört, es absichtslos und inhaltsleer ist, um die durchs Atmen entstehenden Spannungsempfindungen zu erleben.

Transzendenz findet statt, wenn der Atemfluss frei wird und in seiner Unwillkürlichkeit sowohl zugelassen als auch gesammelt erfahren werden kann. Die Person ist im Atem. Das Kriterium für einen unwillkürlich sich ausbreitenden und dadurch in über- oder unterspanntes Gewebe lösend eindringender Atemzug ist ein unzweideutiger Erlebnischarakter. Er ist untrüglich schön.

Verdeutlichen wir: Es interessiert nicht die Luft, sondern das Atmen als innere Bewegung, das rhythmische Weit- und Schmalwerden. Von der Atemmuskulatur (Zwerchfell und Zwischenrippenmuskulatur) ausgelöst, kann sich die Bewegung, die beim Atmen entsteht, über den Rumpf hinaus bis in den Kopf, die Hände und die Füße fortsetzen und mit der Eigenbewegung der Zellen zusammenfallen! Lebt der Mensch in seinem ihm eigenen Rhythmus, ist das Vegetativum im Gleichgewicht, das Seelenleben problemfrei, Wille und Bewusstsein stehen im Einklang mit dem Leib. Das Verhalten, die Bewegung und der Ausdruck erscheinen beseelt.



Im Erfahrbaren Atem von Ilse Middendorf erscheint der Atem als das „innere Konditionssystem“ aller Lebensäußerungen, weshalb er weder nur eine Physiotherapie noch eine Psychotherapie Zugangsweise sein. Er verlangt stattdessen, als ein eigenständiges, nämlich drittes, das leibliche Zwischenreich von Körper und Seele aufschließendes Verfahren angesehen zu werden. Seine Grundformel ist Atmen – Empfinden – Sammeln und sein erklärtes Ziel die „Bewegung aus dem Atem“. Diese entsteht aus den Lösungsimpulsen des unwillkürlichen Atemfluss, mit dem als einzige Atemmethode unmittelbar gearbeitet wird, indem er in den Bewegungsausdruck freigegeben wird.

Erfahrbarer Atem ist eine sensitive Bewegungsarbeit. Bei ihr ist die Person beteiligt, in dem der Übende den langsam und wiederholt ausgeführten Bewegungen zuschaut. Indem sie die eigene Bewegung belauscht, lässt sich die Person in ihrem Tun in die leiblichen Zustandsbefindlichkeiten ein. In diesem gewahrhaften Zusammenschluss von aktiven Körperhaben und passiven Leibsein eutonisiert sich die Muskulatur, so dass Lösungen entstehen: Dem Atem wird Raum für das Durchfließen des muskulären Gewebes, der sehnigen Muskelenden und der Haut verschafft. Viele sprechen unspezifisch von Energie. Ilse Middendorf interessiert die sich ausdifferenzierende Atembewegung.

Eine Unterrichtseinheit, die am besten in der Gruppe zu gestalten ist, wird durchs Dehnen eingeleitet. Dieses gleitende sich Ausbreiten und sich Öffnen in den Umraum hinein macht wach und regt den Atem an, weil es die geweblichen Spannungsverhältnisse automatisch verändert. In der middendorfschen Atemarbeit nähern wir uns dem Atem zunächst durch kreisende, pendelnde, schwingende und federnde Bewegungen, die wegen ihres gymnastisch anmutenden Charakters ausgesprochen atemmobilisierend wirken.

Weiterhin wird mit passiven Dehnungen und Druckpunkten innerhalb sensitiver Bewegungen gearbeitet. Sie rufen zwangsläufig Atem hervor und können jedoch bei größerer Geübtheit zunehmend auf die Atembewegung gelegt werden, wodurch ein innigeres Verhältnis zwischen Bewegung und Atem entsteht. Die absichtliche Bewegung wird nur in den Atemrhythmus eingeschmiegt. Es soll nicht - was in der Atemgymnastik oder im Yoga geschieht - aktiv mit der eingesetzten Bewegung geatmet werden. Eine derartige technische Führung des Atems ist in der middendorfschen Atemarbeit verpönt. Ihm soll lediglich Gelegenheit gegeben werden, den willentlich angesetzten Bewegung zu folgen, um als Vorgang zwar ins Bewusstsein gehoben zu werden, aber im unverfügbaren Reich des Unwillkürlichen zu bleiben.

