

Qigong und Atemarbeit

Der Erfahrbare Atem®

Psychophysische Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf

Anlass, diesen Artikel zu veröffentlichen war der Auftritt Ilse Middendorfs auf dem Qigong World Congress 6.-8. September 2003 in Berlin und meine 20 jährige Praxis von Taijiquan und Qigong. Ich habe mich als Physiotherapeutin seit 1984 - parallel zur Atemarbeit, die ich schon vorher kennen lernte mit den chinesischen „Inneren Künsten“ beschäftigt, ließ mich im Fluss des Qi gleiten und lernte, den Atem als Quelle von Qi zu erfahren.

Atem - Brücke zwischen Leib und Seele

Dem Atem wird seit alters her die Rolle eines Vermittlers zwischen geistig-seelischem und körperlichem Geschehen zugesprochen. In der Antike wurde unter Atemschulung Ruhe, Freisein von Mühsal, Beschäftigung mit der Muße verstanden. So haben die Griechen den Sitz der Seele in das Zwerchfell verlegt. In den noch älteren asiatischen Kulturen wie Indien oder China wurde der Atem mit allen Ebenen des menschlichen Wesens in Verb gebracht:

„Ist ein Mensch zu sehr erfüllt, so kann der Atem den Körper nicht durchdringen; ist er aber zu leer, so ist sein Atem unzureichend.

Ist er zu erhitzt, so ist sein Atem zu kalt; arbeitet er zu eifrig, so kann er nicht einatmen; Ist er zu untätig, so ist sein Atem missvergnügt; gerät er zu sehr in Wut, so steigt sein Atem in ihm empor; gerät er in Freude, so löst sich sein Atem auf; hat er Sorgen, so wird sein Atem närrisch; packt ihn Furcht, so wird sein Atem aufgeregt.

Das sind also zehn Fälle, in denen der Atem ungünstig beeinflusst wird, jedes Mal mangels der Mitte und Harmonie“

Tung Tsung-Su1

Der Atem ist erfreulicherweise auch heute in unserem Kulturkreis wieder Thema in vielfältigen Übungsweisen zur Entspannung und in körpertherapeutischen Behandlungsmethoden, die sich ganzheitlich verstehen, d.h. den Körper nicht mehr von Geist und Seele trennen, den Leib meinen. Von Beginn bis etwa Mitte des 20. Jahrhunderts war dies nicht selbstverständlich in Medizin und Psychologie. Seit der Siebziger Jahre wurden Impulse einer Bewegung vorangetrieben, die ihre Wurzeln in der „Atem- und Leibpädagogik“, in der „Neuen Leiblichkeit“ der Psychotherapie und weitreichend in der asiatischen Kultur haben. In manchen Übungsweisen wurde an Traditionen angeknüpft, die teilweise mehr als 4000 Jahre alt sind wie z. B. Daoyin – Übungen zum Leiten und Dehnen - in der Naturphilosophie des Taoismus. Die taoistischen Atem- und Bewegungsübungen sind ebenso wie die hinduistischen Hatha- und Pranamaya-Yoga Übungen in die „Neue Leiblichkeit“ eingegangen.

