

# BEAM

**Berufsvereinigung der  
AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen  
des Erfahrbaren Atems  
nach Prof. Ilse Middendorf® e.V.**

**Berufsbild der  
AtemtherapeutInnen/-  
pädagogInnen  
des Erfahrbaren Atems  
nach Prof. Ilse Middendorf®**

Stand: 01.03.2016



Inhalt	Seite
1. Grundlagen	1
2. Geschichtliche Entwicklung	2
3. "Angebote" und "Ziele"	4
4. Arbeitsweisen	6
5. Das Atemgeschehen im Hinblick auf psycho-physische Prozesse	9
6. Arbeits- und Behandlungsmethoden	
a) Atembehandlung als nonverbales Atemgespräch - Einzelbehandlung -	
b) Atemarbeit in Gruppen	11
7. Die Erfahrungswissenschaft des Erfahrbaren Atems	14
a) Atmen - Sammeln - Empfinden	
b) Dehnungen	
c) Druckpunkte	
d) "Schweigendes Tönen" von Vokalen	
e) Bewegungen aus dem Atem	
8. Tätigkeitsfelder	17
a) Grundlagen	
b) Anwendungsbeispiele	
c) Grenzen	
d) Arbeitsstätte	
9. Atemarbeit mit dem Erfahrbaren Atem als Kassenleistung	22
10. Die Ausbildung zum/zur Atemth.-/pädagog.	23
11. Weiterentwicklung des Erfahrbaren Atems	25
12. Berufsvereinigung (BEAM)	27
Impressum	30
Anhang	31

## 1. Grundlagen

"Atem hat eine lebenstragende Funktion. Atmend können wir unseren Leib kennenlernen. Atem kann erfahren und erlebt werden. Er teilt sich über das Wort nur beschränkt mit." (Ilse Middendorf)

Ilse Middendorf zeigte einen Weg auf, die Atemerfahrung lehrbar zu machen. Diese Methode baut nicht auf einem theoretischen Konzept auf, sondern entsteht und wächst nur durch eigenes Erleben. Sie ist einerseits individuell, andererseits wurden im Laufe der Zeit Atemgesetze entdeckt, die allgemeingültig sind. Diese Atemgesetze sind aus der Atemerfahrung erwachsen und können als Atemwissenschaft (Pneologie) bezeichnet werden.

Durch die Anleitung bzw. Behandlung der Atemtherapeutin wird sich der Klient seines "heilen Kerns", der inneren Heilkraft und seines leiblich-seelisch-geistigen Entwicklungspotentials bewusst, indem er "am Leitseil des Atems" (Middendorf) seine Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit und Atemfähigkeit ausbildet und steigert. Dies fördert eine verantwortungsbewusste innere und äußere Haltung sich selbst und der Welt gegenüber, was sich auf bestehende Krankheiten heilend auswirken kann. Der angestrebte Eutonus setzt Kräfte frei und beeinflusst das gesamte Dasein und Leben der Betroffenen positiv. So kann sich auch die Lebenseinstellung wandeln.

## 2. Geschichtliche Entwicklung

Für das Phänomen der Atembewegung und seiner Konsequenzen fand Ilse Middendorf den Ausdruck "Der Erfahrbare Atem". Sie hat diesen Weg in ihrem Buch "Der Erfahrbare Atem - Eine Atemlehre" beschrieben.

Schon die alten Kulturen, wie zum Beispiel in Ägypten und Griechenland kannten die Bedeutung des Atems. Sie nannten ihn den "Königsweg zum Bewusstsein".

In Deutschland entstand um 1900 ein neues Bewusstsein für den Körper, für das unter anderem Turnvater Jahn der Vorreiter war. Für die gymnastische Seite stehen Namen wie Kallmeyer, Gindler, Menzler, Mensendieck, Bode und Medau sowie für den tänzerischen Bereich Duncan, Laban, Wigman und Palucca. Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen erkannten den Atem als tragendes Element für die Entfaltung der Stimme.

Am Ausbau eines atempsychologischen Weges hatten wesentlichen Anteil: C.G. Jung, Gustav Heyer, Wilhelm Reich, Cornelius Veening, Margarethe Mhe und Karlfried Graf Dürkheim. Die medizinischen Zusammenhänge zwischen Atmung, Atem, Geist und Psyche legte Dr. Ludwig Schmitt in seinem Buch "Atemheilkunst" grundlegend und differenziert dar.

Ilse Middendorf gründete 1965 in Berlin das erste Ausbildungsinstitut für den Erfahrbaren Atem. Es folgten 1982 das von Helge Langguth und Veronika Langguth

Institut in Oberzent/Falken-Gesäß (Odenwald) und weitere im süddeutschen Raum.

Im Laufe der Entwicklung des Erfahrbaren Atems hat sich eine Fachsprache entwickelt etwamit Begriffen wie beispielsweise "unterer, mittlerer und oberer Atemraum", die jeder mit dem Erfahrbaren Atem Arbeitende sofort versteht, die für andere aber keine Aussagekraft besitzt. Anders verhält es sich mit Bezeichnungen, die häufig im Berufsleben von AtemtherapeutInnen verwendet werden und die jedermann versteht, die jedoch sehr unterschiedlich definiert werden, wie zum Beispiel die Begriffe "Psyche", "Seele" (siehe Anhang) und "inneres Wesen".

