

Atmung bewegt – Atem belebt

**Eine Untersuchung der Soma-Psyche-Einheit Mensch unter dem
Blickwinkel der Atmung als verbindendes Element**

Magisterarbeit aus dem Fach Musik- und Bewegungspädagogik
Rhythmik / „Rhythmisch-musikalische Erziehung“

Clarissa M.E. Pöschek

Wien, im September 2008

Betreut von o. Univ. Prof. Ralph Illini

Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
------------------------	----------

1 ANATOMISCHE UND PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN DER ATMUNG.....6

1.1 Das Atmungsorgan – innere und äußere Atmung.....6

1.1.1 Aufbau der Lunge.....	6
1.1.2 Gasaustausch – innere Atmung.....	8
1.1.3 Der Weg der Luft – äußere Atmung.....	8

1.2. Atemsteuerung.....9

...1.2.1 Atemzentrum im Gehirn.....	9
1.2.2 Atemsteuernde Faktoren.....	9

1.3 Atemmechanik.....12

1.3.1 Das Zwerchfell (Diaphragma) und die Zwerchfellatmung.....	12
1.3.2 Zwischenrippenmuskulatur – Thorakale Atmung.....	15
1.3.3 Veränderung der Atmungsschwerpunkte vom Säugling bis ins Alter.....	17
1.3.4 Atemhilfsmuskulatur.....	18
1.3.5 Atmvolumen.....	20

1.4 Rücken und Wirbelsäule in Zusammenhang mit der Atmung.....22

1.5 Atmung und Herz-Kreislaufsystem.....24

1.5.1 Die Relevanz der Zwerchfellbewegung.....	26
1.5.2 Hochatmung: das Muster der Hyperventilation, Auswirkungen auf Herz-Kreislaufsystem.....	27

2 DER INDIVIDUELLE ATEM UND KÖRPERAUSDRUCK.....29

2.1 Direkte Einwirkung der Haltung auf den Atemvorgang.....30

2.1.1 Haltung versus Dynamisches Gleichgewicht der Aufrichtung.....	30
2.1.2 „Fehlhaltungen“.....	33
Exkurs 1: Was macht den „Fehler“ aus und existieren „Fehlhaltungen“?.....	35
2.1.3 Einfluss von Emotionen auf Körperausdruck und Atmung.....	36
Exkurs 2: Über den Umgang mit dem „Fehler“ – Scheufele-Osenberg und Reichelt.....	41

2.2 Rückzugsreaktion als Auslöser des Hyperventilationsmusters.....44

2.2.1 Die Angst schneidet uns den Atem ab.....	44
2.2.2. Auswirkungen der Rückzugsreaktion auf die Atmung.....	46
2.2.3 Verborgene Problematik eines natürlichen Vorgangs.....	47

2.3 Die Aktivierungsreaktion.....	50
2.3.1 Start-Reflex.....	50
2.3.2 Einfluss des Start-Reflex auf die Atmung.....	52
2.4 Zusammenfassung reflexbedingter Kontraktionsschemata und ihre Auswirkungen auf Körperhaltung und Atmung.....	53
3 DAS ZWERCHFELL – KÖRPERSTRUKTUR DER MITTE.....	55
3.1 Körpermitte – Lebensmitte.....	55
3.2 Das Zwerchfell als transversale Körperstruktur.....	58
3.3 Restriktionen auf Ebene faszialer Verbindungen.....	60
3.3.1 Bindegewebe.....	60
3.3.2 Faszienetze.....	61
3.3.3 Myofasziale Meridiane.....	62
3.3.4 Faszienetz der Dorsalhöhle – das Cranio-Sacrale System.....	69
4 ATEMARBEIT.....	74
4.1 Arbeit mit und am Atem.....	74
4.2 Autogenes Training.....	76
4.2.1 Grundlagen der Wirkungsweise und Effekte.....	77
4.2.2 Die Übungen der Grundstufe.....	79
4.2.3 Autogenes Training für Fortgeschrittene und Autogene Imagination.....	80
4.2.4 Die Atemübung im Autogenen Training.....	80
4.3 Die Bioenergetische Analyse als Neoreichianisches Verfahren.....	83
4.3.1 Reichsche Therapie.....	83
4.3.2 Lowens weiterentwickeltes Therapiekonzept – Die Bioenergetische Analyse.....	86
4.3.3 Charakteranalyse und praktische Anwendungsweise.....	90
4.4 Zusammenfassende Bemerkungen zu den vorgestellten therapeutischen Verfahren....	91

