

**Vegetative Regulation
mit Hilfe der
Atem- und Körpertherapie des IAKPT**

„Von der Ruhelosigkeit zur Mitte“

oder

„Vom Duracell – Häsli zum Buddha!“

Vorgelegt als Abschlussarbeit der Ausbildung zum Atemtherapeuten/-pädagogen

(AfA®)

Am Institut für Atem- & Körperpsychotherapie in Freiburg i.B.

Stephan Arn

Freiburg i.B. im Mai 2017

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung: Mein persönliches Bedürfnis nach vegetativer Regulation	3
2. Erste Schritte: Vom Kopf in den Körper kommen	5
2.1. Vier Wahrnehmungsebenen nach C.G. Jung	5
2.2. Was ist Empfindung?	6
2.3. Körperwahrnehmung durch Strukturarbeit AKT*	9
3. Die innere Erregung und das vegetative Nervensystem	11
3.1. Das vegetative Nervensystem	12
3.2. Die physiologische Stressreaktion	15
4. AKT*- Atemübungen zur Regulation des Vegetativums	19
4.1. Das Dehnen: Tonusflexibilität und Atemvertiefung	19
4.2. Unterstützung des Parasympathikus: Beruhigung	22
4.3. Unterstützung des Sympathikus: Vitalisierung	25
4.4. Homöostatische Regulation des Parasympathikus und Sympathikus	25
5. Weitere Schritte: Vom Duracell – Häsli zum Buddha	27
6. Literaturverzeichnis	30

Eigenständigkeitserklärung:

Ich habe die vorliegende Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum Atem- und Körpertherapie 2014 – 2017 am Institut für Atem- & Körperpsychotherapie in Freiburg i.B. selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt.

Freiburg i.B., 1. Mai 2016:



1. Einleitung: Mein persönliches Bedürfnis nach vegetativer Regulation

„Ich komme mir oft vor wie ein DURACELL-HÄSLI!“



Mit diesen Worten begründete ich vor mehr als zwei Jahren, vor meiner Ausbildung zum Atempädagogen /-therapeuten am Institut für Atem- & Körperpsychotherapie in Freiburg i.B., meinen Gang in die Atem- und Körpertherapie und meinen Entschluss, die Ausbildung zum Atem- und Körpertherapeuten anzutreten. Das Duracell-Häsli ist ein Maskottchen der Batteriemarke Duracell seit den Siebzigerjahren. In Werbungen wird gezeigt, wie dieser Hase durch die langlebigen Batterien Tag und Nacht unermüdlich und ohne Unterbruch und Pausen auf seiner Trommel herumtrommelt, weite Strecken läuft, auf einem Boot paddelt oder gar mit Langlauf Skiern läuft.

Doch warum fühlte ich mich oft wie ein Duracell-Häschen? Und was war daran eigentlich negativ? Es kann doch von Vorteil sein, wenn man voller Energie ist. Warum ging ich in eine Therapie? Diese Fragen will ich nun beantworten:

Einerseits ist es eine Ressource, eine starke und langanhaltende Batterie mit psychischer, emotionaler Energie mit mir herumzutragen. Es verleiht mir im Leben oft den Mut und die Motivation, gewisse Vorhaben umzusetzen, dazu auch viel Durchhaltewillen. Allgemein gibt mir diese Charaktereigenschaft ein gutes Lebensgefühl und Optimismus. Auch kann ich andere Leute mit meiner Energie und dem Optimismus anstecken.

Doch erlebte ich in meinem Leben auch oft, dass ich die „überschüssige“ Energie, die sich unter anderem auch durch eine innere Unruhe entwickelte, nicht immer genügend kanalisieren

konnte. Oft hetzte ich mich selbst durch Fragen und innerliche Sätze wie: „Mache ich das jetzt richtig? Hab ich genug Zeit? Ich will nämlich nicht versagen!“ Durch diese Denkweise entstand grosser Stress, den ich durch eine gewisse optimistische Vitalität des Duracell-Häslis meistern wollte und bis zu einem gewissen Grad auch konnte. War die Grenze jedoch erreicht, konnte es vorkommen, dass ich bei anderen Personen aneckte und ich auch gar gemieden werden konnte. Zudem lief ich Gefahr, dass meine Energiereserven plötzlich verbraucht waren und es zu einem Burnout hätte kommen können. Die Gefahr eines Burnouts wurde verstärkt durch das Gefühl von Unzulänglichkeit. Es gesellte sich zur teilweise mangelnden Selbststeuerung ein mangelndes Selbstbewusstsein, das zu einer zunehmenden Traurigkeit und zunehmendem Verlust von Lebensfreude und Lebensenergie, jedoch auch zu einem Gefühl von Wut führte. Das Duracell-Häsli lief Gefahr, seine Batterie vollends zu leeren.

Ich spürte auch, dass ich zunehmend das Gefühl für meinen Körper verlor und dass ich mich darin nicht mehr so richtig wohl fühlte: Ich schlug zunehmend meine Beine und Hüften an Tischen und Pulten an. Weiter kollidierte ich mit anderen Personen zusammen, weil ich mich zu schnell umdrehte und sofort losmarschierte. Auch bekam ich oft Kopfschmerzen, bzw. Migräne. Oft war ich so in meinen Gedanken versunken, dass mir erst beim Ausspannen bewusst wurde, dass ich einen Körper habe, bzw. erst dann konnte ich den Körper so langsam wieder spüren. Zudem hatte ich auch oft zittrige Hände und sogar die Stimme konnte zittrig sein. In extremen Situationen führte die innere Unruhe zu Schweissausbrüchen und es entstand ein Gefühl, den Körper nicht mehr kontrollieren zu können. Auf der Suche nach einem Therapeuten / einer Therapeutin fand ich die Adresse einer Atem- und Körpertherapeutin. Diese Therapieform war mir bis dahin unbekannt, aber sofort sympathisch. Denn ich war mir sicher, dass ich einen besseren Zugang zu mir und meinem Körper am besten direkt über meinen Atem und Körper finden würde. Dies wurde mir dann im Laufe der Therapie und der Ausbildung zum Atem- und Körpertherapeuten trotz gewisser Widerständen und „Auf und Ab's“ bestätigt:

Durch unterschiedliche Atem- und Körperübungen und die Behandlungen auf der Liege kann ich heute meine überschüssige Energie, bzw. meine innere und äussere Erregung besser kanalisieren. Eine grosse Hilfe dabei ist, dass ich besser wahrnehmen und somit befriedigen kann, was mein Körper benötigt. So kann ich meine Emotionen und Affekte, wie z.B. Trauer und Wut, aber auch Gefühle von Unsicherheit und Übermut, bewusster und somit gezielter regulieren.

In den nun folgenden Kapiteln werde ich meinen Prozess genauer beschreiben, den ich seit Beginn der Atem- und Körpertherapie im Juni 2013 und meiner Ausbildung zum Atem- und Körpertherapeuten im September 2014 durchlief (Atem- und Körpertherapie entsprechend der Grundausbildung am IAKPT Freiburg wird in Folge abgekürzt mit AKT*).

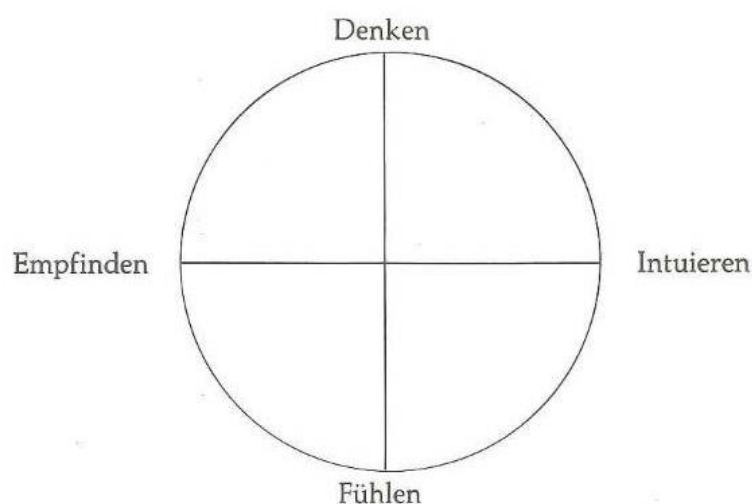
2. Erste Schritte: Vom Kopf in den Körper kommen

„An dieser Stelle möchte ich C.G. Jung sprechen lassen, der uns in seiner Typenlehre mit einem Seelenbild vertraut macht. Er lässt auf einer Kreislinie das Denken oben erscheinen – ihm gegenüber das Fühlen – auf einer Seite in der Waagrechten das Empfinden, dessen Gegenüber das Intuieren ist. Fühlen und Empfinden sind also klar unterschiedene Seelenfunktionen.

Für unser Üben am Atem ist diese Unterscheidung unerlässlich. Allerdings ist die Empfindungsfähigkeit bei vielen Menschen nicht geweckt oder – mit dem Gefühl zusammen – schon früh verdrängt worden. Eine der köstlichsten Gaben des Atems ist die ganzheitliche Empfindungsfähigkeit, die uns ein sehr grosses Feld in Bewusstseinerweiterung ermöglicht.“ (Middendorf, 2007, S. 21-22).