Je nach Menschen- und Weltbild variieren die Inhalte dieser Begriffe stark. Im Erfahrbaren Atem bestand anfangs eine Tendenz, sie in der Definition von C.G. Jung zu verwenden. Aber auch aus christlicher und anthroposophischer Sicht (Rudolf Steiner) wurden unter anderem auch diese Begriffe verwendet. Dann wurden verstärkt Bemühungen gemacht, den Erfahrbaren Atem mit Bezeichnungen Psychologie, Psychotherapie und Psychopathologie sowie der Medizin zu beschreiben. Schließlich wurde jedoch erkannt, dass sich das Wesen und die Wirkungsweise des Erfahrbaren Atems mit diesen Definitionen nicht beschreiben lassen.

### 3. "Angebote" und "Ziele" im Erfahrbaren Atem

Das Ziel aller Therapien, egal ob "schulmedizinisch", "alternativ" oder "naturheilkundlich" ist immer die Heilung oder Linderung von Krankheiten und/oder Symptomen. Der Erfahrbare Atem ("Atemtherapie Middendorf®") hat eine andere Ausrichtung:

Im Erfahrbaren Atem geschieht die Heilung von Krankheiten "am Rande", da sich TherapeutInnen des Erfahrbaren Atems immer an das Heile wenden und dieses dem Klienten bewusst werden lassen. "Atemtherapie Middendorf®" ist somit eine **salutogenetische Weise**, mit dem Atem umzugehen. Der Atem stärkt das "Gesunde", wodurch das "Kranke" an Kraft und Einfluss verliert. Er wendet sich dabei an jene Teile oder Gegenden des Körpers, die dem Übenden bereits bewusst geworden sind, um so die ihm unbewussteren zu erschließen. Der Begriff "Salutogenese" leitet sich vom lateinischen "salus"= gesund, in Ordnung, heil, gerettet, sicher, erlöst und vom griechischen „Genese“ = Entstehung ab.

Arbeit am Atem bedeutet, KlientInnen derart anzuleiten, dass sich diese ihres Atemgeschehens insgesamt bewusst(er) werden. Dabei wächst die **Atemfähigkeit** und es entwickelt sich ein **Empfindungsbewusstsein**, das sich auf den Körper und auf dessen **Durchlässigkeit**, Lebendigkeit und Tonus sowie auf Geist und Seele auswirkt. Dabei gibt der Atemtherapeut innerhalb dieser Möglichkeiten kein **"Ziel"** vor. Es bleibt in der Entscheidung oder dem Vermögenden KlientInnen, ob und inwieweit sie

sich den "**Angeboten**", die während einer Atemstunde gegeben werden, öffnen möchten oder können.

Im Laufe der Arbeit "am Leitseil des Atems" (Ilse Middendorf) erfährt die Klientin in zunehmendem Maß, dass es in ihrer eigenen Entscheidung liegt, welche Ziele sie anstreben möchte. Vom besseren Gefühl für das körpergerechte Sitzen auf dem (Büro)-Stuhl bis zur Hinwendung zu spirituellen und evolutionären Zielen reichen die Möglichkeiten, die sich allmählich auftun.

Damit wird deutlich, dass es "**Ziele**" im üblichen Sinne in der Atemarbeit nach Middendorf nicht gibt. Mit Erreichen eines Ziels enden im Allgemeinen alle dafür unternommenen Bemühungen. **Entwicklungsprozesse** einer Klientin - den die Therapeutin "anstößt", unterstützt und begleitet - enden aber "nie", da sie von **Innen nach Außen** erfolgen.

Mit dem Atem sind wir mit "**allem**" verbunden, denn er erreicht den Körper, das innere und das seelische Wesen\* und den Geist ebenso wie die Psyche\* und wird umgekehrt von diesen Teilen unserer Ganzheit beeinflusst. Diese Wechselbeziehungen in allen Aspekten bewusster zu machen, kann auch deshalb nicht mit dem Begriff „Ziel“ umschrieben werden.

\* Diese beiden Begriffe werden im Anhang erläutert.

#### **4. Arbeitsweise**

Die Methode des Erfahrbaren Atems und ihre Anwendung in Atemkursen als Therapie sowie in der Ausbildung entwickelt sich aus ihren eigenen Atemgesetzen. Charakteristisch ist dabei, dass sich die Atemtherapie an das Heile im Menschen wendet, das immer vorhanden ist. Wenn die Atemtherapeutin über den "zugelassenen Atem" (Ilse Middendorf) diesen individuellen Kern im Klienten anspricht, beginnt der Heilungsprozess.

Mit dem Begriff "zugelassener Atem" wird der Unterschied verdeutlicht zum unbewussten Atem einerseits und dem willentlich beeinflussten Atem, wie er beispielsweise in der Bioenergetik oder beim Holotropen Atmen angewendet wird.

Die Atemarbeit am "beseelten Körper", dem Leib, wirkt integrierend und eutonisierend. Der Mensch wird unterstützt leiblich (also psychisch und körperlich) in einen ausgeglichenen, den inneren und äußeren Bedingungen adäquaten Gesamtspannungszustand (Etonus) zu gelangen, der seiner Lebenssituation im Sinne einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ gemäß ist.

Wenn sich Klient und Therapeut am zugelassenen Atem orientieren, werden schöpferische Kräfte frei, die nicht nur die Gesundheit, sondern auch die ganzheitliche Entwicklung fördern.

