

Atem und Bewegung

NORBERT FALLER, diplomierter Atemtherapeut mit Praxis in Wien



Pädiatrie & Pädologie: Wir freuen uns, mit Ihnen über Ihr neu erschienenes Buch sprechen zu dürfen. Wir würden Sie nun gerne ein bisschen kennen lernen. Würden Sie uns bitte kurz über Ihren Hintergrund und Ihre Ausbildung informieren.

Faller: Ich habe an der Universität in Berlin Erziehungswissenschaften mit den Nebenfächern Psychologie und Soziologie studiert und mit dem akademischen Grad Diplom-Pädagoge abgeschlossen. Schon von Kindheit an hatte ich großes Interesse an Bewegung; früher lag es im sportlichen Bereich, am Ende des Studiums hat sich mein Interesse hin zur künstlerischen Arbeit mit Bewegung, zur Pantomime und vor allem zum Tanz verlagert und dann zur Bewegungstherapie. Dabei bin ich auf die Atemtherapieausbildung bei Frau Professor Middendorf gestoßen, welche ich vor knapp 20 Jahren absolviert habe. Seither arbeite ich mit dieser Methode. Ich habe in Nachhinein auch eine körper-

orientierte Psychotherapieausbildung gemacht, zwei Jahre im klinischen Bereich gearbeitet und danach eine eigene Praxis geführt. Seit 1990 bin ich in Wien tätig und 1997 auch hierher gezogen. Ich führe ein eigenes Institut, in welchem ich Seminare und Einzelstunden anbiete und auch selbst Atempädagogen ausbilde. In Deutschland gibt es einen Berufsverband, in dem verschiedene Atemlehren organisiert sind. Ich bin Mitglied dieses Verbandes und von ihm als Ausbildungsleiter anerkannt. Ein österreichischer Berufsverband ist zurzeit im Entstehen.

Atem und Bewegung – welchen Zusammenhang haben diese beiden Begriffe?

Atem und Bewegung gehören zu den Grundlagen des Lebens und sind eng miteinander verbunden. Mit Atem und Bewegung kann auf wirkungsvolle Weise Gesundheit im Sinne von Lebensqualität und Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist wiederhergestellt, erhalten und gefördert werden. Sie schaffen notwendigen Ausgleich zu den vielfältigen Belastungen des Alltags, eröffnen den Zugang zu gesundheitserhaltenden Widerstandskräften und ermöglichen zu regenerieren und neue Kräfte zu sammeln. Bewegung wirkt viel intensiver und gezielter, wenn sie bewusst im Zusammenspiel mit dem Atem ausgeführt wird. Bewegung bietet zudem eine der einfachsten Möglichkeiten, den Atem zu beeinflussen und aus festgelegten und einschränkenden Mustern zu befreien. Sie beeinflusst den Atem, ohne dass wir willentlich eingreifen müssen. Es bedarf nur einer bewussten Begleitung der Bewegung mit unserer Aufmerksamkeit und wir können wahrnehmen, wie der Atem spontan reagiert. Voraussetzung ist, dass der Atem nicht willentlich geführt, sondern zugelassen wird. Außerdem fördert Bewegung Wohlspannung und gute Körperhaltung, beides wichtige Bedingungen für die freie Entfaltung des Atems. Je nachdem, welche Körpergegend durch die Bewegung angesprochen wird, werden unterschiedliche Atemformen wie Bauch-, Flanken-, Brust- oder Vollatmung aktiviert. Es entsteht eine ökonomische und effektive Atmung, die uns individuell und situationsangemessen mit dem notwendigen Maß an Energie versorgt.

Wenn nicht rein funktionell geübt wird, sondern alle Übungen in einer achtsamen Haltung bewusst

NORBERT FALLER

Dipl.-Päd., Atempädagoge AFA® (Middendorf Institut Berlin, AFA-Diplom), Diplom-Pädagoge (Universität Berlin), Tanz-/Bewegungspädagoge und Meditationslehrer (Naropa Institute USA), HAKOMI®-Therapeut (Körperpsychotherapeut mit ECP), AFA anerkannter Ausbildungsleiter für Atemlehre. Klinische und private Praxis als Atempädagoge und Körperpsychotherapeut in Deutschland. Seit vielen Jahren internationale Seminar- und Ausbildungstätigkeit, seit 1995 eigenes Institut für atemlehre.at® in Wien, Dozent an verschiedenen anderen Institutionen und Trainer in Firmen.

ausgeführt werden, wird immer der Mensch in seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist angesprochen. Entstehende Ressourcen und Bewusstheit bewirken ganzheitliche Gesundheit und persönliche Entwicklung. Atem und Bewegung können demnach allen Menschen jederzeit und überall eine effektive Hilfe im Alltag bieten.

An welche Zielgruppe richtet sich Ihr neues Buch? Dieses Buch richtet sich sowohl an Menschen, die an ihrer Gesundheit, ihrem Wohlbefinden und ihrer persönlichen Entwicklung interessiert sind und im Alltag aktiv dafür etwas tun wollen, als auch an all jene, die sich beruflich mit diesen Themen befassen wie Physiotherapeuten, Logopäden, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler, Wellnesstrainer, Psychotherapeuten und Ärzte.

