



Die Kunst des *A t m e n s*

Bewussteres Leben durch richtiges Atmen. Diese Erfahrung vermittelt die Therapeutin Ursula Schwendimann Patientinnen wie auch angehenden Atempädagoginnen.

TEXT: TRUDI VON FELLEBERG-BITZI FOTOS: GERRY NITSCH

Atmen gehört zum Menschen. Der gehetzte Mensch jedoch misshandelt den Atem und damit sein Leben. «Wer immer «muss» und sich dabei erschöpft», weiss die Atemtherapeutin Ursula Schwendimann, «der hat keine Atembewegung.» Der Körper aber, die Brust, der Bauch, den der Chinese «Atem-Meer» nennt, wollen bewegt und belebt sein. Jeder

Körperteil will «beatmet» werden. Am Anfang steht oft eine Krise. Ausgepumpt und ausgelaugt, realisieren viele Menschen, dass sie – im wahrsten Sinn des Wortes – ausser Atem sind. Oft haben sich ihre Beschwerden psychosomatisch derart ausgeweitet, dass zum Beispiel schwere Rückenprobleme zum Alltag gehören. Wenn dann eine Opera-

tion bevorsteht, klickt es oft im letzten Moment, und man erinnert sich plötzlich, dass die Psyche eine nicht unwichtige Rolle spielen könnte.

Es sind vorwiegend Frauen, die sich mit dem Atem «beschäftigen». Und viele von ihnen kommen schliesslich zu Ursula Schwendimann nach Männedorf. Dort lernen sie, mit dem «Erfahr-





baren Atem» zu arbeiten. Das heisst, sie werden einerseits behandelt und andererseits in die Atemarbeit eingeführt. So erhalten sie die Chance, die Selbstheilung zu aktivieren.

Die in Niederstocken bei Thun aufgewachsene Ursula Schwendimann erlernte zuerst den Beruf einer Krankenschwester. Während vieler Jahre war sie am Frauenspital in Bern als Oberschwester tätig. Damals wurde sie oft mit Frauenproblemen wie Abtreibungen, Krebskrankheiten oder auch Vergewaltigungen konfrontiert. Sie erinnert sich: «Ich habe meinen Beruf geliebt. Genau bis zu jenem Moment, als der Mensch durch

die Technik immer mehr in den Hintergrund gedrängt wurde und vermehrt Geräte und Apparaturen aller Art bedient werden mussten.»

Die Zeit für Neues war für Ursula Schwendimann also angebrochen. Wohin der Weg sie aber führen sollte, wusste sie damals noch nicht. Sie absolvierte eine Ausbildung in Gestalttherapie nach den Methoden des Arztes und Psychiaters Fritz Perls, der in die Therapie Gesten und Gebärden miteinbezieht, und erinnert sich: «Das hat mich begeistert, weil ich klar spürte, dass man damit aufs Wesentliche stösst. Auf das, was hinter dem Wort liegt.»

Während dieser Ausbildung stiess sie auch auf Ilse Middendorf, die auf dem Gebiet der Atemarbeit und Atemtherapie zu den bedeutendsten Persönlichkeiten zählt. Ursula Schwendimann begegnete der Dame des «Erfahrbaren Atems» aus Berlin zum erstenmal in Heidelberg. «Sie ist sicher dreissig Jahre älter als ich, aber wie sie die Treppen bis zum siebten Stock emporleifte, ohne ausser Atem zu sein, das hat mich schon sehr beeindruckt.»

Ilse Middendorf hat sich durch die Entwicklung der Lehre vom «Erfahrbaren Atem», durch die Veröffentlichung ihres Lehrbuches und durch die Gründung ihres Berliner Institutes einen Namen gemacht. Eine neue Generation von Atemlehrerinnen und -lehrern ist bei ihr ausgebildet worden. Bei der ersten Begegnung in Heidelberg forderte Ilse Middendorf Ursula Schwendimann auf, nach Berlin zu kommen und an ihrem Institut die Ausbildung zur Atempädagogin zu absolvieren. Doch der Funke sprang erst bei der zweiten Anfrage über. Und die Bernerin liess sich während dreier Jahre zur diplomierten Atempädagogin nach Middendorf ausbilden.