Vorstellungen, die mit den Begriffen "richtiges Atmen" oder "Atemfehlformen" verbunden sind, haben keinen



Platz in der Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem. Es ist der individuelle, zugelassene Atem des Klienten, der ihm und auch dem Therapeuten den Weg weist.

Unter dem Begriff "Therapeut" wird Unterschiedliches verstanden. Im Allgemeinen wird "Therapeut" mit "Heiler" übersetzt. Das griechische Verbum "therapeuein", von dem das deutsche Wort "Therapeut" abgeleitet ist, bedeutet jedoch noch viel mehr, nämlich "behandeln, pflegen, begleiten" und zuletzt erst "heilen". Der Therapeut ist also vorwiegend "Diener" und Begleiter seiner Klienten. Er ist immer auch Lehrer, denn er lehrt den Klienten Übungsweisen, die zu bestimmten Atemerfahrungen führen. Insofern ist der Atempädagoge auch heilerisch wirksam und der Atemtherapeut auch lehrend tätig.

### **Menschen kommen zu uns, die**

- das Bedürfnis haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln
- sich und ihren Körper empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger vom Atem gestalten lassen möchten
- gestresst sind und sich nach innerer Ruhe sehnen, die auch in Beruf und Alltag Bestand hat
- das optimale Gleichgewicht zwischen Überspannung und Unterspannung (= Wohlspannung oder Eutonus) erleben wollen,

- ihre Gesundheit stabilisieren möchten
- ihren eigenen Rhythmus und ihr eigenes Maß entdecken wollen
- ihre Kreativität wieder in sich entdecken und leben möchten
- neue Wege gehen und sich auf Veränderungen einlassen wollen
- nach einem Sinn in ihrem Leben suchen
- Selbstverantwortung für sich und ihr Leben anstreben

## 5. Das Atemgeschehen im Hinblick auf psychophysische Prozesse

Es gibt keine Körperfunktion, die tiefgreifender auf psychische und/oder physische Veränderungen und Reize reagiert als die Atmung:

**Mechanisch** besteht eine Wechselwirkung zwischen Atembewegung und zahlreichen Körperorganen und deren Funktionen;

**Kreislaufdynamisch** hängt die Atembewegung eng mit der Herzfunktion und dem Körper- und Lungenkreislauf zusammen;

**Chemisch** werden über die Atmung die Sauerstoffversorgung, der Kohlendioxidspiegel, die Ionenkonzentration und damit die gesamte Stoffwechsellage beeinflusst;

**Nervös-reflektorisch** wirkt sich die Atmung auf die nachbarlichen Organe und deren Funktionen über nervliche Verflechtungen aus;

**Zentral-nervös** besteht ein tiefgreifender Einfluss der Organmotorik, vor allem der Atem-Motorik, auf die Großhirn- und Bewusstseinsvorgänge des Menschen und damit auf sein Empfindungs- und Gefühlsleben.

Im zentralen Nervensystem sind die motorischen Steuerungsprozesse der Bewegungsmotorik der Skelettmus-

kulatur sowie der vegetativen Organmotorik mit den Prozessen der Großhirnrinde – also auch mit allen Bewusstseins- und Empfindungsvorgängen – auf das innigste verknüpft: In der *Formatio Reticularis*, einem Netzwerk tief im Stammhirn, in das auch das Atemzentrum eingebettet ist, strömen Informationen von allen Bereichen des Organismus zusammen, werden im Wechselspiel zu einer Ganzheit verwoben und wirken wieder steuernd auf vegetative und motorische Zentren zurück – vor allem aber auch auf das Großhirn. Denn nur durch den ständigen Strom "weckender" und aufmerksamkeitslenkender Impulse aus der *Formatio Reticularis* ist überhaupt ein Bewusstsein möglich.

Somit wird verständlich, wie "Atem" und "Bewusstsein" miteinander verbunden sind: Jeder kleinste Reiz, jede Erregung von außen oder innen kommend, verändert die Art und Weise zu atmen, was sehr differenziert erlebt und empfunden werden kann. Umgekehrt wirkt dieses "kultivierte" Empfindungsbewusstsein wie in einer Rückkopplungsschleife bis in die Tiefen der vegetativen und motorischen Steuerungsprozesse zurück.

## **6. Arbeits- und Behandlungsmethoden**

### **a) Atembehandlung als nonverbales Atemgespräch**

Grundsätzlich dauert eine Einzelbehandlung ca. 60 Minuten. Es wird weitgehend nonverbal gearbeitet. Zum Abschluss wird das Erlebte und Erfahrene auch verbal reflektiert und in das verstehende Bewusstsein gehoben.

Der Klient liegt während der Atembehandlung bekleidet auf einer Liege. Die Atemtherapeutin erspürt mit ihren Händen die Atembewegung des Liegenden. Sie gibt Impulse, auf die der Klient mit seinem Atem meist unwillkürlich reagiert. So entsteht ein nonverbales Atemgespräch. Dabei sind nicht die "Griffe" entscheidend, sondern die Bereitschaft des Klienten, den Atem zuzulassen und ihn empfindungsbewusst wahrzunehmen. Die Methode orientiert sich grundsätzlich am Wohlgefühl des Klienten.

Die Anzahl von Einzelbehandlungen, die nötig sind, um weitgehend selbständig mit dem Atem an sich weiterarbeiten zu können, ist individuell unterschiedlich. Im Allgemeinen kann die wohltuende und wandelnde Wirkung der Atemarbeit bereits während der ersten Behandlung gespürt werden.