2.1. Vier Wahrnehmungsebenen nach C.G. Jung

In Kapitel 2 setze ich den Textausschnitt von Ilse Middendorf zu den vier Wahrnehmungsfunktionen nach Jung, da auch wir uns in unserer Ausbildung mit diesen 4 Seelenfunktionen nach C.G. Jung auseinandersetzen. Es symbolisiert eine Art psychisches Abbild der Seele eines Menschen:



Eine Person mit vorherrschender Funktion des Denkens überlegt, analysiert, plant, urteilt und interpretiert primär. Jedoch hält sie sich mit ihrem Verstand auch schnell an Problemen fest. Ein Mensch mit Fühlen als vorherrschender Funktion, nimmt primär wahr, verarbeitet und orientiert sich auf der Ebene der Gefühle. Denken und Fühlen sind nach Jung rationale oder

wertende Funktionen. Beim Denken wird nach den Kriterien „richtig oder falsch“ geurteilt, beim Fühlen nach den Kriterien „angenehm oder unangenehm“.

Ein Mensch mit der Hauptfunktion Empfindung nimmt die Welt hauptsächlich über die Sinne wahr, womit das Spüren, Sehen, Hören, Schmecken und das Riechen gemeint ist. Ilse Middendorf meint mit dem Begriff „Empfindung“ ausschliesslich das körperliche Spüren. Mit Intuieren meinen wir in der AKT* in Anlehnung an Jung eine Bewusstseinsfunktion, die viel über Bilder und Symbole verarbeitet und ausdrückt. Ebenso zeigt sich die Bewusstseinsfunktion des Intuierens in spontanen Bewegungs- und Handlungsimpulsen. Empfinden und Intuieren sind rein wahrnehmend, nicht wertend. Es wird einfach nur das wahrgenommen, was ist.

In Anlehnung an Jung nutzen wir dieses Modell zur Bewusstmachung und Differenzierung der individuellen Wirkung von Atem- und Körperarbeit. Wir möchten den Menschen auf allen seinen seelischen Ebenen ansprechen und ihn dadurch unterstützen, ganzheitlicher zu werden.

So wie ich mich selbst und wie mich andere reflektieren, war und bin ich auch heute noch ein Mensch, der stark übers Denken funktioniert, jedoch gepaart mit tiefen und intensiven Gefühlen sowie einer mässig ausgebildeten Intuition. Die Intuition könnte noch stärker ausgebildet sein, wenn mein Verstand nicht dauernd am intuitiven Wissen zweifeln würde. Das Selbstvertrauen in die Intuition zu steigern ist eine wichtige Aufgabe für mich und meine Persönlichkeit. Zu meinem Empfinden habe ich einen ambivalenten Bezug: Ich kann angenehme starke Empfindungen wahrnehmen. Empfindungen können jedoch auch zu intensiv werden, mit starkem und unangenehmem Kribbeln, das mit stärkerem Herzklopfen verbunden sein kann. In solchen Momenten distanzieren ich mich rasch wieder von den starken Empfindungen über den Kopf, genauer über einen Fokuswechsel auf die Arbeit oder andere Tätigkeiten (z.B. Lesen, Musik hören,...) oder durch positive Autosuggestionen (z.B. mit dem Gedanken „Ich weiss genau, dass es mir bald wieder besser gehen wird“). So scheint ein Herunterregulieren von negativen Empfindungen förderlich zu sein, damit es gar nicht mehr zu solchen intensiven Empfindungen kommen muss. So sollte ich mich auf angenehme Empfindungen zunehmend besser einlassen und sie gar geniessen können, bzw. sollte ich angenehme Empfindungen besser wahrnehmen können.

2.2. Was ist Empfindung?

Dies war eine für mich und meine Persönlichkeit grundlegende Frage, als ich mit der Atem- und Körpertherapie begann. Mir war zwar schon bewusst, dass zur Empfindung die Körperinnen- und die Körperausserwahrnehmung mit dem Tastsinn gehört. Aber es war für

mich eine selbstverständliche physiologische Funktion meines Körpers, der ich nur bei intensiven und unangenehmen Wahrnehmungen, wie Juckreiz, Druck oder unterschiedlichem Schmerz Beachtung schenkte. Es war mir auch meist unangenehm, berührt zu werden. Auch mich an einem andern Körper anzulehnen, war für mich nach einer relativ kurzen Zeit unangenehm, obwohl ich mich oft danach sehnte. Dies hat sich zwischenzeitlich abgeschwächt, jedoch spüre ich weiterhin ein gewisses Unbehagen bei körperlicher Nähe.

Im Laufe der ersten Module während der Ausbildungszeit zum Atem- und Körpertherapeuten wurde mir bewusst, bzw. spürte ich, dass ich meine Körperaussengrenze (Körperwände und Haut) und v.a. meinen Körperinnenraum, bzw. die Körperkonturen, zunehmend besser spüren konnte. Ich nehme heute meinen Körper nicht nur aufgrund unangenehmer Empfindungen an bestimmten Stellen wahr, sondern kann ihn auch, während ich in Bewegung bin, plastisch wahrnehmen. Ich bekomme zudem ein innerliches Bild von der Bewegung, auch wenn ich meinen Körper nicht betrachte oder ich gar die Augen schliesse. Solche Momente erlebe ich eher in ruhigen, aber auch in gewissen stressigen Momenten. In stressigen Momenten muss ich mich stärker auf meinen Körper und seine Bewegung konzentrieren. Aber genau diese Art Innenschau lässt mich dann auch ruhiger und die Bewegungen langsamer und kontrollierter werden.

Zur Definition von Empfindung in der Atemarbeit möchte ich erneut Ilse Middendorf reden lassen:

„Die Präzision unserer Arbeit am Atem verlangt jedoch eine durchgehende Empfindungsfähigkeit, welche Wahrnehmung vermittelt, ohne die wir z.B. einer Atembewegung gar nicht innewerden könnten. Das Wahr-Nehmen als Antwort auf die Reize aus dem sensiblen Nervensystem ist unmittelbar, genau und unverfälscht (das „Wahr nehmen“). Die Empfindung breitet sich durch Atmen mehr oder weniger im Körper aus und wird räumlich-flächig erfahren.“ (Middendorf, 2007, S. 21)

Ein Beispiel für solche Empfindungen ist das Ausbreiten einer wohlig-entspannenden Wärme in den ganzen Fuss bis hoch ins Bein hinauf nach einer Übung wie dem angenehmen Stampfen mit den Füßen auf den Boden. Nach der Wärme entspannen sich der Fuss und das Bein mit einem angenehmen Kribbeln und anschliessender dreidimensionaler (plastischen) Wahrnehmung derselben. Die Übung wird unter Strukturarbeit AKT* genauer beschrieben.

Ilse Middendorf beschreibt mit ihrer „Atemformel“ das Ineinanderwirken von:

A atmen, sammeln, empfinden

B sammeln, empfinden, atmen

C empfinden, atmen, sammeln

(Middendorf, 2007, S. 18 - 23)

Ich konnte diese Formel selber erfahren. Durch regelmässiges Üben und die Atembehandlungen konnte ich, wie bereits erwähnt, meinen Körper, bzw. angenehme Empfindungen, zunehmend besser spüren, womit ich mich in den unterschiedlichsten Körpergegenden oder auch im Körper als Ganzes zunehmend besser sammeln konnte. Ilse Middendorf schreibt dazu:

„Sammeln heisst anwesend sein: Ich bin in einer Körpergegend anwesend, d.h. meine Achtsamkeit richtet meine ganzheitlichen Kräfte zur gewählten Gegend hin. Dort entsteht, ergänzt durch Atmen und Empfinden, gesteigertes Leben in Form von Zirkulation des Blutes, Strömen der Nervenkraft und vieles andere mehr bis zur Anregung der Zelltätigkeit ... Ich bin anwesend ist ein Kernpunkt des Übens am Atem. Bin ich anwesend, so bildet sich Kraft. Sammlung ist Kraft. Kraft ist Sammlung, aus der Wesentliches entsteht. Sie bildet die vom Wesen nicht getrennte Ich-Kraft, die gleichzeitig Bewusstheit ist. Die Bewusstheit, die bewusste Anwesenheit meiner selbst, ist der tragende Grund für alles Entstehende – auch für den Weg am Leitseil des Atems.“ (Middendorf, 2007, S. 21)

Die erwähnte Kraft erlebe ich als eine ruhige und stabile psychische Kraft, die den ganzen Körper durchflutet. Es ist keine aggressive Kraft, die sich um jeden Preis durchsetzen will, mir jedoch helfen kann, ein Vorhaben umsetzen zu wollen und können.

Für mich haben alle Qualitäten, die ich in diesem Kapitel beschrieben und selbst an mir erfahren haben, etwas mit geerdet sein zu tun: Die bessere Wahrnehmung meiner Körperaussengrenze (Körperwände und Haut), meines Körperinnenraumes und somit meiner Körperkonturen, besseres Ertragen von Körpernähe, eine gewisse plastische Wahrnehmung des Körpers, eine gewisse durchgehende Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit, und psychische Anwesenheit sowie die daraus resultierende Ich-Kraft in Form einer ruhigen und stabilen psychischen Kraft.

Diese Qualitäten helfen mir, auf dieser Welt, der Erde, besser anzukommen und mich hier mit allen Sinnen und Empfindungen niederzulassen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um mich in meinem Körper wohl und daheim zu fühlen.

2.3. Körperwahrnehmung durch Strukturarbeit AKT*

Besonders wichtig für meinen Prozess war zu Beginn der Ausbildung die Strukturarbeit AKT*.