148 annabelle 23/97

Zurück in der Schweiz, arbeitete sie anfänglich in einer Arztpraxis, wo sie ihre Kenntnisse des «Erfahrbaren Atems» umsetzte. Gleichzeitig baute sie ihre eigene Praxis auf, gründete 1983 die Atemschule in Männedorf. Tageskurse, Abendkurse, Wochenendkurse – die Nachfrage war bereits damals gross. Und sie wurde angefragt, ob sie nicht interessiert sei, Laien zu Fachkräften auszubilden. Praktisch gleichzeitig bot Ilse Middendorf ihre Unterstützung an, falls Ursula Schwendimann gedenke, Ausbildungen anzubieten. So kam es, dass 1986 die erste schweizerische Ausbildungsstätte für «Erfahrbaren Atem nach Middendorf» gegründet wurde.

Seit dem ersten Lehrgang stösst die Ausbildung auf grosses Interesse. Das Eintrittsalter liegt bei 26 Jahren und ist nach oben offen. Voraussetzung sind eine abgeschlossene Berufslehre, Lebenserfahrung und die Zeit, drei Tage pro Woche für die Schule zu investieren. Der Unterricht beinhaltet zuerst und vor allem Atem und Bewegung, dann Psychologie, Pädagogik, Anatomie sowie Behandlungsanwendung. Absolventen des dritten Ausbildungsjahres behandeln ihre Kolleginnen vom ersten Aus-

bildungsjahr. Die angehende Atempädagogin arbeitet am Körper, indem sie ihre Hand oder beide Hände zum Beispiel auf den Bauch oder auf den Rücken ihrer Kollegin legt und das Kommen und Gehen des Atems mitspürt, dem Auf und Ab der Körperbewegungen mit sanftem Druck nachgibt.

Sammeln, Empfinden und Atmen sind denn auch die drei wichtigsten Komponenten nicht nur für die angehende Atempädagogin, sondern genauso für die Person, die sich behandeln lässt. In der Konstellation gleicht das

absichtslose Geschehenlassen den religiösen Übungen östlicher Länder, ist also im weitesten Sinne Meditation.

«Schade, dass die Menschen erst zu mir oder meinen Kolleginnen kommen, wenn sie körperlich oder seelisch angeschlagen oder sogar krank sind», sagt Ursula Schwendimann. Atemübungen in den Alltag einbauen bringt Achtsamkeit und Hingabe ins Leben. Dies wiederum stärkt das Bewusstsein, das Selbst- und vor allem das Urvertrauen und führt zu einem ganzheitlichen Dasein und besserem Wohlbefinden.

Atemschulen, Kurse, Infos:

Methode Middendorf: Schweizerischer Berufsverband der Atempädagoginnen Middendorf SBAM, Monbijoustrasse 35, 3011 Bern, Telefon 031/382 01 08.

Nächster Lehrgang: Beginn November 1998. Auskunft und Unterlagen: Atemschule Ursula Schwendimann, Asylstrasse 50, 8708 Männedorf.

Lohn: Eine angestellte Atempädagogin verdient je nach Alter und Erfahrung zwischen 4500 und 6500 Franken.

Methode Klara Wolf: In Brugg gibt es seit 1940 die Atem- und Bewegungsschule Methode Klara Wolf. Während einer dreijährigen berufsbegleitenden Ausbildung werden Kandidatinnen und Kandidaten in ungefähr 900 Stunden ausgebildet. Gegenüber der Middendorf-Methode wird hier mehr mit Bewegung gearbeitet.

Atem- und Bewegungsschule Methode Klara Wolf, Wildenrain 20, 5200 Brugg, Telefon 056/441 22 77.