Soweit Bewegungen beschaulich oder im kommunikativen Bezug zu dem anderen ausgeführt werden, existiert kein prinzipieller Unterschied zwischen der middendorfschen Atemlehre und den Praktiken anderer Atemlehren und lösenden Körperspürmethoden. Ihrer Natur nach können Spannungslösungen nämlich keineswegs direkt erzeugt werden. Lösung geschieht auf der Rückseite der Kontraktion. Gegenläufig zum zusammengezogenen Muskel werden die gelenkübergreifenden Gegenspieler auseinandergezogen. Mit welcher Spannung nun der passiv aufgedehnte Antagonist dem willkürlich betätigten Agonisten gegenhält, definiert auf der Ebene des einzelnen Muskels den Tonus.

Lösung aber - und das heißt hier nun in der Wiederholung, unabhängig davon, ob man nur die Bewegungsempfindungen erlebt oder an der Atembewegung in Hingabe und Achtsamkeit anwesend ist - kann nur bei einer guten Spannung stattfinden. Weil Lösung auf jeden Fall des gerichteten Bewusstseins bedarf, orientieren westliche Atemlehren auf ein personales Verhalten, durch das sich das Wahrnehmungs-Ich in das Lösungsgeschehen geradezu hineinsetzt. In der selbstempfundenen oder kommunikativen Bewegung können Festgehaltenes, Unbelebtes und Unverbundenes gewandelt werden, weil der willkürmotorische Einsatz durch personale Anteilnahme auf das innengerichtete Erleben oder den anderen bezogen wird.

Normalerweise dringt die Selbstempfindung nur marginal in das Bewusstsein ein. Das hypersensible Spüren des eigenen Körpers verweist auf eine Störung der Handlungsfähigkeit. Wir spüren uns gerade dann nicht selbst, wenn wir in einer Situation mit unserem Tun und Lassen aufgehen. Wenn wir gut mit unseren Sinnen auf etwas gerichtet sind, leben wir zugleich sensorisch-vital in den Außenraum hinein und sind leiblich mit unserer Gegenwelt verschränkt. Was die Aufgabe der im Alltagshandeln meist unbewussten Empfindungsfunktion ist, wird in westlichen Körper- und Atemarbeiten bewusst erlebt. Wird eine langsam ausgeführte dehnende oder drückende Bewegung belauscht, kann erfahren werden, wie die Motion in die Empfindung zurückstößt. Damit wird das willentlich-spürsame Tun in seinen leiblichen Gehalt erschlossen, der in der tonischen Geprägtheit der Zustandsbefindlichkeit existiert.

Über diese Gemeinsamkeiten aller Lösungsarbeiten, beginnt der Erfahrbare Atem hinauzuweisen. Denn in der fortschreitenden Arbeit finden wir zunehmend subtilere Zugänge zur Atembewegung, indem wir ein enges Verhältnis zwischen jeweiliger Bewegungsweise und dem von dieser Motionserregung aufgeweckten Atem aufgebaut finden. Hierdurch kann der Leib in seinen energetischen Korrespondenzen zwischen verschiedenen Leibbereichen entdeckt werden, wodurch deren differenzierte Eigenschwingung erlebbar wird. In fortgeschrittenem Tun setzt die ganzheitliche Erfahrung ein, weil etwa in einer Handbewegung, in qualifizierten Atemabläufen, im Vokalatemraum zugleich eine Gestalt des Ganzen erfasst und von dieser Widerspiegelung her über die Atembewegung die Gesamtheit beeinflusst wird.

Der Atem wird zunächst von außen mittels sensitivem oder kommunikativem Bewegen aktiviert, weil diese lösen und den Muskeltonus ausgleichen. Angesprochene Leibpartien werden lebendig. Diese einfachen Zusammenhänge können im subtilen Übungsarrangement der Middendorfarbeit überschritten werden, weil „Atem und Bewegung ... zwei naturgegebene Elemente (sind). Im partnerschaftlichen Spiel füllt der Atem die Bewegung, von ihr hervorgerufen und ihrer Führung folgend, während umgekehrt die Bewegung dem Atem entwächst. Die Bewegung ‚entsteht‘ aus dem Atem.“ (Ilse Middendorf)

Das ausdrückliche Ziel der Middendorf-Arbeit ist „Bewegung aus dem Atem“. Es ist ein dialektisches Denken nötig, um diesen nichtplanbaren Vorgang zu begreifen. Denn die Bewegung, die den Atem freisetzt, und der Atem, aus dem die Bewegung entsteht, „gehen ineinander über“.