Üblicherweise werden ein oder zwei Einzelbehandlungen zum Kennenlernen gegeben, dann eine Reihe von weiteren zehn als vorläufigen therapeutischer Rahmen. Die Anzahl der Einzelbehandlungen sowie die Abstände dazwischen

variieren individuell. Es ist sinnvoll, einen bestimmten Rhythmus – zum Beispiel eine Einzelbehandlung pro Woche - zu vereinbaren.

### **b) Atemarbeit in Gruppen**

Eine Gruppe hat zwischen fünf und zwanzig TeilnehmerInnen. Entweder wird einmal wöchentlich gearbeitet (jeweils 60 bis 90 Minuten) über einen Zeitraum von einem halben Jahr, oder in fünf- bzw. dreitägigen Grund- und Aufbauseminaren. Die Arbeit findet überwiegend im Sitzen oder Stehen, gelegentlich im Liegen statt.

Zunächst lernen die Übenden ihren Atem kennen, ohne dessen Ablauf zu stören. Sie lernen zu unterscheiden zwischen ihrer unbewussten Atemfunktion, dem vom Willen eingesetzten Atem und dem Erfahrbaren Atem. Dabei entdecken sie, dass der (Ein-)Atem reflektorisch auf Körperdehnungen reagiert, ebenso wie auf das Zusammenlegen von Fingerkuppen, der sogenannten "Druckpunktarbeit". Sie erleben, dass sich beim "schweigenden Tönen" von Vokalen gesetzmäßig bestimmte "Vokalatemräume" bilden, die sich von den Resonanzräumen, die wir vom Gesang kennen, unterscheiden.

Im Laufe der Arbeit am "Leitseil des Atems" (Ilse Middendorf) entstehen "Bewegungen aus dem Atem", wobei wahrgenommen wird, dass der Ausatem verschieden gerichtet ist ("aufsteigend", "absteigend" und "horizontal"). Das kann eine starke Atemkraft hervorrufen und unterschiedliche psycho-physische

Reaktionen auslösen. Zum Beispiel verbinden Atemkraft und Atemraum durch den "Spannungsatem" die Pole "innen" und "außen", oder es wird in der Arbeit mit "Höhle und Richtung" möglich, Gegensätze wie etwa "weiblich" und "männlich", rund und eckig, weich und hart zu umfassen.

Mit der Zeit werden sich die Übenden immer mehr ihres individuellen, natürlichen Atemrhythmus bewusst und erfahren die Zusammenhänge zwischen ihrem Atemrhythmus und Lebensrhythmus. Im Einatem nehmen sie den "Stoff" auf, der sie füllt - im Ausatem äußern sie sich in ihrer schöpferischen Kraft. In der Ruhe nach dem Ausatem, der Atempause, erleben sie eine absichtslose Geborgenheit.

In der Atemarbeit in Gruppen kann naturgemäß weniger auf die individuelle Situation eingegangen werden. Die Ziele sind aber die gleichen wie in der Einzelbehandlung.

## **7. Die Erfahrungswissenschaft des Erfahrbaren Atems**

Als erfahrungswissenschaftlich und gesetzmäßig wird hier bezeichnet, was sich im Laufe der Zeit als für alle Menschen gleichermaßen gültig herausgestellt hat. Die lebendige Atemerfahrung baut auf diesen Grundlagen auf.

### **a) Atmen - Sammeln - Empfinden**

Zwischen diesen drei Aktivitäten besteht bei jedem Menschen eine unmittelbare Wechselwirkung, so dass in der therapeutischen oder pädagogischen Praxis je nach Situation von einer der drei Aktivitäten ausgegangen werden kann, um die anderen zu erreichen und bewusster zu machen.

#### **Zum Atmen:**

Unter "atmen" versteht man das rhythmische Geschehen von Einatem, Ausatem und Atemruhe. Nach Ausbildung eines Empfindungsbewusstseins wird die dabei entstehende Atembewegung als "Atemdruckwelle" im gesamten Körper, das heißt bis zum Scheitel beziehungsweise in die Fußsohlen wahrgenommen und erfahren.

#### **Zum Sammeln:**

Das "sich sammeln" in einer Körpergegend bedeutet, diese vollständig wahrzunehmen und sie gleichzeitig als Teil des gesamten Leibes zu erleben, ährend bei der "Konzentration" die Aufmerksamkeit auf einen Punkt



gerichtet ist - unter Ausblendung aller anderer Körperteile.

### **Zum Empfinden:**

Empfindungen sind von Gefühlen zu unterscheiden: Eine Empfindung ist die körperliche Wahrnehmung von Reizen, während sich im Gefühl die persönliche Stellungnahme ausdrückt. Eine Empfindung geschieht zeitlich also immer vor der gefühlsmäßigen Reaktion.

### **b) Dehnungen**

Dehnungen von Gliedmaßen und Körperwänden bewirken einen verstärkten Einatem.

### **c) Druckpunkte**

Durch Stimulierung bestimmter Druckpunkte, vor allem an Fingerkuppen, Fersen und Großzeballen kann die/der Betreffende wahrnehmen, wie sich entsprechende "Atemräume" ausbilden.