Psychoanalyse – körperorientierte Psychotherapie

Wilhelm Reich, ein Schüler von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse wies als erster Mediziner darauf hin, dass Gefühle mit Hilfe von muskulären Verspannungen unterdrückt werden können; er folgerte, dass eine funktionelle Identität zwischen körperlicher Erregung [Emotion] und Atemprozess besteht. Die individuellen Atemmuster sprechen dafür, dass in ihnen Gefühle enthalten sind, die persönliche Substanz enthalten – Gefühle als symbolisch vermittelte Körperempfindung. Die Entdeckung von Reich führte zur Integration des Leibes in die Psychoanalyse und damit zur Trennung von Freud. Er entwickelte die Körpertherapie [Vegetotherapie], die der Arbeit von Alexander Lowen, dem Begründer der Bioenergetik [The Betrayal of the Body, 1967]² zugrunde liegt und sich mit psychosomatischen Störungen befasst. Die von ihm erforschte Spiralströmung der Lebensenergie entspricht dem Qi in der Vorstellung der Taoisten oder dem Prana im Yoga. W. Reich hat in seinen Forschungen mit der Entdeckung des Orgons seit 1934 auf die Funktion von Spannung – Ladung – Entladung - Entspannung hingewiesen, auf Einatmen – Ausatmen, auf die Atemwelle als die Voraussetzung für energetische Beweglichkeit des Organismus. Die biologische Pulsation sah er in Verbindung mit der kosmischen Energie, dem Äther. Er kam zu dem Ergebnis, dass es zu biopathischen Schrumpfungsprozessen kommt, wenn die Kontraktion chronisch überwiegt und die Expansion des autonomen Nervensystems gehemmt wird. Dies ist der Fall wenn Atemstörungen vorliegen, wenn z. B. die Inspirationshaltung überwiegt und es zu Sympathikohypertonie kommt. Dauerspannung führt zu nervlicher Dauerbelastung des Organismus und Erstarrung, macht Energieabfuhr nicht mehr möglich. Reich ging so weit, die Krebserkrankung als Folge chronisch lang andauernder Kontraktion des vegetativen Lebensapparates zu benennen.³

Atem- und Leibpädagogik/therapie

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts befreiten sich überwiegend „atembewegte“ Frauen [Wegbereiterinnen der Atem- und Leibpädagogik 1900-1933/4] sprichwörtlich aus dem gesellschaftlichen Korsett. Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen, Elsa Gindler, Alice Schaarschuch, Hedwig Kallmeyer, Dore Jacobs, Gerda Alexander, Mary Wigmann u. a. entwickelten Gymnastik, Tanz und Stimme zu einer Disziplin, die Atem und Bewegung näher zusammenrücken ließ und zur leiblich-seelischen Integration führte. Vor diesem Hintergrund in einer neuen, schöpferischen Phase Europas entstand die Atemlehre von Ilse Middendorf, die sie seit 1945 in die Öffentlichkeit brachte. Sie war Schülerin bei dem Atemlehrer Cornelis Veening⁵, der in den 30er und 40er Jahren seine „psychologische Atemarbeit“ entwickelte. Er integrierte die Selbsterfahrung, die seelische Belebung des Körpers und sprach die unbewussten und bewussten Anteile an. Hierfür war die transpersonale Psychologie von C.G. Jung die Basis. Dieser brachte 1929 zusammen mit einem Sinologen die Übersetzung eines chinesischen Meditationstextes⁶ aus dem 17./18. Jhd. heraus. In den Kommentaren zog er Parallelen zwischen östlicher und abendländischer Mystik und wies darauf hin, dass der Atem in den Praktiken eine wesentliche Rolle spielte. Auch C. Veening war beeinflusst von östlicher Philosophie und interessierte sich für die taoistischen Atemübungen und Meditationspraktiken. Veening sah die östliche Kultur im Gegensatz zur rationalen und extrovertierten westlichen Kultur; er arbeitete in seiner „Atempsychologie“ am Spannungsfeld von Körper und Geist [Stoffseele – Geistseele]. Seine Methode nannte er „Atemarbeit“, eine Bezeichnung, die auch als Übersetzung für Qigong herhalten kann, das chinesische Übungssystem mit bewegungs-, atem- und entspannungstherapeutischem, meditativem Charakter. Diese Arbeit umfasste die „äußere und innere Atembewegung“ und meinte eine besondere Qualität des Körperempfindens, die beim Qigong wie folgt beschrieben wird:

*„Wenn wir Qigong praktizieren, dann bewegt sich etwas in unserem Körper. Diese spezielle Empfindung von Bewegung beginnt im Unterbauch, in der unteren Rückenpartie und in den Extremitäten. Diese Art der Empfindung nennt man „inneres Qi“ [neiqi]. Man spürt Wärme und fließende Bewegung. Diese Empfindungen sind angenehm und können sich anfühlen wie sich wellenförmig bewegendes warmes Wasser. Somit ist ein „inneres Qi“ das Auftreten einer Empfindung während der Qigong Übung; die wesentlichen Arten der Empfindung sind Wärme und Bewegung“.*⁷

C. Veening betonte, dass die Lebensenergie durch den Atem geweckt wird und führte einen neuen Begriff für die Auseinandersetzung mit der Polarität von Geist und Materie ein: das „Bewirkende“. Er meinte damit ein unabsichtliches Wirken, ein wirksam Werden der selbst erlebten Kräfte, durch innere Ordnung und Anjochung wirksam geworden:

„Alle Wesen tragen das ruhende Yin und umfassen das bewegende Yang. Der vermittelnde Lebensatem Bewirkt die harmonische Vereinigung.“

LaoTzu (42. Kap. TaoTe King)

Auch Ilse Middendorf, die ausgebildete Tanz-, Atem- und Gymnastiklehrerin ist, war beeinflusst vom tiefenpsychologischen Konzept nach C. G. Jung; er hatte in den Zwanziger Jahren den Begriff „Seele“ in die westliche Psychologie eingebracht und die Bewegung der „Neuen Leiblichkeit“ in der Psychoanalyse mitgeprägt, die sich nach 1931 in der C. G. Junggesellschaft in Berlin begründete. In seinem Konzept wird der Individuationsprozess und die Polarität von „Denken – Fühlen, Empfinden – Intuieren“⁸ bearbeitet. Ilse Middendorf und Cornelis Veening haben gemeinsam den Begriff der „wirkenden Kraft“ des frei fließenden Atems eingeführt. Sie arbeitete dann nach Kriegsende an einer Erziehungsberatungsstelle, an der Volkshochschule und später an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst an der sie 10 Jahre unterrichtete. 1950 – 1960 gründete sie ihr Berliner Institut und begann mit Ausbildung.

In späteren Jahren fand sie das von Sri Aurobindo und Mirra Alfassa [Die Mutter] entworfene Weltbild des „Integralen Yoga“ in Anlehnung an die indische Philosophie [Vedanta]. Beide vertraten die Ansicht, dass es im physischen Körper einen evolutionären Prozess des Bewusstseins gäbe, der sich in seiner Mannigfaltigkeit zu einer höheren Bewusstheit entwickle und Gegensätze umschließe [Transformation]. Diese Sicht nahm sie als Weltbild des Erfahrbaren Atems für sich in Anspruch: Umschließen der Gegensätze im Atem.⁹

„Die Zeit der Religionen ist vorüber.

Wir sind in das Zeitalter allumfassender Spiritualität eingetreten, spiritueller Erfahrung in ihrer anfänglichen Reinheit.“

Mirra Alfassa

Die Atemlehre von Ilse Middendorf: Der Erfahrbare Atem¹⁰

Das Wesen ihrer Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem besteht in der Formel „den Atem kommen lassen, den Atem gehen lassen und warten bis er von selbst wieder kommt.“ Dass dies leichter gesagt als verwirklicht ist, beweisen die vielen Teilnehmer ihrer Seminare im Laufe der Jahrzehnte sowie jene, welche sich einer mehrjährigen Ausbildung, nämlich dem Wachsen am „Leitseil des Atems“ hingegeben haben und heute noch die 94-jährige aufsuchen. Seit der Gründung ihres Ausbildungsinstituts für den „Erfahrbaren Atem“ in Berlin 1965 sind zahlreiche AusbilderInnen in neu gegründeten Instituten hervorgegangen.