„Bewegung aus dem Atem“ kommt von innen. Als jenseits der Willkürabsicht liegende Eigenstreben wird sie dem Übenden geschenkt. Sie bindet so sehr die Person, dass sie weder von einer angestregten Konzentration behindert noch von einem ins Unbewusste absinkenden Gedankenströmen versäumt wird.

Diese beiden Möglichkeiten des sich selbstzuwendenden Bewusstseins sind dann in einem sich aufdrängenden Erlebnis aufgehoben, das die gesammelte Anwesenheit in Hingabe und Achtsamkeit .

Die „Bewegung aus dem Atem“ kann bereits in einfacher Weise auftreten. Dann ist sie als lösende Sensation erfahrbar, die vielleicht unwillentlich aufrichtet. Doch schließlich drängt sie denjenigen, der damit umzugehen gelernt hat, geradezu in die äußere Bewegung in Form einer Geste, eines Ausdrucks oder eines Tanzes. In dieser Erlebniskunst wird das Echte frei und der Übende verfügt über eine Sprache mehr, durch die er sich unmissverständlich zu äußern vermag.



Entscheidend ist die personale Beteiligung am Atemgeschehen. Denn „Bewegung aus dem Atem“ will freigegeben und muss zugelassen werden. „Bewegung aus dem Atem“ ist deshalb personengebunden, weil sie nur dann möglich wird und damit erfahrbar ist, „wenn der Übende Sammeln, Empfinden und den zugelassenen, von selbst entstehenden Atem kennt. Dem Atem, der vom Willen regiert wird, und dem Atem, der unbewusst funktioniert, ist die gestaltete ‚Bewegung aus dem Atem‘ versagt.“ (Ilse Middendorf).

Dass der Atem durch sensitive Bewegungen als eigenständige Kraft ins Fließen kommen kann, liegt zunächst einfach daran, dass Überspannungen abgetragen und Unterspannungen angehoben werden. Die nun besser durchfließende Atembewegung hat eine gegenüber der sensitiven Bewegung weiterreichende, sagen wir feinstofflichere Lösungskraft, sofern die Person mit ihrer Sammlung am entstehenden Atem anwesend ist.

Hier wird nun der gegenüber allen anderen sensitiven Körper- und Atemarbeiten entscheidende Punkt erreicht, an dem das gesamte Arrangement des middendorfschen Arbeitens dem Atem seine eigentliche Reverenz erweist. Dem In-sich-Hineinspüren während der aktiven Bewegung folgt ein Nachspüren dem hierdurch Aufgeweckten. Die Atembewegung kann sich durch den von innen kommenden Impuls anmelden und das Sammlungsbewusstsein einschließen.

Das Bewusstsein will nichts mehr, weil es von dem unwillkürlichen Atemfluss eingefangen ist. Zurecht spricht Ilse Middendorf davon, dass sie mit ihrer Methode eine dritte eigenständige Atemweise aufschließt, eben den Erfahrbaren Atem. Dieser unterscheidet sich von einer willkürlich eingesetzten Atemtechnik ebenso wie von dem unwillkürlichen Atemablauf. Dieser wirkt nicht nur im Alltag, sondern er wird durch sensitive Bewegungen in anderen Körper- und Atemschulen bis hin zur rhythmischen Gymnastik mobilisiert, wobei er allenfalls am Rande mitgespürt wird.

Der Atem soll mehr als nur vom Bewusstsein gestreift werden. Vielmehr soll sich dieses in seinen präreflexiven Grund einlassen. Indem das Bewusstsein zugunsten des Erlebens untergeht, kann die seelische Dynamik von Bewusstem und Unbewusstem transformiert werden. Nicht mehr oder weniger soll dort die Atembewegung aufgesucht werden, wo sich in ihr Bewusstsein und Leib verkoppeln. In der Atembewegung existiert die physiologische Brücke zwischen Leibenergetik und Sprache, auf der körpereigene Triebspannungen mit kulturell vermittelten Bedeutungen zusammenfinden. Was die Psychoanalyse genial von der Sprache, der Traumsymbolik her entdeckt hat, kann elementarer von der Erregung her, an der von innen kommenden Atembewegung bzw. besser `er durch sie hervorgerufenen Spannungsempfindungen aufgesucht werden.