### **d) "Schweigendes Tönen" von Vokalen (Vokalatemraumarbeit)**

Wird ein Vokal "schweigend" getönt, entsteht eine für diesen Vokal typische Atembewegung, die als Raum empfunden und immer neu gebildet wird. Jedem Vokal entspricht eine zu ihm gehörige Atembewegung und bildet einen entsprechenden Atemraum. Sie unterscheiden sich von Resonanzräumen, die vom Gesang her bekannt sind.

Konsonanten können ebenfalls schweigend getönt oder gesungen werden. Sie äußern sich als gesetzmäßig erfahrbare Anschläge, Zentrierungen oder Verbindungen und bewirken Spannung oder Lösung in Körperräumen und -wänden.

### **e) Bewegungen aus dem Atem**

"Bewegungen aus dem Atem" sind ein wesentliches Ziel der Atemarbeit, und die Gesetzmäßigkeiten sind erst nach längerem Üben zu spüren: Wenn das Empfindungsbewusstsein für die natürliche Atembewegung gewachsen ist, entsteht allein durch gesammelte Anwesenheit in einer Leibgegend von dort aus Bewegung aus dem Atem. Das geschieht dadurch, dass sich in der betreffenden Leibgegend Atemkraft anreichert, raumbildend wirkt und daraufhin in verschiedene Richtungen drängt: nach unten (absteigender Atem), oben (aufsteigender Atem), innen oder außen (horizontaler Atem).

Die Bewegungen aus dem Atem formen sich sozusagen selbst; sie sind keinesfalls absichtlich gelenkt, werden aber dennoch bewusst durch die volle Anwesenheit des Menschen begleitet. Das ganze individuelle Spektrum an Empfindungen, Gefühlen, Gedanken und Intuitionen wird angesprochen, erweitert und wandelt sich. So können aus dem Atem Gesten und Gebärden entstehen, die die augenblickliche innere Wirklichkeit des Betreffenden ausdrücken, und es entwickelt sich eine neue, günstigere innere und äußere Haltung.

Der Mensch kann lernen, loszulassen und freizugeben. Je mehr er sich dieser Atemkraft überlassen kann, desto sicherer lässt sie ihn in die Außenwelt treten.

## **8. Tätigkeitsfelder**

### **a) Grundlagen**

Die Atemarbeit ist ganz individuell. Keine Behandlung gleicht der anderen. Das kreative Element der Atemarbeit schließt jede Festlegung aus und bezieht sich vollkommen auf den lebendigen Augenblick.

Jeder Mensch, auch der/die Erkrankte, hat etwas, was als "heil" bezeichnet werden kann, was über den Atem erfahrbar wird. Nicht die Erkrankung steht hier im Mittelpunkt der Arbeit, sondern der Mensch in allen seinen Bezügen. Es geht darum, dass er lernt, eigenverantwortlicher und bewusster sein Leben zu gestalten, so dass seine Widerstandskraft gegen krankmachende Einflüsse wächst.

Oft liegen die krankmachenden Ursachen in der Kindheit des/der Betroffenen. Die Auswirkungen - die Symptome - treten oft erst im Erwachsenenalter auf. In solchen Fällen kann mit der Atemarbeit häufig eine relativ rasche Lösung oder Ablösung von Festhaltungen oder ähnlichem erreicht werden, ohne dass der Klient unbedingt erkennen muss, um welche Probleme es sich im Einzelnen gehandelt hatte.

Häufig wird zu Beginn von Klienten die Frage gestellt, "wie man richtig atmen solle". Im Erfahrbaren Atem gibt

es den Begriff "richtig" nur im Sinne von günstigen oder ökonomischen Atemweisen.

Ein Schwerpunkt der Atemarbeit bildet die Entwicklung eines Gespürs für die naturgemäßen Funktionsweisen des Organismus. Vor diesem Hintergrund können "eingefahrene" Atemformen erlebt und in ihrer persönlichen Bedeutung erfahren werden. Der Übende kann solche Atembilder durchdringen und wandeln.

## **b) Anwendungsbeispiele**

Eine wachsende Zahl von KlientInnen sucht atemtherapeutische Praxen auf, um den Atem als Entwicklungsweg zu nutzen, die Persönlichkeitsbildung zu fördern oder um sich beispielsweise im therapeutischen, pädagogischen oder seelsorgerischen Beruf fortzubilden.

KünstlerInnen, wie etwa SängerInnen, MusikerInnen und SchauspielerInnen schätzen das durch die Atemarbeit entstehende Empfindungsbewusstsein für den Leib und die wachsende Durchlässigkeit für den Atem, die sich unmittelbar positiv auf die Qualität der künstlerischen Aussage auswirken.

LehrerInnen und Angehörige anderer "sprechintensiver" Berufe kann der Atem zum Beispiel helfen, auch nach mehreren Stunden Unterricht die Tragfähigkeit der Stimme zu erhalten und mit Belastungen besser umgehen zu können.

Kinder und Jugendliche werden durch ins Spielerische abgewandelte Übungsweisen im Begreifen und Erfahren ihres Körpers und ihrer Umwelt unterstützt. So können zum Beispiel eine günstigere Körperhaltung sowie das Selbstbewusstsein gefördert werden. Allerdings wird mit Kindern und Jugendlichen nicht wie mit Erwachsenen gearbeitet, da der Erfahrbare Atem sich an eine "Ich-Instanz" wendet, die sich bei jungen Menschen noch in der Herausbildung befindet.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten sind etwa:

Prävention und Rehabilitation

Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsbegleitung

Vitalisierung und Mobilisierung von Lebenskraft und Kreativität, besonders in der Geriatrie

Krankheiten sind häufig der Auslöser, sich der Atemarbeit zuzuwenden. Mit wachsender Atemerfahrung und Entwicklung eines Empfindungsbewusstseins für den Körper wird vielen dieser Klienten bewusst, dass die Heilung von Krankheiten sozusagen "am Rande" geschieht.