Übungsweise mit dem Erfahrbaren Atem®

Der erste Schritt in der Atemarbeit beinhaltet die Anregung des Atems in seiner Vitalität über einfache dehnende, federnde, schüttelnde und schwinghafte Bewegungen. Die Gelenke und Knochen werden über den Bodenkontakt in der Tiefe erfahrbar, ohne dass motorische Leistung oder spezifische Bewegungsmuster erwartet werden. Der Weg führt von äußerer Bewegung zu der inneren Bewegung in den Leibeshöhlen. Die Atembewegung wird von innen her angeschaut und die leibliche Materie zunehmend bewusster (Körpersinn). Empfindungsfähigkeit wird allmählich im Vordergrund stehen und gleichzeitig der Atem aus der willkürlichen Führung entlassen. Es geht immer um das Empfangen, das Zulassen des Atems, sich bereit zu stellen, dass der Atem sich ausbreiten kann. Im Mittelpunkt der Sammlung steht zunächst die Haltung und Aufrichtung; angestrebt wird die Durchlässigkeit der Gelenke, der Organe, der Gewebsschichten und der Körperhülle [schwingende Membran] für den Atem, die Normalisierung des Tonus und schließlich die Entfaltung der Kraft. Der Widerstand des Bodens oder der Hockerplatte ist Ausgangspunkt in der vertikalen Achse; die Wirbelsäule, beginnend am Steißbein und endend am Hinterhauptsloch, wird als schwingenden Stab in die Erfahrung gebracht, nach oben getragen von der Atemwelle. Sammlung auf die Atembewegung, - anwesend zu sein in Ruhe und Bewegung, – führt zu körperlicher Empfindung wie Weite, Enge, Druck, Schmerz oder Erleichterung, Wahrnehmung des Atemraumes, der Körperwände zwischen Innen- und Außenraum. Der Atemrhythmus erscheint in seinen vielfältigen Formen mit der Veränderung und Durchlässigkeit der Körperhülle. Im Einatem, der weiblich – Yin – geprägt ist, wird die Mitte erfahrbar; Ilse Middendorf bezeichnet sie als die „Substanz“¹¹ – und im Ausatem, der männlich betont ist – Yang – strömt die Energie gefolgt von der Atemruhe im Ur-Rhythmus des Seins. In der Atempause liegt das Loslassen, Vertrauen, Geborgensein; sie ist der tragende Grund, Neues einfließen zu lassen, der Weg – Tao – zum bewussten Sein [Weltsinn]. In der alltäglichen Bewegung, im Ausdruck, in der Gebärde zeigt sich unser inneres Wesen. Die „Bewegung aus dem Atem“, die Beziehung zwischen innen und außen ist ein Bestandteil der Atemarbeit. Je nach Bewegung wird auch die Strömungsrichtung und die Atemspannung spürbar, aufsteigend, absteigend, sich horizontal ausbreitend. Sich der Atembewegung hinzugeben, lächelnd dem Atembewegungsimpuls zu folgen, lässt die Einbindung in den Kosmos intensiver erscheinen und sich selbst im inneren Wesen deutlicher empfinden. Das Unbewusste im Atem wird über die Sammlung zunehmend in die Bewusstheit genommen ohne zu intervenieren. Dieser kontemplative Zustand in Ruhe und Bewegung bewirkt Veränderung im Muskeltonus, im Vegetativum und in der Körper-Selbstwahrnehmung.

Empfindungsbewusstsein und Seinszustand

Mit zunehmender Erfahrung in der Atemarbeit stellt sich die Unterscheidung in Empfindung und Gefühl heraus. Die Empfindung ist zuerst da durch die Wahrnehmung über das sensible Nervensystem. Das Gefühl folgt und stellt die subjektive Wertung des Empfundenen dar. In bestimmten Leibesregionen teilen sich mit wachsender Empfindsamkeit Erlebnisse in tiefen Seelenschichten mit.