Mit Strukturarbeit AKT* ist eine stark empfindungsbezogene Arbeitsweise gemeint, die den Menschen ermöglichen soll, die eigene Körperlichkeit, die Empfindung des Körperselbst, (besser) wahrzunehmen und zu stabilisieren. Dies soll Halt und Sicherheit im eigenen Körper geben und in einem weiteren Schritt den Menschen dazu verhelfen, Geborgenheit und Identität zu finden. Dies entwickelt sich in erster Linie über die Empfindungswahrnehmungen, die den Aufbau eines ganzheitlichen Körperbildes mit eigenen Körpergrenzen fördert.

Zu Beginn der Strukturarbeit wird eher an der Peripherie des Rumpfes und der Extremitäten, an Körperwänden, Körperform und Haut, gearbeitet.

Unter Innenwahrnehmung versteht sich wiederum die Wahrnehmung des Halt gebenden und Verbindung schaffenden knöchernen Gerüsts (das Skelett) und die muskulären Verbindungen (Muskeltonus).

Zur Verdeutlichung der Körperwände wird mit Materialien, wie Tennisbällen, Noppenbällen, Seilen, Sandsäckchen, usw., gearbeitet. Weiter wird auch mit Druck und Widerstand gegen den Boden den Hocker und die Wand gearbeitet. Druck und Widerstand eignet sich auch gut, um die Muskulatur und den flexiblen Muskeltonus spürbar werden zu lassen.

Weitere wichtige Entwicklungspunkte sind ein guter Halt zum Boden (Erdung), die Selbstwahrnehmung in der Körperkoordination, die Orientierung im Aussenraum und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten (die Propriozeption, d.h. die Wahrnehmung von Körperbewegung und –lage im Raum, bzw. die Lage und Stellung einzelner Körperteile zueinander sowie die Kinästhetik: die Lehre von der Bewegungsempfindung) sowie das Spüren der eigenen Körperkraft. Dies alles ermöglicht das Erleben von Selbstwirksamkeit und körperlicher Identität (vgl. Maas, 2014).

Nun aber zu meinem Prozess mit den 2 ausgewählten Übungen:

Zu Beginn der Therapie und der Ausbildung spürte ich wiederholt, dass mir Tonus steigernde Übungen gut taten, um meinen Körper besser zu spüren und um längere Zeit ruhig sitzen zu können. Eine Übung die mir besonders gut tut und die ich auch gerne ausführe ist folgende:

Abwechselnd mit der gesamten Fusssohle des linken und des rechten Fusses auf den Boden stampfen (nur so fest, dass es keinen Schlag in die Lendenwirbelsäule gibt!). Dieses Stampfen kann zum Beispiel mit einem „hey!“, „ja!“, „nein!“, „weg!“, u.Ä. (wenn man einen bestimmten mentalen Inhalt unterstreichen möchte) begleitet werden, wie auch mit einer schnellen

Armbewegung auf derselben Seite wie das stampfende Bein. Diese Armbewegung kann man sich so vorstellen, als würde man seitlich-vorne ein Schild positionieren, um sich zu schützen, bzw. sich von andern abzugrenzen.

Durch dieses Stampfen spüre ich jeweils, wie Energie vom Boden an die Fußsohle bis ins Becken über die Knochen übertragen wird. Die Muskeln müssen diese Energie auffangen und kontrahieren, was zu einer Steigerung des Tonus führt. Nach einer anfänglichen Empfindung von Surren im ganzen Bein steigt Wärme hoch, was dann zu einem angenehmen Gefühl führt. Durch die Muskelkontraktion und die durch sie entstehende Wärme, kann ich das Bein dreidimensional, bzw. plastisch spüren. Die Kraft, die ich durch diese Übung in den Beinen spüre, kann durch das „hey!“, „ja!“ oder „nein!“ und die damit verbundene Ausatemkraft verstärkt werden. Setzt man nämlich zusätzlich die Stimme ein, aktiviert es auch den reflektorischen Atem: Das Zwerchfell und alle den Atem unterstützende Muskeln werden ebenfalls aktiv, zunächst angespannt, danach können sie sich besser lösen. Das Spannen und die darauf folgenden lösenden Momente wirken zusammen. Somit steigert das wiederholte Praktizieren dieser Übung das Spüren meiner Körperkonturen und das Spüren meiner Körperkraft. Ich kann den Körper zunehmend besser wahrnehmen und ihn somit auch bewusster führen. Das Bild des Schildes und das Nein-Sagen haben auf mich auch eine gewisse unterstützende Wirkung auf emotionaler Ebene. Im Alltag kommt mir das Schild von Zeit zu Zeit in den Sinn und erinnert mich daran, dass ich auf meine Gefühle und Bedürfnisse hören darf und im Zusammenhang damit auch mal „Nein“ sagen darf zu dem, was andere vom mir wollen bzw. dass ich meine eigene Meinung vertreten kann.

Indem ich durch die soeben beschriebene und gleich oder ähnlich wirkende Übungen meinen Körper, bzw. angenehme Empfindungen, zunehmend besser spürte und ich mich in meinem Körper auch in ruhigen Momenten längere Zeit wohl fühlen konnte, ging mein Prozess weiter, bzw. konnte ich die Entwicklung meines Empfindungsvermögens steigern. Besonders wichtig ist für mich das Spüren können meines Rückens, meiner hinteren Körperwand. Dabei hilft mir folgende Übung sehr:

*„**Bär und Baum**“, eine Partnerübung, die ich jedoch auch gut mit einer Wand, meinem Bett oder dem Boden als Partner ausführen kann:*

Die Partner stehen Rücken an Rücken. Einer spielt den Baum und steht fest verankert auf dem Boden (mindestens hüftbreiter Stand) und hält mit seiner Kraft dem Bär entgegen, möglichst ohne sich zu bewegen. Der Bär reibt seinen Rücken von den Schultern bis zur Kreuzgegend genüsslich am „Rücken“ des Baumes. Der Bär versucht zu spüren, wo, wie viel und wie stark er seinen Rücken am Baum ausstreichen will. Nach Bedarf darf er natürlich auch ohne sich zu bewegen am Baum anlehnen und einfach seinen Rücken spüren.



Diese Übung hilft, meinen oft vernachlässigten Rücken bewusst wahrzunehmen. Wo ist hinten meine Körpergrenze? Sie hilft mir auch weiter, den Rumpf besser dreidimensional und somit plastischer wahrzunehmen.

Während meinen Behandlungen auf der Atemliege, stellten meine Behandler und ich wiederholt fest, dass ich meist einschlafe oder mit den Gedanken abdrifte, wenn die Rückenmitte angesprochen wird. Es könnte ein Hinweis sein, dass ich bei Berührung an dieser Stelle dissoziiere und in diesem Bereich Lebensenergie und Ich-Kraft verliere. Jedenfalls spüre ich, wie mich die soeben beschriebene Übung auch mit viel Lebensenergie und Kraft füllt, die auch nicht gleich wieder verloren gehen.

Die ersten wichtigen Schritte meines Prozesses waren also das Spüren meiner Körperwände, meiner Dreidimensionalität, meiner Lebendigkeit und wachsenden Anwesenheit in einzelnen Körperbereichen, wie es Gerd Rudolf formuliert: ...“die ganzheitliche lebendige Überzeugung, das bin ich ‚körperlich‘, alle die verschiedenen Teile des Körpers gehören dazu, der Körper ist kein fremdes Objekt, keine Aussenwelt, sondern gehört in allen seinen angenehmen und schmerzhaften Erfahrungen zum Ich.“ (Gerd Rudolf, 2008, S. 56)

3. Die innere Erregung und das Vegetative Nervensystem

Bereits mit Hilfe der beschriebenen und ähnlichen Übungen konnte ich die innere Erregung zum Teil herunterregulieren. Dabei halfen mir die bessere Wahrnehmung der Körperkonturen und der Kraft sowie der Tonusausgleich und die daraus resultierende bessere Steuerung meines Körpers.

Doch weiterhin war eine gewisse störende Erregung spürbar und für andere Personen bemerkbar. Immer noch war überschüssige Energie vorhanden, die ich herunterregulieren wollte. Der Prozess vom Duracell-Häsli zum Buddha ging weiter.

Im folgenden Kapitel werde ich das Vegetative Nervensystem (auch autonomes Nervensystem genannt), d.h. seine Funktionen und Aufgaben im Körper, mit Bezugnahme auf das ganze Nervensystem, beschreiben. Anschliessend werde ich die physiologische Stressreaktion erklären, den Kern meiner Thematik. Im darauf folgenden Kapitel werde ich

dann wieder auf meinen persönlichen Prozess zurückkommen, der die Auflösung der physiologischen Stressreaktion mit Hilfe von Übungen und Behandlungsgriffen der Atem- und Körpertherapie beschreiben wird.

3.1. Das Vegetative Nervensystem

Bevor ich auf das vegetative Nervensystem genauer eingehen werde, will ich es von den andern Teilen des Nervensystems abgrenzen. Das Nervensystem ist zuständig für die Erfassung, Verarbeitung, Speicherung und Aussendung von Informationen. Zusammen mit dem Hormonsystem regelt es die Leistungen aller Organsysteme mit Einbezug der Anforderungen der Um- und Mitwelt. Das Nervensystem hat jedoch nicht nur die Funktion einer Schaltzentrale, sondern bildet die Grundlage für alle Gedanken, Gefühle und Wünsche eines Menschen.

Das Nervensystem kann nach funktionellen Gesichtspunkten in das somatische (willkürliche) und vegetative (unwillkürliche) Nervensystem eingeteilt werden. Nach anatomischen Gesichtspunkten kann es in das zentrale und periphere Nervensystem eingeteilt werden. Dabei sind das somatische und vegetative Nervensystem untrennbar miteinander verflochten und beide Systeme haben ihren Anteil am zentralen und peripheren Nervensystem.