Das Wort Atem ist nicht synonym mit dem medizinischen Begriff „Atmung“. Gehen Sie auch auf diesen Aspekt ein?

Als Fachbegriff steht Atmung für den lebenserhaltenden Stoffwechselprozess (vitale Atmung), wie er im dritten Teil des Buches unter Anatomie und Physiologie der Atmung beschrieben wird. Atem dagegen bezeichnet etwas Größeres und Umfassenderes als die Atmung. Der Ursprung des Wortes Atem, seine vielfältigen Bedeutungen und der ganzheitliche Aspekt des Begriffs „Atem“ werden im ersten Teil des Buches dargestellt.

Wie ist die Gliederung Ihres Buches?

Das Buch hat einen ersten, theoretischen Teil, welcher auf historische Grundlagen und Traditionen eingeht; auch philosophische Gedanken über den ganzheitlichen Aspekt des Atems haben hier ihren Platz. Die wichtigsten Grundlagen der Arbeit mit Atem und Bewegung, das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist und 17 spezielle Anwendungsbereiche, wie etwa zur Gesundheitsförderung, bei Rückenbeschwerden, Stress oder Atemerkrankungen, werden dargestellt sowie Übungsvorschläge zu den einzelnen Themen unterbreitet.

Der zweite und größte Teil des Buches ist überaus praxisorientiert aufgebaut. 100 Übungen werden vorgestellt und beschrieben – wie sie ablaufen und was sie bewirken. Zahlreiche Fotos erleichtern das Nachvollziehen der Übungsabläufe.

Im dritten und letzten Teil wird Wissenswertes zur Anatomie und Physiologie der Atmung leicht verständlich erläutert, denn in meinen Seminaren und Einzelstunden erlebe ich häufig, dass Menschen Vorstellungen von der Atmung haben, welche meist nicht mit den medizinischen Tatsachen überein-

stimmen. Ich gehe hier auch auf Themen wie Brust- und Bauchatmung ein.

Können Ärzte für ihre Arbeit von Ihrem Buch profitieren?

Das Vorwort zu meinem Buch hat Prim. Dr. Norbert Vetter (Vorstand der II. Internen Lungenabteilung der Baumgartner Höhe) geschrieben. Er hat diesen Aspekt sehr gut ausgedrückt: Dieses Buch ist für jeden Menschen von Nutzen, aber auch für Fachleute wichtig, also auch für Ärzte. Er schreibt, dass das Buch notwendiges Wissen vermittelt, um Handlungen setzen zu können, die zur Aufrechterhaltung oder zur Wiedergewinnung physischer und psychischer Gesundheit dienen und dass davon Gesunde, Patienten als auch Therapeuten profitieren. Außerdem sei es hilfreich, wenn Patienten wie auch Therapeuten über ein gleiches Verständnis verfügen, wozu dieses Buch beitragen kann. Ärzte können ihren Patienten das Buch insgesamt oder einzelne Übungen zur Unterstützung ihrer Behandlung empfehlen.

Sie bieten im zweiten Teil 100 Übungen an. Sind diese nur für Erwachsene oder auch für Kinder?

Die Atem- und Bewegungsübungen beruhen auf bewusster Wahrnehmung und Reflexion. Es sind keine reinen Gymnastikübungen. Es ist ein Aspekt der Selbsterfahrung dabei, welcher für Kinder in dieser Form nicht sinnvoll ist. Jedoch können viele der Übungen in spielerischer Form – ohne die Eigenreflexion – mit Kindern praktiziert werden. Im Vordergrund steht dann die Bewegung. Es gibt Kollegen, die sich auf die Arbeit mit Kindern spezialisiert haben.

Welche Ziele kann der Leser durch Ihr neues Buch erreichen?

Der Leser erhält vielfältige Informationen, wie er Gesundheit und Entwicklung fördern als auch die Behandlung von Störungen und Erkrankungen unterstützend begleiten kann. Er kann sein Wissen und Verständnis erweitern und konkret mittels Übungen für sich oder andere etwas tun.

In der Arbeit mit Atem und Bewegung geht es nicht primär um „richtiges“ und „falsches“ Atmen, sondern darum, das Verständnis dafür zu öffnen, dass Atmen mit dem Menschen – mit seiner Konstitution, seinem Verhalten und seiner Lebenssituation zu tun hat. Durch die intensive Beschäftigung über Atem und Bewegung mit dem eigenen Körper und der eigenen Persönlichkeit kann jeder Mensch sein Gleichgewicht finden und seine Potentiale entwickeln.

Wir danken herzlich für das Gespräch!



Faller, N.
Atem und Bewegung
Theorie und 100 praktische
Übungen
2006. 237 Seiten. Zahlreiche Ab-
bildungen.
Broschiert EUR 29,80
ISBN 3-211-25218-5