„Es gibt keine Körperfunktion, die empfindlicher auf psychophysische Veränderungen reagiert, als die Atmung“

Ilse Middendorf [1985]

Wenn innere Schwingung und Bewusstheit sich entwickelt – ohne vom Willen geleitet zu sein – spricht Ilse Middendorf vom Mitten- oder Seinszustand. Sich des Seins gewahr zu sein in einer gewissen Absichtslosigkeit und Empfänglichkeit zu gleich. Diese Übungsweise in den Alltag integriert, verspricht, die Atemkraft fließen zu lassen, stabiles inneres Gleichgewicht zu erlangen und Gelassenheit zu entwickeln, als auch Intuition und Kreativität in der Wirksamkeit nach außen. Ich sehe hier die enge Verbindung des „Erfahrbaren Atems“, einer in unserer Kultur gewachsenen kontemplativen Disziplin zu der in der Entstehung wesentlich älteren asiatischen Methode, sei es nun in der daoistischen oder buddhistischen Meditation, Qigong oder Yoga.

„Gefühle kommen und gehen wie Wolken an einem windigen Himmel, die Betrachtung des Atems ist mein Anker.“

Thich Nhat Hanh

Atem – Vokalraum – Laute

Schweigendes Aufnehmen - Kontemplieren - eines Vokals bedeutet, den Augenblick des Einatmens in dem sich der Raum bildet mitzuerleben; er wird durch den Vokal - Innenlaut - angeschwungen; z.B. dehnt sich mit dem Laut „E“ der Bereich der Flanken seitlich ellipsenförmig aus und schwingt zurück; er reichert den Spannungsraum für „O“ zur Mitte an. Jede Vokalschwingung hat ihren eigenen Atembewegungsraum und dessen Bezug zu den Organen, der sich erst dann öffnet, wenn der Übende seinen Atem entstehen lassen kann. Es geht in diesem Rahmen vor allem um die leibliche Empfindung für die Töne, - auch in den Organen, - die ihren Ausdruck in der Emotion und in der Klangfülle der hörbar gemachten Stimme finden. I. Middendorf bezieht sich auf das Mantra-Yoga des Tantra [Ajit Mokerjee - Tantrische Kunst], welches Laute nicht so sehr ihrer Bedeutung wegen verwandte sondern wegen ihres Lautaspektes, der Schwingungen, um ungerufene göttliche Formen zu aktivieren. Die Seher, die Mantras schufen, wussten um die Macht, die ein Laut in sich birgt. Die heilenden Laute im Taoistischen Übungssystem stehen im Bezug zu den Organen und Jahreszeiten [Wandlungsphasen]. Die heilende Wirkung der einzelnen Töne wirkt sich auf die Organe aus und zeigt sich in der Atemspannkraft der Stimme wie es auch Leser Lasario¹² [Vokalgebärdenatmung] beschrieben hat. Das Sprechen von Konsonanten findet ihre leibliche Entsprechung durch Anschläge, Zentrierung oder Antrieb in der Gesamtheit der Körperwände. Das Sprechen von Konsonanten und Silben wird körperlich erfahrbar in Gesicht, Mundhöhle und Kehle, in den Körperräumen und -wänden, in der Dynamik von Spannung und Lösung, in der Auslösung des Zwerchfellimpulses. Der Tonus des gesamten Körpers bestimmt den Klang der Stimme. Im Haltungs- und Bewegungstonus, in der Atembewegung und Stimmentfaltung ist der leibliche, emotionale und geistige Zustand erkennbar und beeinflussbar. Jede Veränderung des Bewusstseins beeinflusst diese Lebensbereiche.