Das somatische Nervensystem steuert die Skelettmuskulatur willkürlich, da bewusst und abhängig vom Willen. Das vegetative Nervensystem beeinflusst die inneren Organe, die glatte Muskulatur und die Drüsen autonom, da unabhängig vom Willen und Bewusstsein eines Menschen.

Zum zentralen Nervensystem (ZNS) gehört das Gehirn mit der Unterteilung in Großhirn, Zwischenhirn und Hirnstamm sowie das Rückenmark. Das ZNS ist für die Aufnahme und Verarbeitung von Reizen und der Steuerung und Regulierung der Körperfunktionen zuständig. Das Großhirn, ein Teil des ZNS, ist zudem der Sitz des Bewusstseins mit allen bewussten Empfindungen, des (selbst-) bewussten Handelns, des Willens, der Kreativität und des Gedächtnisses.

Das periphere Nervensystem macht die Summe aller Nerven und Ansammlungen von Nervenzellen aus, die aus der Anlage des Nervensystems in die Peripherie des Körpers auswandern. Es verbindet das ZNS über die Hirnnerven (12 Paare) und Rückenmarksnerven (31 Paare) mit dem übrigen Körper (Bierbach, 2013, S. 941 - 956).

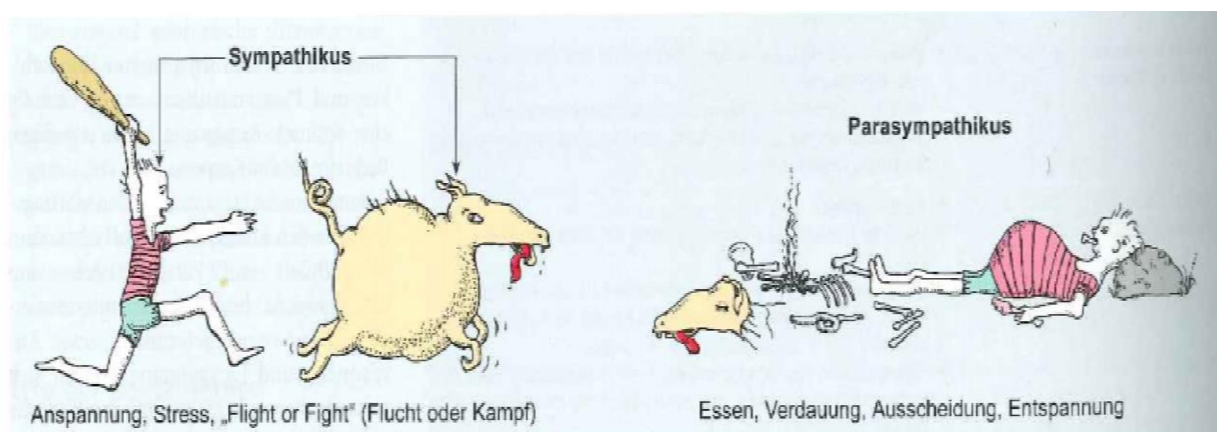
Das vegetative (autonome) Nervensystem arbeitet im Gegensatz zum willkürlichen (somatischen) Nervensystem weitgehend ohne Beeinflussung durch den Willen oder das Bewusstsein. Es dient der „automatischen“ Steuerung lebenswichtiger Organfunktionen in

Form von Regelkreisen: Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Verdauung, Wasserhaushalt und teilweise die Sexualfunktion.

Das Vegetative Nervensystem ist eingeteilt in 3 Teilsysteme:

Sympathikus, Parasympathikus und Darmnervensystem.

Der Sympathikus und der Parasympathikus haben meist eine gegensätzliche Wirkung. Während der Sympathikus v.a. bei Aktivitäten des Körpers erregt wird, die nach aussen gerichtet sind (z.B. körperliche Arbeit oder Reaktion auf Stressreize), dominiert bei eher inneren Körperfunktionen (z.B. Essen, Verdauen und Ausscheiden) der Parasympathikus.



Obige Bildergeschichte illustriert die gegensätzlichen Funktionen von Sympathikus und Parasympathikus: Ein Mensch jagt und erlegt ein Tier (Sympathikus), um es dann zu verzehren und zu verdauen (Parasympathikus). Die Aktivierung des Parasympathikus führt auch zur Entspannung und Regeneration des Körpers und schlussendlich auch der Psyche (Bierbach, 2013, S. 954). Aus eigener Erfahrung weiss ich jedoch, dass dieses „Herunterfahren“ eine Weile dauern kann.

Die gegensinnigen Wirkungen von Sympathikus und Parasympathikus ergänzen sich. Durch das Zusammenspiel der beiden Systeme erfolgt ständig eine optimale Anpassung an die jeweiligen Bedürfnisse des Körpers. Dieses Gleichgewicht muss bestehen bleiben, damit die Organfunktionen des Körpers störungsfrei ablaufen können. Dies bedeutet, dass sich energieverbrauchende und energieliefernde Prozesse und somit Anspannung und Entspannung abwechseln müssen.

Halten sich die beiden Systeme nicht die Waage können Krankheitssymptome wie z.B. Schweissausbruch, Herzklopfen, Brechreiz, Durchfall etc., auftreten (Bierbach, 2013, S. 953).

In der nachfolgenden Tabelle findet sich Beispiele für die Funktionen von Parasympathikus und Sympathikus auf unterschiedlichen Organebenen:

Wirkung von Sympathikus und Parasympathikus:

<u>Körperbereich</u>	<u>Sympathikus</u> (Aktivierung)	<u>Parasympathikus</u> (Beruhigung)
Herz	Beschleunigung Puls Erweiterung Herzkranzgefäße	Verlangsamung Puls Verengung Herzkranzgefäße
Blutgefäße der Muskeln	Erweiterung / bessere Durchblutung	Verengung / Herstellung Normalzustand
Blutgefäße der Haut	Verengung / Kälteempf. in Extremitäten	Erweiterung / Wärmeempf. in Extremitäten
Blutdruck	Steigerung	Reduzierung
Stoffwechsel Energieaufbau	Steigerung / Energieabbau	Reduzierung / Energieeinsparung
Bronchien	Erweiterung	Verengung Schleimproduktion
Magen / Darm	Hemmung Verdauung	Anregung Verdauung
Harnblase	Harnverhalt	Harnentleerung
Muskulatur	Anspannung	Entspannung
Schweissdrüsen	wenig klebriger Schweiss	viel dünnflüssiger Schweiss

Speicheldrüse	trockener Mund Speichelfluss	vermehrter Speichelfluss
Tränendrüse	geringer Tränenfluss	starker Tränenfluss
Gehirn	Bewusstseins- aufheiterung	Bewusstseins- minderung

(Witzleben & Schwarz, 2004)

„Das **Darmnervensystem** arbeitet unabhängig vom Zentralnervensystem, wird allerdings vom vegetativen Nervensystem moduliert.“ (Pieper, 2015, S. 46)

3.2. Die physiologische Stressreaktion

Nachdem ich das vegetative Nervensystem und dessen Funktion beschrieben habe, kann ich nun auf die physiologische Stressreaktion eingehen.

Physische Stresssituationen, wie Infektionen, Operationen, Verletzungen und psychische Belastungen, wie Angst, Ärger, Leistungsdruck oder Freude setzen im zentralen Nervensystem (v.a. in der Grosshirnrinde und im limbischen System) zwei parallel ablaufende Reaktionsketten, die Stressreaktion), in Gang:

Der Hypothalamus ist Teil des limbischen Systems im Gehirn, bestimmt unsere Emotionen und ist zugleich das oberste Steuerungszentrum des Hormonsystems. Er steuert den Sympathikus und Parasympathikus, die beiden sich ergänzenden Systeme des vegetativen Nervensystems (vgl. Bierbach, 2013, S. 946 – 947). Der Hypothalamus schüttet während Stresssituationen vermehrt das Hormon CRH aus, was bewirkt, dass die Hypophyse ein weiteres Hormon, ACTH, freisetzt. ACTH stimuliert in der Nebennierenrinde die Ausschüttung von Glukokortikoiden, u.a. Cortisol (Bierbach, 2013, S. 836).

Gleichzeitig wird über den Sympathikus das Nebennierenmark aktiviert, das umgehend ein Katecholamingemisch von ca. 80% Adrenalin und 20% Noradrenalin ausschüttet. So dominiert kurzfristig die Wirkung des Adrenalins und Noradrenalins:

Alle überlebenswichtigen Organfunktionen werden dadurch aktiviert: Die Herzschlagfrequenz und –kontraktionskraft nehmen zu, während die Durchblutung von Haut und inneren Organen reduziert werden. Somit können alle Organe, die kurzfristig zur Bewältigung der Stresssituation benötigt werden, besser durchblutet werden. Dazu gehören die Skelettmuskeln, der Herzmuskel und die Lunge. Die Bronchien weiten sich, damit für die Arbeit der Muskeln mehr Sauerstoff vorhanden ist. Cornelia Blömer (Blömer, 2015, S. 8) nennt diesen Vorgang „Leistungsatem“ und erwähnt ein weiteres Symptom, den „Schweissausbruch“.

Über die Leber gelangt eine grössere Menge Glukose ins Blut. Dieser ganze Prozess bewirkt eine Blockade der Denkvorgänge zugunsten der vorprogrammierten Reflexhandlungen Flucht und Angriff (Bierbach, 2013, S. 837).

