

von Dr. Eduard Tripp

Der Atem

in der Arbeit mit Shiatsu

Teil I

Im Normalfall, soweit ich die verschiedenen Stile hier in Österreich (und ein wenig angrenzend) kenne, wird in Shiatsu-Sitzungen selten direkt mit der Atmung gearbeitet – nur indirekt, zum Beispiel über das Ansprechen des Systems Lunge oder über eine entspannte Ruhe, die sich durch die Behandlung einstellt, und der Atmung die Möglichkeit gibt, vom Bewusstsein unkontrolliert zu fließen und den ihr adäquaten Rhythmus zu finden.

Man kann sich den Atem wie Wellen an einer Meeresküste vorstellen: Eine Welle nach der anderen rollt an, überschlägt sich und zieht sich wieder zurück. Das wiederholt sich in einem unaufhörlichen Fluss. Die Welle wird von einer sanften Kraft getragen, die sowohl Teil ihrer selbst wie auch des Meeres ist. Sie wird von einer unsichtbaren Kraft geformt, und sobald sie Gestalt angenommen hat, ist sie die sichtbare Form jener Energie, der sie ihre Entstehung verdankt. Das Leben einer Welle ist kurz, denn bereits nach wenigen Augenblicken erreicht sie die Höhe ihrer Kraft, überschlägt sich dann, löst sich auf und wird wieder Teil des Ozeans, aus dem sie hervorgegangen ist. Und sie baut die darauffolgende Welle mit auf. In einem ewigen Kreislauf entsteht Welle auf Welle aus dem Meer. Und immer, sobald eine Welle zusammengesunken ist, rollt schon die nächste heran. All das geschieht ganz natürlich, mühelos und selbstverständlich. Rhythmus ist das, was den Atem strukturiert und ihm seine Kraft gibt – so wie auch die Wellen ihre Kraft aus dem Rhythmus schöpfen. Äußere Reize (z.B. Schmerzen, Kälte, Hitze), starke Gefühle (z.B. Angst, Zorn) und körperliche Anstrengungen allerdings können die Atmung hemmen oder auch anregen, so wie ein Boot auf einem See oder dem Meer durch die von ihm erzeugten ungeordneten, chaotischen Wasserbewegungen Wellen bricht, quasi auflöst.

Und erst nach einer längeren oder kürzeren Übergangszeit entsteht dann wieder eine rhythmische Wellenbewegung.

Rhythmen

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt viele Rhythmen, die unser Leben bestimmen. Das wohl bekannteste rhythmische Geschehen ist der Energiekreislauf, der Fluss des Qi in den Meridianen. Als Versorgung des Organismus mit der für ihn lebensnotwendigen Energie dargestellt, wird hier ein grundlegendes Verständnis der regelhaften Abläufe der Lebensvorgänge beschrieben, wie es, zumindest in dieser Radikalität, erst etwa zweitausend Jahre später Eingang in die westliche Medizin findet.

Unser Organismus, so die mittlerweile gesicherten Erkenntnisse der modernen Chronobiologie, die noch in den 1950er-Jahren umstritten waren, wird von einer Vielzahl von Rhythmen bestimmt, also der Wiederkehr von gleichen Zuständen oder Ereignissen nach etwa gleichen Zeiten. Solange wir leben, unterliegen wir Rhythmen im Millisekundentakt, in dem beispielsweise unsere Nerven pulsieren, bis hin zu längerfristigen Rhythmen, wie dem Wach/Schlaf-Rhythmus oder auch jahreszeitlichen Abläufen.

Während die hochfrequenten Rhythmen in keinem unmittelbaren Zusammenhang mit den zyklischen Abläufen in unserer Umwelt stehen, stimmen die niederfrequenten Rhythmen mit Zyklen der Umwelt (wie Tageszeit oder Jahreszeit) überein.¹ Circadiane Rhythmen, die etwa dem Tagesrhythmus entsprechen, sind mittlerweile bei allen Lebewesen nachgewiesen worden. Sie gehören zur biologischen Ausstattung und beruhen auf periodisch ablaufenden Prozessen, die im Organismus selbst ihren Ursprung haben.