Einzelbehandlung

Die Intention ist, die Person als Ganze zu meinen, indem der Behandler seine Hände spürend, nach innen schauend und lauschend auf den Leib legt. Es ist eine Aufforderung an die liegende Person, mitzuarbeiten, sich an der Kommunikation zwischen Atem und Körper zu beteiligen. Der Prozess des Bewusstwerdens wird als das Heilende verstanden. In dieser Situation spielt die verstehende, stützende und führende Arbeit des Behandlers eine grundlegende Rolle. Das Hinspüren auf den Atem macht das allmähliche Erleben der Emotionen und wieder Erkennen des Leiblichen erst möglich und ist die Basis für die Besserung der Beschwerden, die Anlass für die Behandlung waren. Sowohl für den Klienten als auch für den Behandler gilt, bei sich zu bleiben ohne den Kontakt zu verlieren. Der Behandler ist präsent, indem er sich in der Sammlung immer auch seines eigenen Atems bewusst ist, bei sich bleibt. Seine Intuition leitet ihn in der Anwendung von Handgriffen bzw. Dehnungen, Streichungen, Druckanwendung oder ruhigem Handauflegen. Diese empathische Berührung hilft, von der Außenwahrnehmung auf die Innenwahrnehmung umzuschalten, in die leibliche Empfindung zu kommen. Im fortgeschrittenen Stadium wird an der Verdichtung – Substanz – gearbeitet.

Atemweg: Wachstum - Entwicklung - Wandlung

Der Verlauf der Arbeit am Atem ist in erster Linie ein Wachstums- und Entwicklungsweg; der Klient findet sowohl in der Einzelbehandlung als auch in der Gruppensitzung Unterstützung im Prozess, sich dem eigenen Leib in Hingabe und Achtsamkeit zuzuwenden, Wohlbehagen und Zufriedenheit zu verspüren, sich über längere Phasen zu entspannen und gleichzeitig präsent zu sein, sein Körperschema und Körperraumbild zu erweitern, Vitalität, Stärken, Fähigkeiten und Willenskraft zu entdecken, seine Lebenshaltung langfristig zu verändern [Erwartungen, Ansprüche, Ziele] sich zu wandeln, Selbständigkeit, Kreativität und Lebenslust zu entwickeln. Auch wenn sie meist der Anlass sind, sich im Rahmen einer Befindlichkeits- bzw. Atemstörung in diese Behandlung zu begeben¹³, orientiert sich die Arbeit am Atem nicht an „Atemstörungen“ [Pathologie]. Diese Arbeit hat den Schwerpunkt, Empfindungsbewusstsein für den Körper zu entwickeln, dass dieser sich zu dem „beseelten“ Körper, dem Leib entwickelt. Die Orientierung der Therapie an den gesunden Anteilen, das Wecken der Selbstheilungskräfte durchläuft einen Entwicklungsweg, der im leiblich-seelischen Erleben nicht messbar ist und darüber hinaus geistig-spirituelle Dimensionen erreicht [Transzendenz]. Sie dient allen Menschen, die sich auf ihre unteilbare Ganzheit besonnen haben und sich, ungeachtet ihrer Weltanschauung, als Fachleute oder Laien mit dem Erleben des Atems beschäftigen und ihre eigene Intuition entdecken.

*„Wir müssen wieder lernen, dass Seele gleichzeitig Körper und Körper gleichzeitig Seele ist“
Ilse Middendorf*

Qigong und Atemarbeit auf dem Weg zur Mitte

Die Lehre des „Erfahrbaren Atems“ versteht sich als eigenständige Methode. Die Middendorf Atemarbeit unterscheidet sich von der physiotherapeutischen, manipulierenden, an Anatomie und Physiologie orientierten Atemtherapie. Das Unbewusste des Atems, das seelisch-geistige Erleben und die Selbstfindung wird thematisiert.

