

Atem im Wandel: die Ondulierende

Die Ondulierende Atemwelle von Sarah Radelfinger nimmt den Fluss des Atems in wandelnder Weise auf. Wird sie regelmässig angewendet, stärkt sie den Selbstkontakt und damit das Containment.

Sarah Radelfinger/Eva Kaul

Jeder Atemzug ist eine Welle: Sie erfasst uns, steigt hoch, durchströmt uns und vergeht. Über Atem und Bewegung sind wir am grossen Lebensstrom angeschlossen. Als feinsten Seismograph zeigt uns der Atem an, wo dieser Strom frei fließen kann und wo er unterbrochen ist. Stress, Krankheit und Trauma beeinträchtigen unsere Verbundenheit zum Lebensstrom. Hält dieser Zustand länger an, verfestigt sich ein Gefühl des Abgeschnittenseins, die Verbindung ist unterbrochen.

Die Arbeit mit der Atemwelle ermöglicht, Festgehaltenes und Erstarrtes wieder in Fluss zu bringen und so die gesunde Dynamik in uns zu unterstützen. Bei regelmässiger Übung entsteht ein Zuwachs an Energie. Diese Energie können wir im Körper als Strömen, Kribbeln oder Wärme empfinden.

Das freie Fließen der Lebensenergie wird so nach und nach zurückgewonnen

und damit auch das Gefühl von Verbundenheit, Angeschlossensein und Lebendigkeit.

Hintergründe

Die Ondulierende Atemwelle ist ein Übungsablauf, der den Menschen in der Homöostase, also im Ausbalanciertsein, verankert. Dies geschieht über das Pendeln zwischen Energie aufbauenden aktivierenden Sequenzen und Energie verteilenden entspannenden Sequenzen. Der Energieaufbau erfolgt durch Übungen, die den Sympathikus aktivieren. Diese sind entlang der Körperachse ausgerichtet. Ondulierend-kreisende Bewegungen aktivieren den Parasympathikus und ermöglichen die Energieverteilung. Diese Bewegungen entwickeln sich aus der Achse in den Raum. Die gerichteten Bewegungen entsprechen dem männlichen Prinzip, die fließend nährenden Volumenbewegungen dem weiblichen Prinzip.

Die Pendelbewegung geschieht somit zwischen den Polen Energieaufbau, Aktivierung, Sympathikus, Achse und männlichem Prinzip einerseits und Energieverteilung, Entspannung, Parasympathikus, Volumen und weiblichem Prinzip andererseits. Das Pendeln ermöglicht eine Integration der beiden Pole. Daraus lassen sich direkt die Effekte der Ondulierenden Atemwelle ableiten: Unmittelbar geschieht der Aufbau von Selbstkontakt und eine Verankerung des

vegetativen Nervensystems in der Homöostase. Durch die bewusste Gestaltung des Raumes und der Grenzen vergrössert sich die Kapazität, Energie aufzubauen und zu halten. Damit steigt die Lebendigkeit. Langfristig werden mit der Ondulierenden Atemwelle die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem gestärkt. Mit der Verankerung in der Ressource wird die Persönlichkeitsentwicklung gefördert, dabei werden körperliche und seelische Heilungsprozesse unterstützt.

Die Ondulierende Atemwelle kann sowohl in der Einzeltherapie oder -beratung gelernt werden, als auch in Gruppen. In der Einzelarbeit wird in der Regel mit einzelnen Elementen der Atemwelle gearbeitet. Dabei werden die Themen der Klienten über den

**Mehr
Lebendigkeit
bedeutet nicht
einfach mehr
Wohlbefinden.**

Körper zugänglich und bearbeitbar. In der praktischen Anwendung kann je nach eigener Befindlichkeit und Zielsetzung das Pendeln dosiert werden: Je stärker der Sympathikus betont wird, desto mehr Energie wird aufgeladen, und desto eher zeigen sich Blockaden und Konflikte. Mehr Lebendigkeit bedeutet nicht einfach mehr Wohlbefinden. Auf einem höheren Energieniveau kommen auch unangenehme Gefühle und alte Verletzungen hoch. Je stärker der Parasympathikus betont wird, desto mehr Lösung, Entspannung und Integration geschieht. Über das Praktizieren der Ondulierenden Atemwelle und über die Struktur und Dynamik des gesamten Bewegungsablaufs können Konflikte und Blockaden Veränderung und Integration erfahren.