Alle Gewebe und Funktionen des Körpers, so weiß man heute

und das wussten auch schon die „alten Chinesen“, ändern ihren Zustand regelhaft im Verlauf von 24 Stunden. Die einzelnen Rhythmen im Organismus schwingen jedoch nicht beziehungslos nebeneinander, sondern verhalten sich vielmehr – bildlich gesprochen – wie die Instrumentalisten eines Orchesters, die aufeinander hören und zusammenspielen.² Das harmonische Ineinander-Schwingen der vielzähligen Systeme des Organismus beschreibt die Traditionelle Chinesische Medizin als freien Fluss der Energie.

Atem

Ein Rhythmus, der in der Traditionellen Chinesischen Medizin wie auch im Shiatsu meist weniger berücksichtigt wird, ist der Atem, der sich in seiner ursprünglichen Bedeutung in vielerlei Hinsicht mit Qi gleichsetzen lässt. Atem ist Leben. Dass ein Mensch atmet, war in früherer Zeit, das wesentliche Kriterium, um zu entscheiden, ob jemand lebt. Und göttlicher Atem (Odem) ist es dem christlichen Schöpfungsmythos zufolge, der die Materie belebt, so wie auch die daoistischen Meister das Geheimnis des Lebens darin sehen, dass sich die Yang-Kräfte mit der Yin-Materie verbinden, sie gewissermaßen durchdringen: Das Feuer des Herzens sinkt nach unten und verdampft das Wasser der Niere nach oben. Auf diese Weise verschränkt, verpflichten sich die beiden polaren Kräfte gegenseitig und ermöglichen in Wechselwirkung alle Lebensprozesse. In unserem Körper fließt der Atem etwa sieben- bis fünfzehnmal pro Minute (in Ruhe). Der Atem ist ein unspezifischer und zugleich alles bestimmender und alles durchdringender Rhythmus: der Rhythmus des Lebens. Zugleich ist der Atem ein Mittler zwischen „Bewusst“ und „Unbewusst“, ebenso wie auch zwischen körperlichen und geistig-seelischen Phänomenen – eine Rolle, die dem Atem seit alters her zugesprochen wird. So haben die Griechen den Sitz der Seele in das Zwerchfell verlegt. Auch in den noch älteren asiatischen Kulturen, wie Indien und China, wurde der Atem mit allen Ebenen des menschlichen Wesens in Verbindung gebracht. Eine Sichtweise, die auch die moderne Medizin teilt, ist der Atem doch von allen Funktionen des Menschen am intensivsten mit den anderen Ebenen und Bereichen verknüpft. In der *Formatio reticularis*, einem komplex vernetzten Zentrum in der Tiefe des Stammhirns, strömen alle Informationen zusammen, die im Körper wie auch im Gehirn entstehen, und jeder Reiz, ob er nun von außen oder von innen kommt, verändert den Atem. Die



Atmung reagiert damit unmittelbar und feinfühlig auf psychische und physische Veränderungen, und sie beeinflusst auf der Ebene des Zentralnervensystems die Bewusstseinsvorgänge des Menschen, seine Empfindungen und Gefühle.

Als überlebensnotwendige Funktion ist der Atem tief in unsere autonomen Lebensabläufe eingebettet, und obwohl er ununterbrochen unwillkürlich abläuft, ist er zugleich die einzige autonome Körperfunktion, die auch bewusst gesteuert werden kann. Dass wir unseren Atem kontrollieren können, hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Leben: Der Atem ist der primäre Mechanismus, mit dem wir als Säuglinge lernen, unsere Emotionen zu kontrollieren und unser Leben eigenverantwortlich zu steuern. Zuvor sind wir vielfach hilflos den auf uns einwirkenden Einflüssen (und den daraus entstehenden Emotionen und Gefühlen) ausgeliefert. Mit der Kontrolle des Atems bekommen wir erstmalig ein aktiv steuerbares Werkzeug in die Hand, mit dem wir „den Kurs bestimmen“ können, indem wir Emotionen zulassen oder blockieren können. So wie es auch von den Sufis überliefert ist: „Kannst du deinen Atem kontrollieren, dann kannst du dein Leben kontrollieren.“

Der Atem durchdringt alle Lebensprozesse und beeinflusst damit auch den Meridian-Kreislauf, fördert oder hemmt den Fluss der Energie. Und so lassen sich mit der Arbeit am Atem alle Ebenen und Bereiche des Menschen erreichen und ansprechen.