„Atem ist bewusst Sein“ [Ilse Middendorf]

Beide Wege, der „Atem-Weg“ und der „Qigong-Weg“ führen auf sehr subtile Weise zur Mitte hin und überschreiten die in der westlichen Medizin noch weitgehend festgelegten naturwissenschaftlichen Grenzen der Sicht auf Leib-Seele-Bewusstsein. Sie bemühen sich um verändertes Alltagsbewusstsein, sorgen für Entspannung und gleichermaßen für innere Stärkung. Stephan Pálos [siehe auch Stiefvater] hat in seinem Buch¹⁴ die vielfältigen Quellen der Überlieferung über taoistische und buddhistische Atem- und Bewegungsübungen zusammengestellt. Die älteste geht in das 6. Jhd. vor unserer Zeitrechnung zurück. Es geht daraus hervor, dass diese Übungen in Ruhe und Bewegung weitgehend als Vorschulung zur Meditation praktiziert wurden oder auch als gymnastische Übungen zur Kompensation für langes Sitzen in Bewegungslosigkeit während der Meditation und nicht zuletzt als Körperertüchtigung zur Verteidigung der Klöster [z.B. Shaolin Qigong]. Das Hauptanliegen war, den äußeren, physischen Atem mit dem geistigen Atem zu verbinden, den Atem zu bewahren und das seelische Gleichgewicht zu pflegen. Es gibt Hinweise darüber, dass auch medizinische Anwendung – Daoyin - in den Jahrhunderten vor unserer Zeitrechnung stattgefunden hat.

So berichtet u. a. Paul Unschuld¹⁵ von dem legendären Hintergrund vor mehr als 4000 Jahren [Tang Yao – Zeit] und von der Entstehung der naturkundlichen Medizin im 3. bis 1. Jhd. v. Chr., zu einem Zeitpunkt, da bereits zahlreiche Schriften vorlagen. Darunter ist der „Leitfaden des gelben Kaisers“ hervorzuheben, der die Grundlagen der medizinischen Anwendungen enthält, die noch heute gelehrt werden. Unter archäologischen Funden [1973] aus dem Mawangdui-Grab befand sich eine eindrucksvolle Tafel von Übungen zum „Leiten und Dehnen“ auf Seide gemalt, welche Atem- und Bewegungsübungen dokumentieren.

In den modernen chinesischen Gesundheitsprogrammen wird unter Anleitung von Ärzten in teilweise neu kreierten Übungsreihen atemtherapeutische Technik angeleitet als Heilbehandlung mit abgestuften Schwerpunkten:

- innere erhaltende Übungen
- innere stärkende Übungen
- äußere kräftigende Übungen – [auch Kampfkünste]¹⁷

Die Ärztin J. Zöller hat diese seit 1984 im deutschsprachigen Raum durch ihre Seminare bekannt gemacht und ein Buch veröffentlicht.¹⁸ In diesem sind Übungen für bestimmte Störungen zusammengestellt unter verschiedenen Schwerpunkten, zur spezifischen Behandlung bei Schwäche, chronischen Erkrankungen und Krebs. In der klinischen Anwendung wird der kosmisch-spirituelle Hintergrund nicht hervorgehoben. Der von Ilse Middendorf erstrebte Seinszustand geht einher mit unsichtbarer Atemschwingung in der Ruhe, Präsenz des Leibes, Atemkraft [Substanz], besänftigender Gemütsverfassung und einem Gefühl des „Angefüllt-Seins“ oder „Satt-Seins“, frei von Wünschen mit wachem Geist. Dieser Zustand entspricht dem von Ulli Olivedi in ihrem Buch über das „Stille Qigong“ (Meister Zhi-Chang Li)¹⁹ beschriebenen Qigong-Zustand als einem Zustand der besonderen Entspannung. Die „äußere Atmung“ tritt zurück und in tiefer Sammlung taucht Empfindung von Fülle und geistiger Klarheit auf als Basis für das Erleben auf den Stufen der weiteren Entwicklung.