Die kurzfristige Stresswirkung ist zwar unangenehm, macht jedoch im Gegensatz zum Dauerstress nicht krank. Beim Dauerstress dominieren die Effekte der Glukortikoide (u.a. Cortisol), wie die Schwächung des Immunsystems mit häufiger auftretenden und langsamer abklingenden Infektionen, negativer Einfluss auf das Schlafverhalten, die Schwächung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit und gehäuftem Auftreten von Spannungskopfschmerzen (Bierbach, 2013, S. 837).

Schwegler (1998) schreibt, dass die Glukortikoide auch die Magenschleimhäute angreifen und dass sie am Herzen noch die Wirkung von Adrenalin und Noradrenalin verstärken können, was die Herzleistung bis zum Bluthochdruck steigern kann. Dabei werden nicht benötigte Organsysteme, z.B. das Verdauungssystem, abgeschaltet. So leiden viele Menschen mit einer chronischen Stressreaktion unter Verstopfung und Magen-Darm-Problemen. Auch können die Glukortikoide metabolische Wirkungen haben (Stammfettsucht, metabolisches Syndrom).

Ich kenne eine Reihe der oben beschriebenen Symptome der physiologischen Stressreaktion persönlich, u.a. den Leistungsatem, oft starker hörbarer Ein- und Ausatem und Seufzer. Es ist ein eher langsamer und tiefer, jedoch gezogener und somit schwerfälliger Einatem, auf diesen ein gepresster und wiederum schwerfälliger oder auch fallen gelassener Ausatem folgt. Es ist kaum eine Atempause bemerkbar. Diesen Atem spüre ich vorwiegend im Bereich des Brustbeines.

Diese Reaktionen und mein oftmals erhöhter Anspannungslevel zeigen mir, dass „Stress“ für mich ein Thema ist.

Um passende Übungen und Behandlungsgriffe aus der Atem- und Körpertherapie zur Regulation des vegetativen Nervensystems auszuwählen, muss man wissen, wo und wie man ansetzen kann. Wie ich soeben erörtert habe, äussert sich eine physiologische Stressreaktion

durch eine Aktivierung aller lebenswichtigen Organe, wobei die Herzschlagfrequenz und Herzkontraktionskraft zunehmen, während die Durchblutung von Haut und inneren Organen reduziert werden. Dies führt dazu, dass alle zur Bewältigung der Stresssituation benötigten Organe, wie Skelettmuskeln, der Herzmuskel und die Lunge besser durchblutet werden können. Die Bronchien weiten sich zusätzlich aus, damit mehr Sauerstoff für die Arbeit der Muskeln vorhanden ist. Hält dieser Zustand über längere Zeit an oder stellt sich immer wieder ein, kann es einen Menschen physisch und schlussendlich auch psychisch krank machen. So sehe ich die vorbeugende und auch heilende Wirkung der Atem- und Körpertherapie, hauptsächlich im Ausgleichen des Körpertonus.

Da auch die beiden in Kapitel 2.2. beschriebenen Übungen eine Tonus ausgleichende und Durchblutung anregende Wirkung auf die Muskeln und alle andern Körpergewebe haben – die erste Übung indirekt über einen zuerst Tonus steigernden mit einem anschließenden entspannenden Effekt (wohlig warmes Gefühl), die Übung „Baum und Bär“ direkt über eine ausstreichende bis massierende Wirkung – ist für mich nun nachvollziehbar, warum bereits diese Übungen eine gewisse herunterregulierende Wirkung auf die innere Erregung hatten.

Gabriele Pieper (Pieper, 2015) beschreibt dies auf Seite 57 mit folgenden Worten:

„In der Atemarbeit haben das einfache ‚in die Ruhe treten‘ - in der Gruppenarbeit meistens im Sitzen oder in der Atembehandlung im Liegen -, das Wecken der Empfindung und der Körperwahrnehmung, an sich schon regulierende und reparierende Wirkung auf das Nervensystem: Die Aktivität des Sympathikus schwächt sich ab und die des Parasympathikus nimmt zu. Das Zulassen der Körperschwere und das Nachgeben der Schwerkraft bewirken Entspannung und damit eine Vertiefung und Verlangsamung der Atem- und Herzfrequenz.“

Doch kann man diese Herunterregulierung des erhöhten Tonus, das eine positive Wirkung auf das parasympathische System hat, noch steigern, und zwar mit Übungen, die verstärkt in der Tiefe der Muskulatur eine Tonus senkende Wirkung haben, und zwar über das Einbeziehen des zugelassenen Atems.

Bevor ich jedoch diese Übungen erklären und analysieren werde, möchte ich noch ein paar Gedanken aus der Abschlussarbeit „Atemarbeit und Stressbewältigung“ von Cornelia Blömer nachgehen:

Die Auslöser von Stressreaktionen werden Stressoren genannt. Grundsätzlich kann jeder Reiz als Stressor wahrgenommen werden. Die daraus folgende Stressreaktion ist wesentlich von der individuellen Interpretation abhängig. Diese können familiärer und beruflicher Belastungen, Konflikte, Verlustereignisse oder Veränderungen Herkunft sein (Rusch, 2014).

Der Neurobiologe Gerald Hüther, (2011) beschreibt, wie sich der Mensch im Laufe des Lebens gewisse Haltungen – innere Muster – aneignet, da er Ängste (vor allem vor sozialem Ausschluss) und Stress im Griff behalten will. Die moderne Hirnforschung hilft dabei, dies zu verstehen:

„Es sind strukturgewordene Erfahrungen, also im Laufe des Lebens erworbene und im Gehirn verankerte Verschaltungsmuster zwischen den Nervenzellen“. (Hüther, 2011, S. 66)

Das Gehirn ist ein sich selbst organisierendes neuronales Netzwerk, das während des Lebens eines Menschen all seine Erfahrungen zu individuellen Nervenzellverschaltungen aufbaut. Es handelt sich um Erregungsmuster, die immer zu stabileren und komplexeren Reaktionsmustern aufgebaut werden in einem störanfälligen Entwicklungsprozess, insbesondere in der Kindheit und beim Heranwachsenden. Daraus entstehen innere Bilder, die unser Denken, Fühlen und Handeln leiten. Zudem gibt es auch in jeder Gemeinschaft durch gemeinsame Erfahrungen herausgeformte innere Bilder (Hüther, 2011).

Cornelia Blömer sieht hier die Stelle, wo aus ihrer Sicht und Erfahrung mit der Atemarbeit angesetzt werden kann:

„Denn diese erlernten inneren Muster sind, ‚in der körperlichen Struktur verankerte (‚embodied‘) Erfahrungen. Sie zeigen sich in körperlichen Mustern (Spannungen, Fehlhaltungen) und in Atemmustern (z.B. das Ziehen im Einatem, das Drücken des Ausatems, die Anpassung der Rhythmen in sozialen Gruppen, etc.). Durch die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem werden das Wahrnehmen und die Empfindungsfähigkeit gefördert. Dadurch wird es möglich, persönliche Stressoren und eigene Atem- und Körpermuster bewusst wahrzunehmen.“ (Blömer, 2015, S. 10 – 11)

Ich werde Cornelia Blömer gleich nochmals zitieren, da sie mir mit dem folgenden Abschnitt aus meinem Herzen spricht:

„Es ist auch möglich eine kognitive Verbindung herzustellen und die inneren Muster und dahinterliegenden Erfahrungen zu analysieren, die hinter diesen Körpermustern stehen. Allerdings ist dies nicht zwingend erforderlich – eine Veränderung der Atemmuster durch den Erfahrbaren Atem wirkt auch ohne kognitives Erkennen (was ich als alles analysierender Kopfmensch lange nicht glauben wollte, aber erfahren habe...). Das Bewusstwerden des eigenen Atems verbindet uns mit unserem Selbst und öffnet uns für neue Entwicklungsmöglichkeiten.“ (Blömer, 2015, S. 11)

4. AKT*- Atemübungen zur Regulation des Vegetativums

4.1. Das Dehnen: Tonusflexibilität und Atemvertiefung

Nach der Erörterung der physiologischen Stressreaktionen und deren Auswirkung auf Körper, Geist und Seele, werde ich nun 2 Übungen und deren Wirkungen beschreiben, die verstärkt in die Tiefe der Muskulatur eine Tonus senkende Wirkung haben bei Menschen mit erhöhter Spannung / zu aktivem Sympathikus. Sie geben mir die Chance, mich durch das Bewusstwerden mit dem eigenen Atem mit meinem Selbst zu verbinden:

*Die erste Übung ist das **freie Dehnen**:*

Ich setze mich auf einen Hocker oder stehe. Ich achte darauf, dass ich gut und locker auf beiden Sitzhöckern sitze oder auf beiden Beinen stehe. Nun dehne und räkle ich mich genüsslich in alle Richtungen und komme immer mehr in meinem Körper an. Es tut gut, wenn ich dabei bereits Gegenden in meinem Körper erreiche, wo ich Verspannungen spüre. Ilse Middendorf (2007, S. 53) bringt das Bild eines sich dehnenden Hundes, der immer länger wird. Es ist ein spontaner und kreatürlicher Vorgang.