Erfahrungen manifestieren sich im Körper

Geboren werden wir mit einer grundlegenden genetischen Ausstattung und einem darin angelegten individuellen Potential. Was von diesem Potential wir leben, hängt von unserem Schicksal ab und davon, welche Erfahrungen wir in unserem Leben machen. Diese Erfahrungen verfestigen sich und „leben“ so in unserem Charakter einerseits und unserem Körper andererseits. Körper und Geist sind „die funktionale Summe aller vergangenen Erlebnisse“.

Unser Körper „erzählt“ durch seinen Muskeltonus, seine Spannkraft, seine Haltung, seine Bewegungen und seine Vitalität unsere gesamte emotionale Lebensgeschichte und selbst unsere tiefsten Gefühle. Er zeigt unseren Charakter und unsere Persönlichkeit, denn unsere körperlichen Haltungs- und Bewegungsstrukturen verfestigen sich als muskuläre und fasziale (bindegewebige) „Muster“ und sind fortan entscheidend für die Art, wie wir leben.

Wesentlich in jeglicher Körperarbeit ist, dass wir mit körperlichen Berührungen einen Menschen in seiner Gesamtheit berühren und damit auch in Kontakt mit seinen Gefühlen und Gedanken treten. Arbeiten wir an Muskulatur und Faszien, dann setzen wir – entsprechendes Wissen und Fertigkeiten vorausgesetzt – am Faszienetz der individuellen Körperstruktur an, um die Beziehungen der Körperteile zueinander (und zur Schwerkraft) zu verändern.

Zugleich bedeutet die Arbeit an körperlichen Strukturen immer auch eine Arbeit an energetischen und seelischen Blockaden, die unsere Lebendigkeit und Spontanität einschränken. Diese lassen sich durch stimulierte Atmung (von innen) und durch Berührung und Massage (von außen) aktivieren und verändern, um wieder zu einem guten Körper-Energie- und Bewusstseinsfluss zu gelangen – im Sinne von Ida Rolf: „Wenn der Körper anfängt, so zu funktionieren, wie es seiner Natur entspricht, kann die Schwerkraft ihn durchströmen. Und wenn dies eingetreten ist, heilt er sich spontan selbst.“

Atmung

Physiologisch betrachtet strömt beim Atemvorgang die Luft durch den Mund oder die Nase in die Lungen, wo ein Gasaustausch stattfindet. Sauerstoff wird in das Blut aufgenommen und Kohlendioxid aus dem Blut in die Luft abgegeben. Damit man sich den Atemvorgang bildlich und

ein wenig vereinfacht vorstellen kann, greift Frank Deman zu einem bildlichen Vergleich: Man stelle sich einen kleinen Gummiball vor, der ein kleines Loch hat. Presst man diesen Ball mit der Hand leicht zusammen, so strömt die im Gummiball befindliche Luft nach außen. Wenn man den Ball anschließend loslässt, dehnt er sich wieder aus und kehrt in seine Ausgangsform zurück.

So ähnlich funktioniert die Atmung: Unser Rumpf wird von einer Körperfaszie umhüllt, in der flache, kräftige Muskeln eingelagert sind, die eine aktive Muskelspannung besitzen und den Rumpf zusammenhalten. Wenn sich das Volumen des Rumpfes bei der Einatmung ändert, ist das nur deshalb möglich, weil diese Muskeln loslassen und sich geschmeidig der Volumenveränderung anpassen. Die Muskeln und faszialen Bindegewebe müssen sich mühelos verlängern können, damit sich der Rumpf ausdehnen und die Einatmung wie von allein erfolgen kann. Die freischwingende Bewegung des Einatmens dehnt, sofern sie nicht Verspannungen oder sonstige Blockaden einschränken, auf sanfte Weise alle Muskeln und lässt sie im Ausatmen wieder zurückschwingen. Die Atemwelle breitet sich so über den gesamten Körper aus.

Einatmen geschieht, wenn keine Einschränkungen vorliegen, wie von allein durch Loslassen und Verlängern der Muskulatur am und im Rumpf. Wir holen keine Luft, vielmehr strömt die Atemluft in uns ein und die geschmeidige Beweglichkeit des gesamten Körpers trägt die primäre Verantwortung für Atemvolumen und Atemtiefe.

Das Atemzentrum garantiert, dass unsere Muskeln selbst unter extremen körperlichen und seelischen Belastungen, auch in Schlaf und Koma, die für die Atmung notwendigen Bewegungen ausführen. Für die Regulation der Atmung sind vor allem der Sauerstoff- und der Kohlendioxidgehalt von Bedeutung.