### **c) Grenzen**

Da die Atemarbeit ein bestimmtes Maß an Eigenverantwortlichkeit voraussetzt, hat sich herausgestellt, dass sie in folgenden Fällen wenig bewirkt: Bei starker, längerer Alkohol- und Drogensucht, bei schweren Psychosen und Neurosen, bei schwer gestörten klinischen PatientInnen, bei schwerer

psychastenischer Halt- oder Ichschwäche oder in Phasen akuter physischer oder psychischer Entgleisung.

Es kann dennoch mit solchen Menschen am Atem gearbeitet werden, sofern dies in unmittelbarer Zusammenarbeit mit den begleitenden ÄrztInnen oder PsychotherapeutInnen geschieht.

Laut Heilpraktikergesetz ist es in Deutschland nur ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen gestattet, medizinische Diagnosen zu stellen und zu therapieren. Die Atemarbeit mit dem Erfahrbaren Atem verstößt nicht gegen das Heilpraktikergesetz, da keine Diagnosen bestehender Krankheiten und/oder ihrer Symptome gestellt wird, die Atembehandlung nicht der "Bekämpfung von Leiden und Krankheiten" dient und AtemtherapeutInnen den KlientInnen keine Heilversprechen machen.

Abschließend noch einmal eine Zusammenfassung zu Tätigkeitsfelder: Der Erfahrbare Atem entwickelt - in der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit - Fähigkeiten wie Empfindungsfähigkeit, Sammlungsfähigkeit und Atemfähigkeit. Er kann Hilfe, Weg und "Leitseil" sein im Bereich der Prävention, Selbst-Heilung, Rehabilitation, Stressbewältigung, Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung und transpersonalen Erfahrungen.

## **d) Arbeitsstätten**

Der überwiegende Teil der AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems (ca. 95%) arbeiten selbständig in eigener Praxis.

Gelegentlich kommen Arbeitsangebote für eine „freie Mitarbeit“ von

- Ganzheitlich orientierten Krankenhäusern und Sanatorien
- Rehabilitationszentren
- Krankenkassen
- Altenpflegeheimen
- Einrichtungen für Behinderte
- Psychosomatischen Kliniken
- Arztpraxen, die alternative Heilmethoden anwenden
- Unternehmen im Industrie- und Dienstleistungsbereich
- Musikhochschulen, Schauspielschulen, Erziehungswissenschaftlichen Einrichtungen, Theologischen Hochschulen, Pädagogischen Hochschulen
- Volkshochschulen
- Theatern

## **9. Atemarbeit mit dem Erfahrbaren Atem als Kassenleistung**

Wenn die Maßnahme durch eine/n

- a) Ärztin/Arzt direkt oder unter deren Aufsicht durchgeführt wird
- b) HeilpraktikerIn bzw. AtemtherapeutIn/-pädagogIn durchgeführt wird.

Zu a)

Die gesetzlichen Krankenkassen sind seit 1995 verpflichtet, auch für Verfahren zu zahlen, die nicht von der Schulmedizin anerkannt sind, wenn zwei andere anerkannte Methoden im betreffenden Fall nicht zum gewünschten Erfolg geführt haben. Jedoch gilt das nur, wenn die/der Ärztin/Arzt die Behandlung selber ausführt oder sie in der eigenen Praxis beaufsichtigt.

Private Krankenkassen zahlen im Allgemeinen für ärztliche Maßnahmen, auch wenn das Verfahren nicht schulmedizinisch anerkannt ist.

Zu b)

Gesetzlichen Krankenkassen ist es nicht gestattet, Leistungen von HeilpraktikerInnen und/oder AtemtherapeutInnen zu bezahlen, da diese grundsätzlich kein Recht auf Kassenzulassung haben. Eine freiwillige Erstattung von Therapiekosten erfolgt zur Zeit nur selten.



Private Kassen zahlen häufig solche Leistungen. Inwieweit sie dazu verpflichtet sind, hängt von der Vereinbarung zwischen KlientIn und Kasse ab.

### **10. Die Ausbildung zum/zur AtemtherapeutIn-/pädagogIn des Erfahrbaren Atems**

in von Ilse Middendorf empfohlenen Ausbildungsinstituten

Der Beruf ist ein sogenannter „freier Beruf“. Es gibt also keine gesetzlichen Regelungen, Inhalt und Form der Ausbildung betreffend. Aus Sicht rein materieller Sicherheit mag das als Nachteil empfunden werden. Im Hinblick auf eine ungehinderte Entfaltung ist es jedoch vorteilhaft, besteht doch gerade dadurch die Möglichkeit einer freien Weiterentwicklung des Berufs - in der Ausbildung, wie in der Berufsausübung - ohne die behindernden Vorschriften und Gesetze, denen sich „anerkannte Ausbildungsberufe“ unterwerfen müssen.

