

Erfahrungen im Umgang mit dem «schmiegsamen Atem»

Professor Ilse Middendorf hat in ihren letzten Lebensjahren nochmals wichtige neue Atemweisen erforscht und konnte diese in ihrem Institut in Berlin weiter vermitteln. Es handelt sich um den «schmiegsamen Atem», von dem hier in der Folge die Rede ist und um die «Flieh- und Spannkraft». Letztere ist ein Thema, das separat ausgeführt werden müsste. Hier also zum schmiegsamen Atem. Ich persönlich erlebe das «Ein-lassen» auf diese Atemweise als **einfach und anspruchsvoll** zugleich.

Einfach:

Wenn ich die uns allen bekannte Grundformel des Erfahrbaren Atems, vor allem das Kommen-lassen des Atems ohne mein Zutun, ohne jede Anstrengung meines (auch guten) Willens und ohne jeglichen Körpereinsatz verwirkliche, stehe ich mit meinem Wesen bereits am Eingangstor zum schmiegsamen Atem. *«Wenn ich den Atem kommen lasse, dann bin ich der Atem».* I.M.

Anspruchsvoll:

Die aus meinem tiefsten Wesen geforderte Hingabe ohne Willenseinsatz verlangt ein ganzheitliches Einlassen, das zunächst nicht einfach da ist, sondern in stetigen Schritten durch im schmiegsamen Atem erfahrene Kursleiterinnen weiter gegeben werden sollte. *«Ich bin Atem, ist bereits Wesen. Ich habe Atem, da bin ich bereits in der Aktion. Alles, was als Übung angesagt wird, ist Atem-haben. Alles was aus dem inneren Atem kommt und gespürt wird, ist Atem-Sein.»* I.M.

In den folgenden Ausführungen versuche ich einige bedeutende Merkmale des schmiegsamen Atems zu beschreiben:

Partnerschaft und Gegenüber

Aus dem inneren Wesen in die Partnerschaft zum Atem zu kommen, gilt als Grundhaltung im schmiegsamen Atem. *«Birgt der Atem Hingabe, so sind wir Partner zu unserer Leiblichkeit wie auch zu unserer Welt aussen und zu unserer Welt im Innen. Das Gebiet des Erfahrbaren Atems ist der Individualität so nahe wie die unumgängliche Gegebenheit der Partnerschaft.»* I.M.

Auf diese Weise entsteht Partnerschaft zu allen Dingen; dem Boden und seiner Tiefe, der die Füße trägt, wenn sie schmiegen; der Sitzfläche, die stützt und aufrichtet und dies noch tiefer als bereits vertraut, indem sich die Sitzknochen an die Hockerfläche anschmiegen; dem Aussenraum, wenn die leiblichen Konturen sich an ihn schmiegen; sogar das Schädeldach vermag sich an die *«obere tiefe Tiefe»* I.M. anzuschmiegen. In diesen Erfahrungen geht es nicht allein um das sich anschmiegende Ich zusammen mit dem inneren Wesen, denn diese schmiegende Qualität kommt mir mit der Zeit aus allem was mich umgibt entgegen, wie bereits erwähnt zum Beispiel aus dem Aussenraum, oder der oberen und unteren Tiefe und so weiter.

Somit kann sich eine allem zugrunde liegende Partnerschaft zum Alltagsgeschehen entwickeln, indem sich auch die mich umgebende Luft beim Gehen im Freien anschmiegt. *«Der Aussenraum bleibt da als anschmiegsame Freundschaft».* I.M. Auch durch die Art und Weise, wie ich meine Hände wahrnehme bei der morgendlichen Körperpflege und Vieles mehr kann mir im Verlaufe des Tages als Impuls zur schmiegsamen Partnerschaft verhelfen. Als atmendes Wesen erfahre ich immer deutlicher die Verbindung zu einer Ganzheit, zu

einem Gegenüber, darin eingeschlossen ist selbst der Kosmos über mir. *«Es macht Hoffnung, dass der Körper eigentlich ein dauerndes Gespräch führt mit dem All».* I.M.

Schmiegsames Behandeln

Als behandelnde Atemtherapeutin gelange ich durch den schmiegsamen Atem in einen Zustand, welcher der Therapeutin **und** dem Klienten im partnerschaftlichen Sein eine tiefe Gelassenheit und auch Würde bringt. Klienten, die fähig sind den Atem zuzulassen, dürfen angehalten werden ohne Anstrengung und allein in der Anwesenheit in allen oder auch in einzelnen Atemphasen in **der** Gegend anwesend zu sein, die gerade behandelt wird. Wenn Therapeutin und Klient ohne Erwartung, ohne Anstrengung aus dem tiefsten Wesen da sind, - ganz im Augenblick, entsteht ein Drittes. Hier ist der Ort, an dem Heilsames geschieht, welch ein Geschenk! *«Je absichtsloser die Behandlerin ist, desto schmiegsamer wird der Atem. Da ist keine Bemühung mehr nötig. Ich bin nur anschmiegend. In dem Moment kommt der andere Mensch hinzu. Er kann gar nicht anders. Absichtslosigkeit ist gefragt, mein Therapeuten-Ego ist überflüssig.»* I.M.

Schmiegsamer Atem und Organe

Ich vermag durch den schmiegsamen Atem meinen Leib in all seinen Einheiten, - denke ich nur an die Organe – viel tiefer zu durchdringen. Auf diese Weise können die Organe und ihre Umhüllungen, samt ihren Zellstrukturen mit ihren je spezifischen Aufgaben gewürdigt werden, da dadurch eine noch tiefere Ebene ihres lebenslänglichen Wirkens angesprochen wird. Wenn gar inneres Lächeln und schmiegsamer Atem sich finden, entsteht Leichtigkeit, Freude, Dankbarkeit in der Partnerschaft zu den Organen. *«Die Organe freuen sich meistens, wenn sie atmen dürfen.»* I.M.

Die Atemruhe

Kann die Atemruhe genährt werden von diesem innigen Austausch, vermag ich sehr tief mit meiner Innenwelt und genauso der mich umgebenden Aussenwelt verbunden sein, die weder an der eigenen Körpergrenze, noch an der Grenze meiner jeweiligen Umgebung, noch an der Grenze dieser Welt endet, sodass in diesem Atem etwas Ewiges mitschwingt. Etwas, das schon immer da gewesen ist und sich in stetig wachsende Dimensionen hinein entfaltet. *«Es ist immer die Unendlichkeit, die drin steckt. Ich kann nicht fallen, ich habe immer ein Netz.»* I.M.