Atmungsformen

Die Unterscheidung zwischen Bauch- und Brustatmung ist anatomisch betrachtet nur bedingt sinnvoll. Die Bewegung des Bauches entsteht, weil die Bauchorgane dem tiefer sinkenden Zwerchfell und der Volumenveränderung des Brustkorbs durch die Atemluft ausweichen. Wegen der knöchernen Wirbelkörper auf der Rückseite des Körpers, ist eine Ausdehnung nach vorne hin viel einfacher, weshalb sich normalerweise bei der Einatmung eine leichte Wölbung des Bauches nach außen beobachten



lässt. Zudem sind die Bauchmuskeln an der Ausatmung beteiligt. Sie helfen mit, die Luft aus den Lungen zu pressen.

Beim Einatmen verlängert sich die Wirbelsäule nach oben, weshalb die Atembewegung (bei vorhandener Flexibilität des Körpers) immer auch im Rücken zu sehen und zu spüren sein sollte, und die Vorderseite des Körpers (vom Schambein bis zu den Schlüsselbeinen) nimmt eine konvexe Form an. Der gesamte Rumpf dehnt sich beim Atmen, wenn auch ungleichmäßig, in alle Richtungen aus. Selbst der Beckenboden bewegt sich im Atemrhythmus mit, und die Beine rotieren in der Rückenlage bei der Einatmung leicht nach außen und bei der Ausatmung wieder nach innen. Die Einatmung erfolgt bei der Bauchatmung durch Kontraktion des Zwerchfells, wodurch der Unterdruck im Brustraum verstärkt wird. Diesem Unterdruck folgend dehnt sich die Lunge aus und Luft wird angesaugt. Das Ausatmen hingegen erfolgt durch das Entspannen des Zwerchfells. Die Lunge zieht sich zusammen, und die Luft wird „auspresst“. Bewusst kann die Ausatmung durch die Anspannung der Bauchmuskeln unterstützt werden.

Diese Form der Atmung findet unbewusst insbesondere dann statt, wenn der Körper entspannt ist, insbesondere beim Schlafen. Bewusst wird die Bauchatmung von Sängern und Blasmusikern zur Atemstütze sowie in vielen asiatischen Kampfkünsten eingesetzt.

Dadurch, dass bei dieser Form der Atmung nur ein geringer Anteil der Atemmuskulatur aktiv ist, wird weniger Energie verbraucht als bei

der Brustatmung. Zudem wird der Blutdruck gesenkt und die Verdauung durch die Massage der Bauchorgane gefördert.

Die Brustatmung erfolgt durch die Erweiterung des Brustkorbs durch Anheben der Rippen mittels der Zwischenrippenmuskulatur („Atemhilfsmuskulatur“) und dient insbesondere der Bewältigung von Not- und Angstsituationen. Mit Hilfe der Brustatmung kann dem Körper in kurzer Zeit viel Sauerstoff zugeführt werden. Dabei wird primär die Atemhilfsmuskulatur im Brust- und Schulterbereich für diese Atembewegung genutzt (anstelle des Zwerchfells). Und durch die Anspannung der Bauchdecke werden zugleich die inneren Organe geschützt.

Für viele Menschen ist die Brustatmung die gewohnte, alltägliche Atemform, die typischerweise Verspannungen im Hals- und Nackenbereich mit sich bringt. Charakteristisch für die Brustatmung ist die Anspannung bei der Ausatmung.

Da wir uns bei der Brustatmung zumeist im Stress befinden, wird in dieser Situation auch die Ausatmung vom sympathischen Nervensystem gesteuert, und das für die Entspannung zuständige parasympathische Nervensystem wirkt bei dieser Form der Atmung nicht (oder kaum) mit. Die Verbindung von Bauch- und Brustatmung wird auch als volle Atmung bezeichnet. Der volle Atem ist kraftvoll und gelöst zugleich. Eine ebene Bewegung füllt den ganzen Atemraum von unten nach oben beim Einatmen und leert ihn beim Ausatmen wieder vollständig. Jeder Atemzug beinhaltet so die Öffnung für Neues und Entspannung zugleich.