Auch wenn wir dabei noch nicht bewusst auf unseren Atemrhythmus achten, kommt der Atem dabei ins Fließen. Ilse Middendorf schreibt dazu:

„Während Sie sich vertrauensvoll Ihrer Dehnarbeit widmen, nichts vorausbedenkend, einfach sich der Dehnung hingebend, so wird Ihr Atem genau jenes Mass erhalten, welches die Dehnung von ihm verlangt. Der Atem wird nicht zu lang, aber auch nicht zu kurz sein. Alle körperlichen Funktionen sind fein aufeinander abgestimmt, ...“ (2007, S. 54)

Bei jeder Dehnbewegung entsteht Atemraum, wodurch der Einatem ganz von selbst in den Körper einströmt, wenn der Übende dies zulassen kann.

*Ein weiterer Schritt sind **Dehnübungen, die ganz bewusst auf den eigenen natürlichen Atemrhythmus abgestimmt sind**. Dies bedingt jedoch zusätzliche Hingabe, Achtsamkeit und ein inneres Loslassen. Dabei muss ich auch besonders darauf achten, dass ich die zu dehnende Stelle nicht überstrecke, denn dies blockiert den Einatem. Diese Erfahrung konnte ich wiederholt während der Ausbildungszeit machen, indem wir Dehnungs- und Streckübungen unmittelbar nacheinander ausführten und miteinander verglichen. Sobald ich die entsprechende Stelle durchstrecke, fühlt es sich an, als ob die automatische Luftzufuhr zur Kehle, Luftröhre und Lunge zugemacht wird und ich bewusst und aktiv zu atmen beginnen muss.*

Beim Dehnen findet ein Wechsel von sanfter Spannungserhöhung während dem Einatem im Dehnvorgang und einer sanften Spannungslösung während dem Ausatem im Lösen/Zurückschwingen lassen statt. Die Atemruhe gibt mir die Möglichkeit, einen Moment im gelösten Zustand bleiben zu können. Erst beim Spüren eines neuen Einatem-Impulses beginne ich mit einer neuen Dehnbewegung.

Ich mache die Erfahrung, dass ich meine überschüssige Energie während dieser Übung nicht wie üblich zur bewussten oder unbewussten Kontraktion der Muskeln einsetze, sondern dass ich durch die erwähnte Hingabe und Achtsamkeit in die Dehnbewegung und somit in einen bestimmten Körperbereich diese Energie sanft in die entsprechenden Muskeln fließen lassen kann, was tiefenentspannend auf den entsprechenden Körperteil wirkt. Es führt auch umgehend zu einer Herunterregulierung der inneren Erregung. Diese Erfahrung kann ich jedoch nur machen, wenn ich die Bewegungsfolge auf meinen Atemrhythmus abstimme. Ilse Middendorf (2007, S. 53) nennt es die Dreiheit von:

Einatem – Ausatem – Atempause

Dies entspricht der Bewegungsabfolge:

Dehnen – Lösen – Bewegungsruhe

Als wichtig erachte ich auch das beim Dehnen entstehende Gähnen. Es sollte nicht unterdrückt werden, da es auch einen Dehnvorgang darstellt (Middendorf, 2007, S. 53) und ein Bedürfnis aufzeigt. Ein Gähner ist ja ein vertiefter Ein- und Ausatem, der dem Atem generell mehr Raum ermöglicht. Zudem ist der Atem ja nicht erzwungen, sondern kommt automatisch und ist somit ein zugelassener Atem.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass ich meine Achtsamkeit und Hingabe an die Dehnübung verliere, wenn ich das Gähnen nicht kommen lasse und dass ich dann Mühe habe, die Übungsabfolge mit dem Atemrhythmus zu verbinden.

Für mich ist das Dehnen eine effiziente Übung, um meine innere Erregung, bzw. meine überschüssige Energie loszuwerden. Ich kann sie auch gut in der Öffentlichkeit ausüben, indem ich nur kleine, kaum sichtbare Bewegungen mache (nicht übertriebene Dehnungen werden von vielen Menschen in vielen Situationen akzeptiert) oder wenn es überhaupt nicht angebracht sein sollte oder ich unbedingt grosse Bewegungen brauche, indem ich kurz auf die Toilette gehe.

Durch regelmässige Wiederholung dieser oder ähnlicher Übungen mit ähnlichen Wirkungen kann der Körper diese gemachten positiven Erfahrungen als neue innere Muster speichern, bzw. in der körperlichen Struktur verankern. Dies unterstützt insbesondere auch das Nachspüren nach den einzelnen Übungen. Mit der Zeit kann der Körper beim Auftreten von

persönlichen Stressoren sich an die neuen Muster erinnern und sie abrufen, bzw. kann diesen neuen Mustern, die nun in der körperlichen Struktur verankert sind („embodied“), folgen.

Bei mir lief dieser Prozess so ab, dass ich jeweils nach Durchführung von Dehnübungen ein wohlige Körpergefühl mitnahm, an das ich mich oft erinnerte und mich sogar danach sehnte. Ist dann ein Stressor aufgetaucht, z.B. war viel Arbeit zu erledigen, machte sich wie gewohnt eine unangenehme innere Erregung bis wörtlich „in die Finger und Zehenspitze“ mit zunehmend angespannter Muskulatur, bemerkbar. Doch mit dem Auftreten der Symptomatik kam auch die Erinnerung an das wohlige Körpergefühl hoch. Mein Bewusstsein folgte innerlich diesem angenehmen Körpergefühl, worauf sich die innere Erregung und die Anspannung lösen konnten. Ich konnte spüren, wie sich die überschüssige Energie, bzw. die innere Erregung nicht in den Muskeln staute und der Körper vielleicht gar zu zittern begann, sondern durch die Muskeln sanft fließen konnte, was den Muskeltonus sinken liess. Zu Beginn des Prozesses musste ich noch oft Dehnübungen ausführen, um den Muskeltonus und die innere Erregtheit zu senken. Heute gelingt mir dies öfters mit dem bewussten Folgen der Erinnerung oder der Körper geht überhaupt nicht mehr in die Anspannung und innere Erregung.

Dieser Prozess führte weiter dazu, dass ich mich heute generell weniger angespannt fühle und mich in meinem Körper wohler, bzw. „Zuhause“ fühlen kann.

*An dieser Stelle beschreibe ich **eine Abfolge von Bodenübungen, mit der gut das Dehnen mit dem Atemrhythmus verbunden werden kann:***

Ich lege mich auf eine Matte / auf den Boden. Beide Beine stelle ich so auf, dass die Füße am Boden einen guten Halt haben. Die Arme lege ich seitlich entlang des Rumpfes. Der Kopf liegt auf dem Boden auf. Ich bewege beide Arme über den Kopf nach hinten und lasse dabei meinen Einatem kommen. Der Einatem fließt durch die leichte Dehnung des Brustbereichs in die Lungen ein. Anschliessend ergreife ich während dem Ausatmen mit beiden Armen die beiden Beine unterhalb des Knies und ziehe sie vorsichtig gegen den Bauch und die Brust. Dadurch werden Bauch- und Brustbereich zusammengepresst, was den Ausatem unterstützt. Gleichzeitig entsteht an der Körperrückseite eine Dehnung vom Gesäss bis zum oberen Rücken. Je nach Bedürfnis, wo die Dehnung stärker wahrnehmbar sein soll, lasse ich den Kopf liegen oder hebe ihn leicht hoch. Dann lege ich beide Arme rechtwinklig vom Körper auf den Boden. Wieder entsteht eine leichte Dehnung im Brustbereich, die mir den EA bringt. Die Beine stelle ich wiederum angewinkelt hin. Der Kopf bleibt hier auf dem Boden liegen. Beim nächsten Ausatmen drehe ich den Kopf in eine Richtung, während ich die Beine angewinkelt in die entgegengesetzte Richtung zum Boden hinunter lasse (soweit es mir möglich ist). Die Arme bleiben liegen. (Dabei kann eine Dehnung vom Schädelansatz bis zu den Unterschenkeln entstehen. Nicht übertreiben mit der Bewegung der Beine.) Nun drehe ich den

Kopf wieder zur Mitte mit Blick Richtung Decke und die Beine stelle ich wiederum angewinkelt auf. Dies lässt wiederum den Einatem kommen. Seitenwechsel Kopf und Beine. Beim darauf folgenden Ausatmen ziehe ich wiederum die angewinkelten Beine zum Bauch und zur Brust hin. Erneut stelle ich die Beine angewinkelt auf und die Arme bewege ich über den Kopf nach hinten, um den Einatem kommen zu lassen. Abschliessend mit dem Ausatmen führe ich die beiden Arme parallel über den Kopf nach vorne und lege sie in die Ausgangslage. Diese Übungsabfolge wiederhole ich einige Male.

Nebst den bereits ausführlich beschriebenen Wirkungen der Dehnung öffnet diese Übung den Brustbereich wie auch die Flanken und spricht über die Dehnung im Rücken die hinteren Fortsätze des Zwerchfells bis zu den Lendenwirbeln an. Ich spüre jeweils, wie die Luft leicht und wie von selbst in die Lungen fliesst und über die Kontraktion des Zwerchfells sich die Atembewegung in den Bauchraum hinein fortsetzt. Bei dieser Übung werden Einatem und Ausatem über die Bewegungsabfolge unterstützt, wodurch sich der Atemfluss weiter vertiefen kann. Auch kann sie durch die Dehnung vom Kopfansatz bis zum Schienbein der entgegengesetzten Seite das Körpergefühl steigern, in dem Sinne, dass ich mir der Verbundenheit der beiden Seiten und des Körpers von oben nach unten bewusst werde, da ich sie gut spüre. Zuletzt möchte ich auch noch erwähnen, dass mir bereits das Liegen auf dem Boden gut tut. Bereits vor Beginn der Übung merke ich, dass sich mein Körpertonus senken und sich eine gewisse Entspannung einstellen kann.