Meister Zhi-Chang Li, der 21 Jahre lang in einer Pekinger Klinik als Akupunktur-Arzt gearbeitet hatte und seit mehr als 10 Jahren in Deutschland unterrichtet, unterscheidet zwischen therapeutischem Atemtraining der chinesischen Medizin und Dong Gong. In letzterem, dem Bewegungs-Qigong wird der natürliche Atemrhythmus angeregt, die Atmung wird nach längerer Übungspraxis weich, ruhig und kraftvoll. Seiner Meinung nach ist jegliches Qigong ein Eingriff in den energetischen Haushalt des psychophysischen Systems. Jedoch wird seiner

Ansicht nach die Übung nutzlos, wenn innere Tiefe nicht erreicht wird. Er unterstreicht, dass im Jing Gong [Stilles Qigong] die Manipulation des Atems eine untergeordnete Rolle spiele. Im Jing Gong ist der sanfte, weit reduzierte Atem das Ergebnis des Entwicklungsprozesses: je höher das Übungsniveau desto unsichtbarer die Übung. Er betont andererseits, dass bei psychophysischen Atemstörungen die Atemtherapie im Vordergrund stehen würde, um den Zugang zum Stillen Qigong möglich zu machen; jedoch, schwerwiegende psychische Störungen seien dem Qigong unzugänglich und sollten psychotherapeutisch behandelt werden – so auch in der Middendorf Atemarbeit. In beiden Übungsweisen wird auf dem Wege der Versenkung im Loslassen der Gedanken die Kontrolle des Atems aufgegeben zugunsten des absichtslosen Erwartens.

„Vermagst du deine Seele [Yin] zu einen, dass sie das Eine umfängt ohne abzuirren, abzuweichen?“

Vermagst du deine Stärke [Qi] zu sammeln, dass sie sanft wird wie ein Säugling?

Vermagst du den Wunderspiegel blank zu reiben, das seine Blindheit sich wandelt zu makellos klarem Durchschein?“

Lao Tzu [10. Kap. TaoTe King]

Der Ausbildungslehrgang bei Meister Zhi-Chang Li hat mich dazu angeregt, meine Taijiquan und Qigong Erfahrungen als Middendorf Atemtherapeutin für Qigong Praktizierende einzubringen.

Ich würde mich freuen über einen Erfahrungsaustausch.

Irene Uhlig, 10825 Berlin

Literaturhinweise

- 1 *E. W. und I. R. Stiefvater* - Chinesische Atemlehre und Gymnastik, Haug 1962
- 2 *A. Lowen* - Bioenergetik als Körpertherapie, Rowohlt 1993
- 3 *W. Reich* - The Cancer Biopathy, Orgone Institute Press Inc. 1948
- 4 *K.v. Steinaecker-Kurt* - Luftsprünge / Anfänge moderner Körpertherapien, Urban Fischer
- 5 Texte aus Erinnerung an Cornelis Veening, Hrsg. Waldmatter Kreis
- 6 Das Geheimnis der goldenen Blüte - Text und Erläuterung – Richard Wilhelm, Rascher Verlag
- 7 *Jiao Guorui* - Qigong Yangsheng, Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin ML Verlag Uelzen 1988
- 8 *C.G. Jung* - Typologie, Walter 1971-1990
- 9 *Helge Langguth* - Philosophische Standortbestimmung des Erfahrbaren Atems, Eigenverlag Beerfelden 2000
- 10 *I. Middendorf* - Der Erfahrbare Atem, Junfermann Paderborn 1986
- 11 *I. Middendorf* - Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz, Junfermann Paderborn 1998
- 12 Atemschulung als Element der Psychotherapie, Hrsg. Lucy Heyer-Grote, Darmstadt 1970
- 13 *Irene Uhlig* – Psychophysische Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf, in: Zeitschrift für Physiotherapeuten 54 (2002) 1
- 14 *Stephan Pálos* - Atem und Meditation, Scherz 1968
- 15 *Paul U. Unschuld* - Chinesische Medizin, C. H. Beck 1997
- 16 *J. Guori*, s.o.
- 17 *J. Guori*, s.o.
- 18 *Dr. med. J. Zöller* - Das Tao der Selbstheilung, Scherz 1984
- 19 *Ulli Olivedi* - Das Stille Qigong, Meditative Energiearbeit, Vitalisierung und Harmonisierung der Lebenskräfte, Scherz 1994