5 SYNOPSE.....	95
5.1 Atmung – Atmen – Atem.....	95
5.2 Atmungseinschränkungen.....	97
5.2.1 Hypertonus.....	98
5.2.2 Ursachen und Hintergründe – Mechanismen verstehen, die uns aus dem Lot bringen.....	100
5.2.3 Gedanke – Emotion – Körperlichkeit.....	101
5.2.4 Angst und Zwerchfell.....	102
5.3 Bedeutung der Erkenntnisse für die Pädagogik.....	103
5.3.1 Angst.....	103
5.3.2 Persönlichkeitsentwicklung – Fähigkeitsprofile.....	104
5.3.3 Zum Umgang mit Kindern – Bewusstheit anregen, Ausgleich schaffen.....	106
5.3.4 Ein erweitertes Konzept der Wahrnehmung.....	107
5.3.5 Atem im Unterricht.....	108
5.3.6 Bewusstheit als Schlüssel zur Veränderung – Möglichkeiten in der Erwachsenenbildung.....	110
5.3.7 Musik- und Bewegungspädagogik als Ergänzung zu Psychotherapie.....	113
5.4 Die Seins-Weisen des Menschen.....	115
Schlusswort.....	119
6 Anhang: Quellenverzeichnis, Abbildungsverzeichnis.....	122/125

Resümee zur Arbeit

„Atmung bewegt – Atem belebt“: unter diesem Titel widmet sich die Magisterarbeit der Untersuchung des Stellenwerts der Atmung und in weiterer Folge des Atems für das ganzheitliche System Mensch mit seinen somatischen, psychischen, rationalen und trans-zendenten Aspekten.

Wie bei jeder (Körper)Bewegung verbinden sich auch in der **Atmung** sowohl **Bewegungs- als auch Ausdrucksfunktion**. Dementsprechend werden zwei Schwerpunkte behandelt:

1. Die Verbindung der Atmungsfunktion mit dem restlichen „Bewegungsapparat“ bzw. anderen Bewegungsfunktionen.

Dies wird insbesondere aufgezeigt über das System der **Myofaszien** bzw. Myofaszialen Meridiane. Ein neues, **integratives Anatomieverständnis** kann darüber vermittelt werden, das den **Körper als physisches Gesamtsystem** erfassbar werden läßt.

Besonders das Naheverhältnis von Fortbewegung/Gehen und Atmung kann aufgezeigt werden und das Zusammenhängen von Herz- und Atembewegung wird auf anatomischer Ebene detailliert beschrieben.

2. Atmung im Schnittfeld Psyche-Soma, als Ausdrucksmittel und als Träger von Emotionen.

Zur Untersuchung dieses Bereiches werden in erster Linie Schriften von **körperorientiert arbeitenden Psychotherapeuten** in der Nachfolge Wilhelm Reichs herangezogen, der als erster von Freuds Schülern den Aspekt der Körperlichkeit in die Psychoanalyse miteinbezog.

Ein wesentliches Anliegen ist, neben dem Aufzeigen von *Vernetzung auf allen Ebenen*, eine Relativierung der Begriffe „richtig“ und „falsch“ in Bezug auf **Körperhaltung bzw. Aufrichtung und Atemmuster**. Eine Betrachtungsweise im Sinne von „*individuellen Ausformungen*“ – mit mehr oder weniger starken **Einschränkungen der möglichen Freiheitsgrade in Atmung, Bewegung und Ausdruck** (wie auch von Feldenkrais postuliert) - anstatt eines generalisierenden Einteilens in „Fehlformen“ mit Korrekturbedarf - wird angeregt und auf Basis von neurophysiologischen Reflexmustern sowie den zwischen Soma und Psyche ablaufenden Dynamiken erklärt.

Elfriede Feudel schreibt, der Durchbruch des Rhythmischen in der Erziehung sei notwendig, um **gesunde und leistungsfähige Menschen heranzubilden**. Insbesondere die zusammen-getragenen **Informationen zu den Auswirkungen von Leistungsansprüchen, Angst** und somit erhöhtem Streßlevel (= erhöhter Tonus) im Körper auf Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem (vgl. Kap.4.2: Autogenes Training), Stoffwechsel etc. zeigen m.E. ein-dringlich, daß **ganzheitlicher Unterricht**

einen bedeutenden **Beitrag zur „Gesund-erhaltung“ des Menschen** liefern kann. Dies ist ein Aspekt der in der Rhythmik angestrebten *Persönlichkeitsbildung*, der in Zeiten von Wellnessboom – parallel zur neuen „Volkskrankheit“ Burn-out usw. – besonders aktuell und hervorhebenswert ist.

Gleichzeitig wird im letzten Kapitel der Magisterarbeit erläutert, inwiefern die **rhythmisch-musikalische Erziehung** einerseits eine **sinnvolle Ergänzung zu Psychotherapien** darstellt (und sei es nur im Rahmen der „Psychohygiene“) und andererseits – erklärbar über die in den vorangehenden Kapiteln aufgezeigten Zusammenhängen – einen zu Therapien hinführenden Effekt haben kann.

Das heißt, jugendliche und vor allem erwachsene TeilnehmerInnen können durch die „*Dynamisierung eingefrorener Potenzen*“ (Hoellering), die der Rhythmikunterricht aufgrund seiner spezifischen Methodik initiieren kann, therapiebedürftig bzw. –bereit werden.

*„Entspannung und Aufrichtung ist die Grundlage,
Aktivität und Wahrnehmung das Herzstück, Klarheit und Ganzheit das Ziel.
Was sollte da nicht wieder ins Lot finden?“*

(Jing Ling Zhi)