Gerne setze ich hier zum Abschluss dieses Kapitels noch ein weiteres Zitat von Ilse Middendorf: „Dringt der Einatem in Sie ein, werden die Körperwände weit. Verlässt Sie ihr Ausatem, schwingen die Körperwände zurück in die Ausgangslage. Durch dieses immerwährende ‚Weit und Schmal‘, das Sie von der ersten bis zur letzten Sekunde Ihres irdischen Lebens begleitet, erfahren Sie etwas sehr Bedeutendes – nämlich Ihre Atembewegung.

Der Entwicklung des Seelischen, Geistigen und Leiblichen entsprechend durchschwingt Sie die Atembewegung.“ (Middendorf, 2007, S. 18 – 19)

4.2. Unterstützung des Parasympathikus: Beruhigung

Abschliessend zu meinem bisherigen Prozess durch die Atem- und Körpertherapie werde ich noch eine vorbereitende Übung zum Absteigenden Ausatem und je eine Übung zum Absteigenden und Aufsteigenden Ausatem beschreiben. Diese Atemübungen, aber je nach Bedürfnis auch die bereits beschriebenen und andere Übungen, führe ich jeden Morgen nach dem Aufstehen aus. Ich möchte sie nicht mehr missen. Denn mir ist aufgefallen, dass diese

nun nachfolgenden Übungen sehr schnell mein vegetatives Nervensystem regulieren können, sei es das Heraufregulieren des Parasympathikus oder auch des Sympathikus. Ein zusätzlicher positiver Effekt ist vor allem bei Übungen mit dem Absteigenden Ausatem die bei mir verstärkte Wahrnehmung des Körperinnenraumes.

*Zuerst werde ich die vorbereitende **Übung zum Absteigenden Ausatem** beschreiben:*

Mit beiden Beinen stehe ich etwa hüftbreit gut auf dem Boden und komme zur Ruhe. Die Knie strecke ich dabei nicht durch. Den Atem lasse ich kommen und gehen. Wenn der Atem gut spürbar ist, mache ich während dem Ausatmen mit einem Bein eine kleinere Schrittbewegung und lasse mich mit diesem Fuss gut in den Boden ein. Dazu gebe ich im Knie etwas nach, jedoch nur so weit ich mich sicher fühle und so dass ich mich während dem nachfolgenden Einatmen wieder gut aufrichten kann. Die Schritte führe ich nach vorne, seitwärts und rückwärts aus. Nach einigen Wiederholungen wechsele ich das Bein. Während dem Ausatmen töne ich ein langes „Sch“, Dies bringt mir Klarheit in die Durchführung der Übung und verstärkt auch deren Wirkung. Indem ich mich nach unten lassen kann mit meinem Gewicht, komme ich in guten Kontakt mit dem Boden, erde mich, erfahre das Tragende des Bodens. Über das begleitende „Sch“ wird bereits der Absteigende Ausatem angesprochen, die Spannung im Brustraum und den Flanken kann schon etwas nach unten abfließen.

Wichtig ist für mich - wie bei jedem Üben mit dem zugelassenen Atem - die innere Ruhe finden zu können und mich nicht selbst durch ein Leistungsdenken (alles muss optimal laufen, keine Pausen zwischen zwei Wiederholungen,...) zu stressen. „Aus psychologischer Sicht ist das Üben von Achtsamkeit wesentlicher Wirkfaktor der Atemtherapie. Achtsamkeit wird in dieser Arbeit unter dem ganzheitlichen Aspekt als empfindende Präsenz definiert.“ (Pieper, 2015, S. 1)

*Daran schliesse ich gerne folgende **Übung mit dem Absteigenden Ausatem** an:*

Ich dehne den Daumen und den Zeigefinger. Ich führe meine Hände mit gedehnten Daumen und Zeigefingern über die Körpermitte nach oben über den Kopf seitlich in die Weite. In dieser Phase lasse ich den Einatem kommen, der nun in den gedehnten oberen Atemraum fließen kann. Kommt der Umschwung in den Ausatem, löse ich meine Dehnung, indem ich meine Hände wieder zusammen und vor der Körpermitte nach unten führe. Dabei lasse ich meinen Schultergürtel und Brustkorb sich absenken. Eine lösende Ausatemwelle kann durch meinen Rumpf Richtung Boden fließen. Diese Ausatembewegung begleite ich mit meinen sich vor der Körpermittellinie senkenden Händen. Diese Übung wiederhole ich einige Male nach Bedarf.

In der AKT* arbeiten wir nach Middendorf mit 3, bzw. 5 Atemräumen:

- Unterer Atemraum (Füsse bis Bauchnabel, Atembewegung ist v.a. im Beckenraum wahrnehmbar)
- Mittlerer Atemraum (Bauchnabel bis Brustbeinspitze)
- Oberer Atemraum (Brustkorb, Kopf, Arme, Atembewegung v.a. im Brustraum wahrnehmbar)

Diese 3 Räume bilden zusammen den Ateminnenraum. Der Ateminnenraum grenzt sich ab zum Aussenraum, steht aber gleichzeitig in Austausch und in Beziehung zu diesem.

Wenn ich obige Übungen gesammelt mache, spüre ich nach bereits 3 – 5 Ausführungen, wie meine innere Erregung einer inneren Ruhe Platz macht. Dies basiert auf folgenden Veränderungen:

Ich nehme meine Körperwände und Haut, meinen Körperinnenraum und meine Körperkonturen sowie meinen Ein- und Ausatem zunehmend besser wahr. Der Atemrhythmus wird langsamer, bzw. der Ein- und v.a. der Ausatem werden länger. Wenn der Ausatem länger wird, dauert es nach dem Ausatmen der letzten Luft auch länger, bis ein neuer Impuls zum Einatmen kommt. Ich bin dann jeweils überrascht, wie angenehm sich diese Atempause anfühlt. Es gibt mir auch ein gewisses Vertrauen in die physiologischen Funktionen, hier das Atmungssystem. Wenn ich sehr aufgeregt bin, atme ich meist nur sehr oberflächlich im oberen Atemraum, beschränkt auf den vorderen Bereich des Brustkorbes. Mit jedem Atemzug weitet sich die Wahrnehmung zuerst im oberen Atemraum im vorderen Bereich aus, anschliessend auch nach hinten, in den Schulterbereich und auch in die beiden Flanken. Diese Wahrnehmung dehnt sich schlussendlich über den mittleren Atem- in den unteren Atemraum bis ins Becken aus. Es kommt auch vor, dass ich eine gewisse Bewegung in den Armen und Beinen oder gar im Hals- und Kopfbereich spüre. Zudem wird meine Frequenz des Herzschlages mit jedem Atemzug niedriger.

All diese Erfahrungen lassen durch das entstehende Geborgenheitsgefühl in meinem Körper meine Ich-Kraft / Ich-Stärke wachsen, da ich merke, dass ich in gewissen beruflichen und privaten Stresssituationen auf dieses innerliche verankert Sein in meinem Körper zurückgreifen kann.

4.3. Unterstützung des Sympathikus: Vitalisierung

Nun gibt es aber auch Morgen und Tage, an denen ich weniger innerlich aufgeregt bin, als körperlich und seelisch erschöpft. *Dann habe ich ähnliche **Übungen** in meinem Repertoire, die meinen Sympathikus anregen. Hier ein Beispiel:*

Die Übungsvorbereitung ist analog der bereits beschriebenen vorbereitende Übung zum Absteigenden Ausatem. Jedoch gibt es während der Durchführung folgenden Unterschied: Ich mache während der Einatemphase einen kleinen Schritt und lasse mich dabei mit der Fusssohle gut in den Boden ein, im Knie gebe ich dazu etwas nach. Kommt der Impuls zum Ausatmen, stosse mich vom Boden ab. Dabei töne ich ein kurzes scharfes F.

Wenn ich diese Übung 3 – 5 Mal durchgeführt habe, spüre ich, wie meine Müdigkeit und Erschöpfung einem klaren und wachen Verstand weichen. Ich spüre auch meinen Körper kraftvoll und energiegeladen, was meine Motivation für den Start in die Tätigkeiten im Alltag steigert.

Das Sich-Einlassen in den Boden mit einem gleichzeitigen Lösen im Beckenbereich bringt den Einatem in den mittleren und auch den unteren Atemraum. Beim Abstossen in Verbindung mit dem Ausatem wird die Fülle des Atems gebündelt und steigt als vitalisierende Atemkraft über das getönte kurze F bis in den oberen Atemraum auf. So muss man zuerst innerlich weit werden, um dann beim Abstossen innerlich schmal zu werden. Dies lässt eine Tonuswelle von unten nach oben aufsteigen.

4.4. Homöostatische Regulation der Parasympathikus und Sympathikus

Es gibt Morgen, da führe ich anschliessend zu dieser Übung sogleich die erstgenannte Übung mit dem Absteigenden Ausatem aus, um ein Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu erreichen. Dabei höre ich auf die Bedürfnisse meines Körpers.

Gabriele Pieper (Pieper, 2015, S. 51) schreibt, dass es als Ziel der Atemtherapie angesehen werden kann, eine homöostatische Regulation der parasympathischen und sympathischen Systeme zu erreichen.