Geschichtliches

Die Ondulierende Atemwelle hat ihren Ursprung in den «Sustaining constancy exercises» nach Jack Lee Rosenberg, dem Begründer der Integrative Body Psychotherapy IBP. Die «Sustaining constancy exercises» haben zum Ziel, Präsenz und Energie zu steigern. Dazu werden energetisierende den Sympathikus aktivierende Übungen in der Körperachse verwendet. Blockaden und



Sicherer Ort: wahrnehmen, wie und wo der Körper auf dem Boden aufliegt

Atemwelle von Sarah Radelfinger

Konflikte, die sich dadurch zeigen, können auf diesem höheren Energieniveau bearbeitet werden.

Die ondulierend-kreisenden Bewegungen sind inspiriert von Peter Gehrig, der das Sexocorporel-Konzept von Jean Yves Desjardin weitergibt. Desjardins beschreibt vier Orgasmusmodi: archaisch, mechanisch, ondulierend und wellenförmig. Der dem weiblichen Prinzip (nicht dem weiblichen Geschlecht) zugeordnete ondulierende Modus wirkt Energie verteilend. Der Fokus liegt dabei vor allem beim Genuss, der Verbundenheit mit sich und dem Partner sowie der Verbundenheit zwischen den beiden Polen, Genitalität und Emotionalität und weniger auf der orgasmischen Entladung. Der wellenförmige Modus verbindet Becken- und Thoraxschaukel zur doppelten Schaukel. Er ist Energie aufbauend und gerichtet in der Achse. Das Prinzip des Pendelns basiert auf der Traumatherapie nach Peter Levines «Somatic Experiencing». Dabei geschieht das Pendeln zwischen Ressource und Trauma. Der traumatherapeutische Ansatz von Levine wurde von Markus Fischer weiterentwickelt und in die Integrative Körperpsychotherapie IBP integriert.

Vegetatives Nervensystem

Das vegetative Nervensystem ist verantwortlich für Anpassungs- und Regulationsvorgänge in unserem Körper. Da es auch ohne willentliche Beeinflussung funktioniert, wird es auch autonomes Nervensystem genannt. Es steuert lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel. Auch andere Organe oder Organsysteme werden vom vegetativen Nervensystem reguliert: Sexualorgane, Hormondrüsen, Schweißdrüsen, Pupillen.

Das vegetative Nervensystem wird in das sympathische und das parasympathische Nervensystem unterteilt. Diese beiden Systeme wirken im Körper in der Regel als Gegenspieler. Damit kann die Organtätigkeit sehr präzise reguliert werden.

Der Sympathikus bewirkt im Körper eine Aktivierung: Herzfrequenz und Blutdruck steigen an, die Atmung beschleunigt und vertieft sich, Durchblutung und Tonus der Muskulatur sind erhöht, die Haut wird blass und kaltschweissig, der Mund trocken, der Stoffwechsel baut Stärke ab zu rasch Energie lieferndem Zucker. Somit wird der Körper durch den Sympathikus optimal befähigt, mit Stress, grosser körperlicher Anstrengung und Bedrohung umzugehen. Der

Sympathikus ermöglicht die Kampf- oder Fluchtreaktion.

Der Parasympathikus hingegen bewirkt im Körper allgemein Entspannung: Herzfrequenz und Blutdruck sinken, die Atmung verlangsamt sich, der Muskeltonus sinkt, der Speichelfluss steigt an, im Magendarmtrakt wird die Verdauung gefördert durch Erhöhung der Darmtätigkeit und der Stoffwechsel baut körpereigene Reserven auf. Der Parasympathikus ermöglicht dem Körper Regeneration, Erholung und Entspannung.