Atemmuster

Schon in der Kindheit sind wir Einflüssen und Erfahrungen ausgesetzt, die uns verändern. Ängste, Verlassensgefühle und andere Emotionen, die nicht ausreichend verarbeitet werden können, führen zu Schutzmechanismen und Verhaltensmustern, die unser Leben beeinflussen und mitunter nachhaltig prägen. Dazu kommen später im Leben Stress in der Arbeitswelt sowie in familiären und freundschaftlichen Beziehungen und generell eine Flut von unterschiedlichsten Emotionen, die uns belasten. Mit solchen Erfahrungen verändert sich unser Atem, er wird kurz und flach. Es stockt uns der Atem, die Brust wird eng, das Ausatmen fällt schwer. Wir bekommen kaum mehr Luft. Es kommt zu Verspannungen, Festhaltungen und psychosomatischen Beschwerden, bis hin zu Krankheiten. In dieser Verfassung trifft der Atem auf Strukturen, die er alleine nicht mehr ausgleichen kann. Die Lebensmuster haben sich im Körper manifestiert und auch entsprechende Atemmuster erzeugt. Ganz anders hingegen, wenn wir uns freuen und lachen. Dann werden wir weit und frei im Atem. Der Atem reagiert auf jegliche Bewegung unseres Lebens. Ein gestörter Atem ist deshalb immer ein deutlicher Hinweis auf eine Störung in den Lebensfunktionen eines Menschen, in seiner Verbindung mit dem Strom des Lebens, dem Fluss des Qi. Der Rhythmus des Atems zwischen den komplementären Polen Ein und Aus, Leer und Voll, Aktiv und Passiv, Sein und Vergehen ist ein Abbild des „großen Rhythmus“, der allen Lebensvorgängen zugrunde liegt. Die Art und Weise, wie wir atmen, zeigt wie sicher wir uns in unserem Körper und auf der Erde fühlen und in welchem Maß wir bereit sind, das anzunehmen, was mit dem Atem, mit dem Leben auf uns zukommt.

Wir haben die Wahl: Entweder wir machen uns weit und öffnen uns (hingebend) dem Lebensstrom, indem wir den Atem frei ein- und austreten lassen, oder wir schränken unser Potential ein und begnügen uns mit einem Minimum an Lebensenergie. Mit der Zeit verfestigen sich diese Einschränkungen und man kann von faziell verfestigten, „eingefrorenen“ Atemmustern sprechen, die im Verständnis der Körperarbeit zwei grundlegende Richtungen aufweisen: die „Blockade im ausgeatmeten Zustand“ und die „Blockade im eingeatmeten Zustand“.

Auf psychischer Ebene bedeutet Atmen einen fortwährenden Wechsel von Aktivität zu Passivität und von Passivität zu Aktivität. Beim Einatmen gehen wir nach außen und nehmen die Welt in uns auf. Beim Ausatmen hingegen lassen wir los, was in uns

ist, und vertrauen uns der Welt an. Ein gestörtes Einatmen wird deshalb mit Misstrauen gegenüber dem, was von außen kommt, assoziiert, ein gestörtes Ausatmen mit der Angst, uns der Welt und anderen Menschen zu überlassen und anzuvertrauen. Vereinfachend wird der erste Typ („ausgeatmeter Zustand“) deshalb oft auch als „Lungen-Depression“ oder „No-future-Haltung“ bezeichnet, und der zweite Typ („eingeatmeter Zustand“) als „Pseudo-Optimist“, der nicht loslassen kann. Gemeinsam ist beiden, dass sie das Potential ihres Atems nicht mehr nützen und ihr Leben deshalb in eingeschränkten, aber subjektiv (meist) als „sicher“ erlebten Bahnen verläuft.

Fortsetzung im nächsten Journal No 87

¹ Beispiele: Im Millisekundenrhythmus schwingen Nervenimpulse, im Sekundenrhythmus Herzschlag, Atmung, Blutdruck, im Minutenrhythmus die periphere Durchblutung, im Ultradianrhythmus (Takt von einer bis zu mehreren Stunden) Schlafstadien, Hormondrüsen und im Circadianrhythmus (von „circa“ ungefähr und „dies“ Tag) der Wach-/Schlafrythmus, Zellteilungsrythmus, Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Körpertemperatur.

² Dabei gilt, dass ein Organismus umso gesünder ist, desto öfter sich die vitalen, körpereigenen Rhythmen zueinander auf ganzzahlige Verhältnisse einstellen.

Dr. Eduard Tripp,
Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria
www.shiatsu-austria.at, Psychotherapeut und Supervisor.