Warum diese und ähnliche Übungen aus physiologischer – anatomischer Sicht wirken, beschreibt Gabriele Pieper:

Die ganzheitliche und symptomorientierte Wirksamkeit der Atemarbeit wird durch die vielseitige zerebrale Vernetzung des in der Medulla oblongata (das verlängerte Mark, ein Teil des Hirnstamms) gelegenen Rhythmusgenerators mit verschiedenen übergeordneten Hirnarealen erklärt. Für die Methoden der westlichen Atemtherapie (Arbeits- und

Forschungsgemeinschaft für Atemtherapie und Atempädagogik AFA ®) bildet der dreiphasig neuronale Atemrhythmus (Einatem, Ausatem und Atempause) und nicht der funktionale zweiphasig funktionale Atemrhythmus (Einatem und Ausatem) das grundlegende Ordnungs- und Masssystem. Der dreiphasige Atemrhythmus wird in taoistischen Quellen als sogenannte weiche Atemmethode bezeichnet. Das in der Medulla oblongata gelegene respiratorische Netzwerk ist zudem eng mit dem benachbarten kardiovaskulären (das Herz und Blutgefäße betreffende) Netzwerk verschaltet und wird funktionell das Kardiorespiratorische (das Herz und die Atmung betreffende) Netzwerk genannt. Somit hat der Atemrhythmus einen wesentlichen Einfluss auf die Herzschlagfolge, was wiederum bedeutet, dass bei starker Einatmung der Herzschlag schneller wird. Beim Ausatmen sinkt wiederum durch die Einflussnahme des Parasympathikus die Herzfrequenz ab. Dies wird respiratorische Sinusarrhythmie (RSA) genannt und bedeutet, dass bei einer Verringerung der Atemfrequenz die RSA deutlich gesteigert wird und somit auch die Tätigkeit des Parasympathikus. (Pieper, 2015, S. 1 - 2)

Bezogen auf die beiden in Kapitel 4.2. beschriebenen und ähnlichen Übungen mit dem absteigenden Ausatem bedeutet dies, dass durch den langen Ausatem (u.a. mit dem langen Sch) die Tätigkeit des Parasympathikus gesteigert wird. Demgegenüber wird die Tätigkeit des Sympathikus gesenkt, da diese beiden Systeme gegensinnig wirken, wie bereits in Kapitel 3.1. dieser Arbeit beschrieben.

Gabriele Pieper schreibt bezogen auf den 3-phasigen Atemrhythmus:

„Die Atemtherapie geht entsprechend dem neuronalen Rhythmus vom dreiphasigen Atemrhythmus aus, in dem die Atemruhe nach dem Ausatem dann auch dem Parasympathikus zugeordnet werden kann. Eine Störung der Atemphasen lässt oft die Atemruhe nach dem Ausatem nicht zu. Hierin spiegelt sich, dass eine Störung der vegetativen Homöostase oftmals eine Einschränkung der Wirkkraft des Parasympathikus ist. Bei Störungen wird die vegetative Balance gerne zu Gunsten einer Vorherrschaft des Sympathikus aufgegeben. Alle körpereigenen Reparatur- und Regenerationsvorgänge finden aber in Phasen der Parasympathikustätigkeit statt.“ (Pieper, 2015, S. 51)

Bei der Übung mit dem Aufsteigenden Ausatem (kurzes und scharfes F) wird der Ausatem wiederum kurz und es folgt ein kurzer reflektorischer Einatem. Die Atemfrequenz wird erhöht und die RSA gesenkt. Somit wird die Tätigkeit des Herzens angeregt und die Aktivität des Sympathikus gesteigert. „Insgesamt wird der Sympathikus gefördert durch eine den Atemrhythmus allgemein anregende Arbeit.“ (Pieper, 2015, S. 54)

5. Weitere Schritte: Vom Duracell – Häsli zum Buddha

Abschliessend zu meiner Arbeit komme ich zurück zum „Duracell-Häsli“, jedoch auch zum Buddha.

Zu Beginn der Therapie und der Ausbildung spürte ich, dass ich Tonus steigernde Übungen und Behandlungsgriffe brauchte, um meinen Körper und seine Kraft besser zu spüren. In einem späteren Schritt halfen mir Übungen und Behandlungsgriffe, die mich meine Körperkonturen und meinen Körperinnenraum besser spüren liessen. Durch die bessere Körperwahrnehmung nahm ich auch zunehmend die positiven Auswirkungen von den Parasympathikus aktivierenden und somit Tonus senkenden, entspannenden Dehn-, Atem- und Tön-Übungen besser wahr. Wiederum machte ich auch positive Erfahrungen mit Übungen, die den Sympathikus aktivieren und somit den Körpertonus heben sowie den Körper vitalisieren (z.B. bei sehr grosser Müdigkeit am Morgen und bei zu wenig Energie um eine für mich wenig motivierende Arbeit zu erledigen).

Dieser Prozess verhalf mir zunehmend zu mehr Präsenz und Ausdauer bei sanfteren und feineren Übungen und Behandlungsgriffen, ebenso in unterschiedlichen Situationen im Privatleben und auch im Berufsalltag. Ich bin heute sogar fähig, eine 30 Minuten andauernde Sitzmeditation ohne extreme innerliche Unruhe mitzumachen.



In solchen Momenten fühle ich mich wahrlich wie ein

Zwischenzeitlich merke ich auch, dass ich innerlich generell ruhiger, gesetzter und in vielen Situationen sicherer geworden bin. Solche Rückmeldungen bekam ich auch vom Familien- / Bekanntenkreis, im Berufsleben, von meiner Therapeutin, wie auch in Freiburg an den Ausbildungswochenenden / in den Intensivwochen: „Es sei so angenehmer mit mir zusammen zu sein / zusammen zu arbeiten.“

Doch wird mein Prozess weitergehen. Denn mein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen müssen noch stärker gefestigt werden. Dabei helfen mir weiterhin die in dieser Arbeit beschriebenen und weitere ähnliche Übungen, aus denen ich mir ein Repertoire zusammengestellt habe. Einen Teil dieser Übungen mache ich jeden Morgen so zwischen 5 und 15 Minuten oder bei Bedarf während dem Tag als Notfallübungen.

Für meinen weiteren Prozess sehe ich die **komplette Kosmische Übung (Teile 1 – 3) als entwicklungsförderlich**. Ilse Middendorf schreibt zu dieser Übung, dass sie alle Inhalte des

Erfahrbaren Atems in sich vereint: Der untere Raum (der Erdenraum) mit seinen vitalen Kräften, der obere Raum in seiner essentiellen Entfaltung und der mittlere Raum mit seinem „Mitten“-Zentrum. Letzterer wirkt mit seiner Spannkraft in den Aussenraum hinein. Aus den Atemräumen entfalten sich die gerichteten Atemkräfte: der vitale aufsteigende Ausatem vom unteren Raum ausgehend, der sanfte absteigende Ausatem vom oberen Raum ausgehend und der horizontale Ausatem, der das Innen mit dem Aussen verbindet. In dieser Atembewegungsgestaltung sind alle Möglichkeiten des Atems und der Bewegung ausgedrückt und vereint. (Middendorf, 2007, S. 187 – 189)

Diese Erläuterung erklärt meine Wahrnehmung, dass ich nach dieser Übung alle meine Körperbereiche als von innen her miteinander verbunden erlebe. Dieses Körpererleben ist für mich neu. Ich fühle mich in mir verankert, ruhiger und gleichzeitig stärker. Mein Vertrauen in mich und meinen Körper ist gewachsen. Dies hilft mir, mich auch meiner Mitwelt mehr zu öffnen und mich im Kontakt mit anderen sicherer zu fühlen.

Noch weiter in meiner Mitte anzukommen ist mein Ziel.

Gerne
danke ich
allen Dozentinnen,
allen voran Brigitte Maas,
und allen (Mit)Ausbildungsteilnehmenden
des Institutes für Atem- & Körperpsychotherapie in Freiburg i.B.,
die mich bei dieser Arbeit durch Beratung und Strukturierungshilfen
unterstützt haben!

6. Literaturverzeichnis

Bierbach, E. (2013). Naturheilpraxis heute. Lehrbuch und Atlas. 5. Auflage. München: Elsevier Verlag.

Blömer, C. (2015). Atemarbeit und Stressbewältigung. Abschlussarbeit der Ausbildung zur Atemtherapeutin / -pädagogin. Gefunden am 30.8.2016 unter <http://www.bvatem.de/forschung/>.

Hüther, G. (2011). Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher. 7. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.

Maas, B. (2016). Skript: Atemraum, Atemrichtungen, Atemkraft (nach Middendorf). Unterrichtsmaterial AKT*

Maas, B. (2014). Skript: Strukturarbeit in der Atempädagogik. Unterrichtsmaterial AKT*

Middendorf, I. (2007). Der Erfahrbare Atem: Eine Atemlehre. Paderborn: Junfermann Verlag.

Pieper, G. (2015). Die regulierende Wirkung atemtherapeutischer Interventionen auf das autonome Nervensystem. Bachelor Thesis. Gefunden am 3.11.2016 unter <http://www.bvatem.de/forschung/>.

Rudolf, G. (2008). Entwicklungsgeschichtliche Grundlagen. In Rudolf, G. & Henningsen, P. (Hrsg.), Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik (S. 30 – 54). Stuttgart - New York: Georg Thieme Verlag.

Rusch, S. (2014). Stressmanagement. Ein Arbeitsbuch für die berufliche Aus- Fort- und Weiterbildung. Bremen: Niebank – Rusch Fachverlag.

Schwegler (1998). Der Mensch – Anatomie und Physiologie. 2. Neubearbeitete Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Witzleben, I. & Schwarz, A. (2004). Endlich frei von Angst. München: Gräfe und Unzer Verlag.