Die einzelnen Elemente der Atemwelle

Über die Atmung kann die Aktivierung des vegetativen Nervensystems reguliert werden. Durch die Brustkorbatmung wird der Sympathikus aktiviert. Der Fokus liegt dabei auf dem Einatmen. Dieses geschieht rasch, tief und durch den offenen Mund. Die Sympathikusaktivierung wird subjektiv als energetisierend erlebt. Nach IBP wird das Resultat dieses Vorgangs als «Ladung» bezeichnet. Der Parasympathikus wird durch die Bauchatmung aktiviert. Der Fokus liegt dabei auf dem Ausatmen. Dieses erfolgt langsam, hörbar und durch den offenen Mund. Unterstützend ist dabei das stimmhafte Ausatmen mit Seufzen oder Stöhnen. Eine Erweiterung davon ist die Pausenatmung: Einatmen – obere Atempause – Ausatmen – untere Atempause. Die Augen werden während der Ener-

Sarah Radelfinger

war Schauspielerin, Psychomotorikerin und arbeitet heute als Psychotherapeutin in eigener Praxis in Zürich. Sie gehört zur Gründergeneration des IBP-Instituts Schweiz und war dort als Ausbilderin tätig. Zudem unterrichtete sie am LIKA zusammen mit Edith Gross. Auf ihrem langen Weg prägen sie herausragende Lehrerpersönlichkeiten, darunter Laura Sheleen und Jacques Dropsy, Paris, Beverly Kitaen-Morse und Jack Lee Rosenberg, USA. In den vielen Jahren der Praxis und des Unterrichtens erforschte Sarah Radelfinger das Zusammenwirken von Atem, Bewegung und Wahrnehmung, verbunden mit dem schöpferischen, kreativen Impuls. Die Ondulierende Atemwelle ist eine Essenz dieser Arbeit.

Ausgebildete Atemwelle-Therapeuten sowie aktuelle Kurse finden sich unter www.ibp-institut.ch.



Bilder:istockphoto

Raum erfahren: Mit den Armen und Beinen wird der individuelle sichere Raum bezeichnet, erspürt und begrenzt

Empfehlung

Die Tonaufnahme auf der CD ist als Ergänzung zu den Kursen «Ondulierende Atemwelle» und «Atme dich gesund» vorgesehen. Es empfiehlt sich, zu Beginn des Erlernens den Bewegungsablauf in einem Einführungskurs zu absolvieren. Entsprechende Kursangebote sind beim IBP-Institut zu finden:

www.ibp-institut.ch.

Für Übungs- und Lernzwecke sind die einzelnen Elemente der Bewegungsabfolge als individuelle Audiospuren auf der CD anwählbar. Die Bewegungsabfolge wurde original, während des Unterrichts, in einem Stück aufgenommen. Die Dynamik der einzelnen Sequenzen entspricht dem Spannungsbogen einer ganzen Abfolge.

Mit Anhören und dem gleichzeitigen Bewegen zu den Tonaufzeichnungen bietet sich die Möglichkeit, weitere Übungserfahrungen zu sammeln. Die volle Wirkung entfaltet sich erst in der aktiven Teilnahme und erfahrenen Empfindung. Diese bedarf der kontinuierlichen Repetition. Die «Ondulierende Atemwelle» kann eine sinnvolle Ergänzung zu Einzeltherapie und -beratung sein. Die CD mit den dazugehörigen Druckerzeugnissen (präzise Beschreibung und anschauliche Bilder) ist zudem ein ergänzendes Lehrmittel für Ausbildungs- und Weiterbildungsinteressierte.

CD

Ondulierende Atemwelle. Von Sarah Radelfinger. Fr. 42.–



gie aufbauenden Sequenzen offen gehalten und bleiben während Energie verteilenden geschlossen.

Sicherer Ort und Präsenz

Mit der Wahrnehmung, wo und wie unser Körper am Boden aufliegt, kann ein inneres klares Bild des eigenen Körperabdrucks entstehen. Mit jedem Ausatemzug lässt sich diese Wahrnehmung und das Ankommen am Boden verstärken. Damit erhöhen sich Entspannung und Präsenz.

Raum einnehmen

Mit den Armen und Beinen wird der individuelle sichere Raum bezeichnet, gespürt und begrenzt. Durch diese Wahrnehmung vergrößert sich die Fähigkeit des Organismus, Energie aufzubauen und zu halten. Die Ausdehnung und die Körperachse sollen klar gespürt und wahrgenommen werden. In der Verbindung mit der Imagination vom «Sicheren Ort» nach Luise Reddemann kann dieser somatosensorisch gestaltet, empfunden und erfahren werden.