Indem sich durch das regelmäßigen Üben die Empfindung entwickelt und die Muskulatur für die Atembewegung durchlässiger wird, wachsen die Atemkräfte. Wegen der zuwachsenden Gelöstheit kann der Atem feinstofflicher eindringen, wodurch das Potential für einen Umschlag entsteht. Die Bewegung, die von außen zum Atem hinführt, lässt einen Atem von innen entstehen, der in die Impulshaftigkeit, antreibende Aktivitätsbereitschaft und spontane Ausdrucksbewegung weiter gehen will. Kann sich die Person hingeben und zugleich achtsam sein, entsteht schließlich, von der Atembewegung angetrieben, eine selbsttätige Bewegung in den vital-sensorischen Außenraum hinaus.

Die „Bewegung aus dem Atem“ hat gegenüber der sensitiven Bewegung einen feinstofflicheren Charakter. Sie erscheint als echte - ja wenn man so will -, als die eigentliche Selbstbewegung des Organismus. Diese verleiht dem Atem wieder einen rückwirkenden Lösungsschub, der die tonischen Spannungsverhältnisse differenziert und umwandelt sowie situationsgerecht stimmt.

Die von Innen kommende Atembewegung wird vom Substanzcharakter des Atems getragen. Atemsubstanz ist weder ein beliebiges Lösen der Spannung noch ein aktivitätsentlastetes Entspannen, das wir bei verschiedensten Körperübungen, auch nach einer Gymnastik oder selbst wenn wir ausruhen oder am Sandstrand dösen, dadurch erleben können, dass irgend etwas lebendiger wird, sich eine Muskelkette durch eine Atembewegung abspannt, eine Schulterspannung etwa den Rücken hinunter abrieselt.

Atemsubstanz ist keineswegs nur ein unwillkürlicher Atemfluss, welcher auch durch die aktive Dehnung der Gymnastik, das Stretching, entsteht, ohne dass dieser besonders beachtet werden müsste. Atemsubstanz verlangt einen meditativen Zugang, der in der Sammlung zum Innesein seine Stütze hat. Denn Substanz reichert sich nur an bei einer „gesammelt durchgeführten Atemweise“ (Ilse Middendorf).

Die personale Anforderung, die bei der Kontaktaufnahme mit dem eigenen Leib entsteht, hat nunmehr als Sammlung der von innen kommenden und durch den Atem hervorgerufenen Lösungsempfindung zu begegnen, um darin den Atem substanzhaft werden zu lassen. Deshalb ist jedes instrumentelle Umgehen, willkürmotorische Antreiben sowie absichtsvolle Erreichen hinter sich zu lassen, die vom Aspekt des instrumentell verfügbaren Körperhabens den Atem ansprechen. Ein solches Tun wird von den biografisch eingewöhnten Spannungsweisen getragen und führt deshalb zu keiner wesentlichen Veränderung, weil dieser Körperumgang nicht den personalen Anschluss an die leibliche Befindlichkeit sucht.

Atemsubstanz ist keineswegs Erleben eines beliebigen Rhythmus im Atemweiten und Schmalwerden. Ihr liegen vielmehr anthropologische Qualitäten der Atembewegung zugrunde. Das middendorfsche Übungsrepertoire legitimiert sich an diesen der Atembewegung innewohnenden Strebungen und orientiert sich im Blick auf deren zwingenden Strukturgesetze daran, die geweblichen Spannungsverhältnisse ausdifferenzieren. Durch eine Vielzahl von subtilen und präzisen Übungsmöglichkeiten werden Atemgestalten unterscheidbar, die sich als menschliche Verhaltensweisen mit „Substanz“ anreichern.

Wenn nun die „Bewegung aus dem Atem“ entsteht und der durch sie hervorgerufenen Stimmung des Leibes überlassen werden kann, wird eine entscheidende „Schwelle“ überschritten. Durch die Sammlung auf den von „innen nach außen“ drängenden Atem, findet ein Anschluss der Ich-Kräfte an das Leib-Sein statt. Der Körper wird durch die Person an den atembewegten Leib „angewest“ (Martin Heidegger).

Institut für systemische Gesundheitsberatung
Gierather Str. 70
51469 Bergisch Gladbach

Autor: Shanti E. Morawa

Tel: 02202 284848

shanti@tarasattvatantra.de

www.systemischegesundheit.de

www.tarasattvatantra.de