

Atmen – eine Ganzkörperbewegung

Autoren: Axel Güthmann und Stefan Knobel
Fotos: Rebekka Knobel

Zu Beginn der Coronapandemie ist in der LQ 1/2020 der Artikel «Wir atmen nicht nur mit der Lunge» (Knobel 2020) erschienen. Dieser Artikel hat viel Echo und einige interessante Entdeckungen und Erfahrungen ausgelöst. Der vorliegende, neue Artikel nimmt diese Erfahrungen auf und entwickelt sie weiter.

WIR ATMEN NICHT NUR MIT DER LUNGE

ENTWICKLUNG VERSTEHEN. Wir gehen in der Kinästhetik davon aus, dass wir Menschen eine biopsychosoziale Einheit bilden. Dies, weil unsere Erfahrung im Alltag sich nicht an fachlichen Disziplinen orientiert. Die drei Ebenen – die biologische, die psychische und die soziale – sind untrennbar miteinander verschränkt und beeinflussen sich ständig gegenseitig. Diese gegenseitige Beeinflussung wirkt sich auf die lebenslange Entwicklung aus, die dadurch in Richtung mehr oder weniger Möglichkeiten driftet. Die Kinästhetik befasst sich mit den Fragen, wie wir Menschen diese ständige Entwicklung beobachten, erfassen und letztlich auch beeinflussen können. Antworten auf diese Fragen finden sich im Studium der Bewegungserfahrungen in den Aktivitäten des täglichen Lebens.

ATMUNG BEEINFLUSST DIE ENTWICKLUNG. Atmen ist ein lebenswichtiger Prozess. Wie alle Aktivitäten des täglichen Lebens beeinflusst sie unsere aktuelle Entwicklung und wird rückwirkend vom Resultat der individuellen Entwicklung beeinflusst. Mit anderen Worten: Es spielt nicht nur eine Rolle, dass wir atmen können – ebenso wichtig ist die Frage, wie wir atmen.

Ein interessanter Zugang, unsere Entwicklung zu beobachten, zu erfassen und zu beeinflussen, liegt im Studium der eigenen Atmung. Es ist aber nicht ganz einfach, die eigenen Atemmuster zu beobachten und sich der Wirkungszusammenhänge des Atemvorgangs bewusst zu werden. Die Auseinandersetzung mit der Atmung in diesem Artikel wird Sie als LeserIn hoffentlich auch in Bewegung bringen. Sie könnten so ihre Wahrnehmung des Atemprozesses verfeinern und die Wirkungszusammenhänge, die erfahrbar sind, beobachten.

NICHT NUR DIE LUNGE – NICHT NUR DER BRUSTKORB. Auf den ersten Blick scheint es, dass an der Atmung die Atem-

wege, die Lungen und der Brustkorb beteiligt sind. Auf den zweiten Blick zeigt sich aber: Wir atmen nicht nur mit der Lunge. Atmen ist eine Ganzkörperaktivität. Einerseits können wir ein komplexes Zusammenspiel zwischen der Beweglichkeit des Brustkorbs, des Zwerchfells und der Arme beobachten. Andererseits spielen die Anpassung des gesamten Spannungsnetzes des Körpers und somit auch der Kopf, das Becken und die Beine eine wichtige Rolle. Diese Zusammenhänge gilt es im Folgenden zu erforschen.

TENSEGRITY-STRUKTUR. Ein Grund, warum jede Aktivität, also auch das Atmen, eine Ganzkörperaktivität ist, liegt im Zusammenspiel von ziehenden und drückenden Elementen in unserem Körper. Der Architekt und Forscher Richard Buckminster Fuller hat diesem Zusammenspiel den Namen «Tensegrity» gegeben.