Die Berufsbezeichnung lautet: Atempädagoge/pädagogin und/oder Atemtherapeut/in, gegebenenfalls mit dem Zusatz "des Erfahrbaren Atems". Eine Verbindung mit dem Namen "Middendorf" ist nur AtempädagogInnen/therapeutInnen des Erfahrbaren Atems gestattet, die ein sogenanntes "Markenzeichen" bei Helge Langguth beantragt und erhalten haben. Dem Antrag wird stattgegeben, wenn der/die AntragstellerIn in einem von Ilse Middendorf und der BEAM empfohlenen Institut ausgebildet wurde, mindestens ein Jahr Praxis hat, sich zu regelmäßigen Fortbildungen im Erfahrbaren Atem verpflichtet und

versichert, auf der Grundlage des hier beschriebenen Berufsbildes zu arbeiten.

Prof. Ilse Middendorf gründete 1965 in Berlin das erste Ausbildungsinstitut für den Erfahrbaren Atem. In den 90er Jahren begann sich die Ausbildung in zwei Richtungen zu verzweigen. Die Vertreter der einen streben eine Verbindung unter anderem mit psychotherapeutischen Verfahren und/oder der Schulmedizin an. Ihr Schwerpunkt liegt in der Krankenbehandlung. Demgegenüber vertreten die Mitglieder der BEAM und die hier aufgeführten Ausbildungsinstitute die Auffassung, dass der Erfahrbare Atem eine eigenständige Therapie bzw. ein eigenständiger Weg ist, bei der die Heilung von Krankheiten "am Rande" geschieht.

## 11. Weiterentwicklung des Erfahrbaren Atems

Der Erfahrbare Atem hat sich bisher als sog. „freier Beruf“ entsprechend den eigenen inneren Atem-Gesetzen entwickelt. Es bildete sich deshalb eine Ausbildungsstruktur heraus, die sich deutlich von staatlich anerkannten Ausbildungen unterscheidet. So fordert der Staat von jedem Beruf, der staatlich anerkannt werden möchte, dass die Ausbildung mindestens 30 Stunden pro Woche umfasst (bei 38 Wochen Unterricht pro Jahr). In über 40 Jahren der Atemausbildung hat sich aber herausgestellt, dass mehr als 12 Atemstunden pro Woche (bei wöchentlichem Unterricht) nicht zu empfehlen sind. Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem entwickelt sich seit den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts in zwei Richtungen.

1. Eine, deren VertreterInnen den Erfahrbaren Atem zu einem (Psycho-) Therapieverfahren und/oder Naturheilverfahren machen möchten, das von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt wird und die den Beruf als Hochschulstudium etablieren wollen. Sie sehen eine Weiterentwicklung unter anderem darin, die Methode des Erfahrbaren Atems mit Elementen anderer Therapien und Wege zu kombinieren.

2. Eine, deren VertreterInnen den Erfahrbaren Atem als eine eigenständige Methode verstehen, die sich aus ihren eigenen Atem-Gesetzmäßigkeiten heraus weiterentwickeln kann. Diese Sicht vertreten unter anderem die Mitglieder der BEAM.

Die VertreterInnen der zweiten Gruppe sehen in der Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem - besonders in der Fortbildung in Intensivseminaren, Einzelbehandlungen

und in der Ausbildung zur AtemtherapeutIn - einen individuellen Entwicklungsweg, der mehr umfasst als das Ziel gesund zu werden oder zu bleiben. Damit sich dieser kreativ und schöpferisch entfalten kann, ist es von größter Bedeutung, ihn nicht durch äußere Regeln und Gesetze einzugrenzen - zu leicht ginge damit die "Atem-Heil-Kunst" zugrunde und übrig bliebe "Kunsthandwerk".

Der Verzicht auf Regeln sollte auf allen Ebenen gelten: ob es sich um die Beurteilung eines Schülers handelt - in Hinblick auf seine Fähigkeit, die Atemausbildung machen zu können, oder um eine Abschlussprüfung - oder die Qualifikation der Lehrer und ihrer Fortbildung. Jede Bestimmung, die festlegen will, was in diesem oder jenem Fall zu fordern ist, schränkt die Entwicklungsmöglichkeiten des Erfahrbaren Atems ein, zumal es keine objektiven Kriterien gibt, die eine Beurteilung einer Atemarbeit zulassen, weder im Sinne des "richtig oder falsch" noch im Sinne des "sehr gut bis mangelhaft".

Es liegt im Charakter des Erfahrbaren Atems begründet, dass beispielsweise eine Einzelbehandlung völlig anders verläuft, wenn ZuschauerInnen beobachtend daran teilnehmen. In einer Prüfungssituation kann überhaupt nicht mehr davon ausgegangen werden, dass sich ein "Atemgespräch" wie in einer echten Behandlungssituation einstellt. Eine Beurteilung solcher "Leistungen" ist deshalb unangemessen. Wird sie dennoch vorgenommen, um damit staatlichen Forderungen und Vorstellungen -beispielsweise von Krankenkassen - entgegen zu kommen, verstößt das gegen den Geist des Erfahrbaren Atems.

**12. Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/-  
pädagogInnen des Erfahrbaren Atems  
nach Prof. Ilse Middendorf® e.V. (BEAM)**

Vorstand:

Helge Langguth - Veronika Langguth

Geschäftsstelle: Helge Langguth, Postweg 23,  
D - 64760 Oberzent,  
Tel.: 06068-912026  
beam@atem-beam.de  
www.atem-beam.de

Die BEAM möchte für jene AtemtherapeutInnen eine berufspolitische Plattform sein, die im Erfahrbaren Atem einen eigenständigen Beruf sehen, der sich nach seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten entwickelt, die ausschließlich aus der Atemerfahrung erwachsen.