Grundposition, Achse und Volumen

Die Grundposition ist gerichtet: Die Beine stehen angewinkelt, parallel und hüftbreit mit einer leichten Grundspannung. Die Füße haben festen Bodenkontakt, das Gewicht soll gleichmässig über die ganze Fusssohle verteilt sein. Die Arme liegen locker und entspannt neben dem Rumpf. Die zwei parallelen Linien von der Schulter über die Brust zum Hüftgelenk, zum Knie und Fuss rechts und links werden gespürt. Eine klare Ausrichtung und ein Gefühl für die eigene Achse sind Voraussetzung und Ausgangspunkt für die ondulierenden Bewegungen.

Ondulieren

Das Ondulieren entspricht dem weiblichen Element der Atemwelle. Es beinhaltet fließende Volumenbewegungen des ganzen Körpers, das Spiel mit Rhythmus, Bewegung und Tonus und die kreisende Atmung als tragendes Kontinuum. Im Ondulieren wird der Parasympathikus aktiviert und dadurch Energie im ganzen Körper verteilt. Je nach Bedürfnis kann das Ondulieren mit der sympathikotonen Atmung gesteigert werden.

Überkreuzende Bewegung

Die überkreuzende Bewegung entspricht dem männlichen, gerichteten Element der Atemwelle. Mit dieser Übung wird die Verbindung der beiden Hirnhälften gefördert. Die Bewegung soll zuerst langsam ausgeführt werden. Damit wird die Koordination von Augen, Armen, Atem und Beinen eingeübt. Je schneller, länger und tiefer die Einat-

mung bei der überkreuzenden Bewegung durchgeführt wird, desto mehr wird der Sympathikus aktiviert und umso mehr werden Energie und Präsenz erhöht.

Obere und untere Schaukel

Bei der oberen Schaukel bewegen sich Brustkorb, Schultern und Kopf. Die obere Schaukel wird dem emotionalen Pol zugeschrieben, intensiviert Gefühlsempfindungen und ermöglicht Loslassen und Hingabe. Bei der unteren Schaukel werden Becken und Lendenwirbelsäule bewegt. Die untere Schaukel wird dem genitalen Pol zugeteilt. Er erlaubt sexuelle Lebendigkeit, Lust und Genuss. Über Füße, Beine und Becken kann der Körper verankert und geerdet werden.

Hingabe und Entscheidung

Die doppelte Schaukel ist die Verbindung von oberer und unterer Schaukel. Die Verankerung im Becken ermöglicht das Loslassen im Brustkorb. Die Hände als gute «Begleiterinnen» hören dem Atem zu, sie spüren sein Kommen und Gehen, sind da und geben Bestätigung und Halt. Über die Hände werden Ressourcenbotschaften regeneriert, welche aus der eigenen Körpererfahrung hervorgehen.

Atemwelle

Die Atemwelle ist das eigentliche Kernstück des Bewegungsablaufs. In der Atemwelle kann die Verbindung von Herz und Genitale, Hingabe an sich selbst, an den eigenen Körper und den eigenen Atemfluss erlebt und erfahren werden. Diese Erfahrung und das Empfinden, bei sich anzukommen und «bei sich zu Hause zu sein» ist elementar. Die Hingabe an sich selbst ist Voraussetzung für die Hingabe an einen Partner und an die Welt. Mit der gerichteten Bewegung sammelt sich Kraft im Becken. Das eigene Gewicht und die eigene Entscheidung werden der Welt zugemutet. Verbale Akzente wie «Ja! Nein! Stopp! Da!» verstärken die klare und gerichtete Energie.

Verankerung und Offenheit

Mit der Übung im Schulterbrückenstand und den schnellen, hechelnden Atembewegungen wird nochmals Energie aufgeladen. Dabei entsteht eine Verankerung auf hohem Energieniveau. Je nach Stand der Energie, kann diese Übung übersprungen werden.

«Ich bin»-Ort

Befriedigung und Intimität wird unmittelbar und mit höherer Ladung erlebt. Das Bewusstsein ist offen, verbunden und im Kontakt sowohl mit dem Innen- wie auch dem Aussen-Raum. «Im Selbstkontakt bin ich geschützt».