## **Empfohlene AtemtherapeutInnen /**

**Ausbildungsinstitute:** Empfohlene AtemtherapeutInnen

siehe: [www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de)

Ausbildungsinstitute:

Berlin: Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren

Atem, Viktoria-Luise-Pl. 9, 10777 Berlin

Gegründet 1965 von Ilse Middendorf.

[www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de)

ateminstitut@web.de

Organisatorische Leitung seit 1988: Helge Langguth

Oberzent (Odenwald): Ilse-Middendorf-Institut

für den Erfahrbaren Atem, Postweg 23, 64760 Oberzent,

Tel.: 06068 - 912026

Gegründet 1982 von Helge Langguth und Veronika Langguth.

[www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de)

ateminstitut@web.de

Organisatorische Leitung: Helge Langguth

Hamburg: Ateeminstitut Brigitte Wellner, Steinburger Str.

49, 22527 Hamburg, Tel.: 040/ 54 32 35

Gegründet 2000 - Leitung Brigitte Wellner-Pricelius

München: Bildungs- und Begegnungsstätte, Schule für

den Erfahrbaren Atem, Max-Planckstr. 6, 81675

München, Tel.: 0 89 - 4701956

Gegründet 1984 - Leitung: Ingrid White

Kirchlauter: Ateeminstitut Susanne Sorgenfrei

Kirchenstr. 7, 96166 Kirchlauter, Tel.: 0 95 36 -324

Gegründet 1993. - Leitung: Susanne Sorgenfrei

## **Ausbildungsform**

Die Ausbildungsform ist von Schule zu Schule unterschiedlich. Die Dauer bewegt sich im Rahmen von vier bis fünf Jahren und erfolgt in Blockform oder als Abend- und Wochenendausbildung.

Bewerbungsvoraussetzungen

- a) Schulbildung: Hauptschulabschluss
- b) Mindestalter: 25 Jahre - Höchstalter: keines
- c) Teilnahme an mindestens einem fünftägigen Seminar "Der Erfahrbare Atem"
- d) Mindestens eine Einzelbehandlung

Prüfungen: Institutsinterne Abschlussprüfung am Ende der Ausbildung. Es ist eine etwa 30seitige Abschlussarbeit anzufertigen.

Prüfungskommission: Die InstitutsmitarbeiterInnen, die FachdozentInnen, ggf. ein Vorstandsmitglied der Berufsvereinigung (BEAM)

## Anhang zum 3. Kapitel - "Seele" und "Psyche"

Die Unterteilung der Ganzheit des Menschen in die drei Teile "Körper", "Seele" und "Geist" ist zu grob, um differenzierte Atemerfahrungen adäquat ausdrücken zu können. Zudem werden die Begriffe "Seele" und "Psyche" meist gleichgesetzt, obwohl sie sich deutlich voneinander unterscheiden.

Der **Psyche** gehören u.a. folgende Gefühle an:

Angst, Enge, Furcht, Sorgen, Ärger, Kummer, Wut, Eifersucht, Scham, Neid, Hass, Wünsche, Begierden, Leidenschaft, Verzagtheit, Ruhelosigkeit, heftige, aber vergängliche Freuden und vergängliches Glück, Leid, überschäumende Begeisterung und Niedergeschlagenheit, menschliche Liebe, die auf Erwidern angewiesen ist, Gefühle der Minderwertigkeit, Depression, Sympathie und Antipathie, Eitelkeit, Stolz, Streitsucht, Machtbesessenheit, Ruhmsucht und Hochmut. Geeignete Ausdrücke sind auch die Begriffe "Begierdenseele" oder auch "äußere Person" bzw. "Person des Vordergrundes".

Die Psyche ist in vielem deckungsgleich mit dem Begriff des "Ego" nach C.G. Jung.

Zur **Seele** bzw. zum seelischen Wesen gehören u.a. folgende Seinszustände:

Eine Liebe, die unabhängig von der Erwidern durch andere Menschen ist, Freude, die beständig ist, Ruhe, Harmonie, Weite, Größe, Heiterkeit, Unbegrenztheit, Zeitlosigkeit, Wissen, das nicht dem Denken entspringt, Gleichmut, spirituelles Erkennen und das Gefühl, dass



die "Psyche" (wie oben beschrieben) zwar notwendig, letztlich aber nicht wirklich bestimmend und bewirkend ist, Zuversicht, Frieden, Aufrichtigkeit, Demut, Dankbarkeit, Durchhaltevermögen, Aspiration, Empfänglichkeit, Durchlässigkeit und Mut - alles Haltungen bzw. Seinszustände, die durch die Arbeit am Atem wachsen (können).

Helge Langguth

Überarbeitete Fassung, Stand: 01.03.2016

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die daraus resultierenden Rechte, insbesondere der Wiedergabe, gleich mit welchem technischen System, der Übersetzung oder der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwendung vorbehalten.

**Impressum:**

Herausgeber:

BEAM e.V.

Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/  
pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse  
Middendorf® e.V.

Postweg 23, 64760 Oberzent

Tel.: 06068-912026

atem-beam.de

beam@atem-beam.de