Buckminster Fuller war einer der wichtigsten DenkerInnen des 20. Jahrhunderts. Als Architekt erkannte er, dass es sich lohnt, über das Zusammenspiel von Zug- und Druckelementen nachzudenken. Er konnte zuerst an Modellen und später an pompösen Bauwerken aufzeigen: Wenn es gelingt, das Zusammenspiel von Zug und Druckelementen zu optimieren, verteilt sich die Belastung optimal über die ganze Struktur eines Bauwerkes. Dadurch wird es möglich, mit minimalem Materialaufwand eine optimale Stabilität und gleichzeitig Anpassungsfähigkeit zu erreichen. Er nannte dieses Prinzip wie erwähnt Tensegrity – ein Kunstwort, zusammengesetzt aus den englischen Begriffen «tension» (auf Deutsch: Zugspannung) und «integrity» (auf Deutsch: Ganzheit, Zusammenhalt) (vgl. auch Knobel 2010).

WIR SIND TENSEGRITY. Wenn man die Beschreibungen von Buckminster Fuller studiert, wird schnell offensichtlich: Auch den menschlichen Körper kann man als Tensegrity-Struktur verstehen. Die Knochen bilden die Druckelemente. Das Muskelsystem bildet die Zügelemente. Wenn das Spiel von ziehenden und drückenden Kräften optimal gestaltet ist, können wir Menschen die Belastung einer Aktivität optimal über das ganze System verteilen. Wir fühlen uns leicht. Gelingt dies nicht, müssen wir sofort mehr Energie aufwenden und wir sind eher verletzungsgefährdet.

KEINE ISOLIERTEN BEWEGUNGEN. Wir sind gewohnt, unsere Bewegung als isoliertes oder lokales Geschehen zu betrachten. Man lernt zum Beispiel, dass der Bizeps dafür zuständig ist, den Unter- und Oberarm in ein gemeinsames Spiel zu bringen. Wenn wir uns aber im Alltag beobachten, dann wird erfahrbar, dass unsere Bewegung und unsere Anstrengung immer im Sinne eines «Tensegrity-Prozesses» funktionieren. Was wir auch immer tun: Eine Veränderung an einem Ort verändert das Gesamtsystem.

Das zeigt sich zum Beispiel, wenn Sie sich in Rückenlage begeben. Wenn Sie in dieser Position Ihren Kopf nicht →



Brustkorb-Arme-Tanz

DEN BRUSTKORB BEWEGLICH HALTEN. Die wichtigen Aspekte des Brustkorb-Arme-Systems aus Sicht der funktionalen Anatomie sind im Kasten auf Seite 19 beschrieben.

Natürlich ist die Beweglichkeit des Brustkorbs für die Atmung elementar. Denn die Lungen können sich nur entfalten, wenn der Brustkorb beweglich ist. Es gibt keine andere Körpermasse, die über so viele kleine Muskeln verfügt wie der Brustkorb. All die vielen kleinen Muskeln zwischen den einzelnen Rippen ermöglichen grundsätzlich eine unglaubliche Vielzahl an Anpassungsmöglichkeiten. Das heißt, der Brustkorb ist ein äußerst beweglicher Korb, der sein Volumen durch die Bewegung der einzelnen Rippen vergrößern und verkleinern kann. Der Brustkorb als Gesamtes kann sich grundsätzlich in alle möglichen Richtungen beugen und strecken. Oft sind uns all diese Möglichkeiten aber nicht bewusst, weil wir sie im Alltag nicht nutzen. Es gilt also, diese Vielfalt an Möglichkeiten zu erforschen und sich bewusst zu machen. Das machen wir mit dem folgenden Brustkorb-Arme-Tanz.

DEN BRUSTKORB STRECKEN. Das Strecken des Brustkorbs führt dazu, dass die Rippen den notwendigen inneren Raum zur Verfügung stellen müssen. Probieren Sie aus, wo Ihre Grenzen beim Beugen und Strecken des Brustkorbs liegen.

Dazu stehen Ihnen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Sie besorgen sich einen Bloc, ein hartes Kissen oder ein sonstiges «Hindernis».
- Sie rollen mit dem Brustkorb über den Gegenstand, und zwar so, dass Sie an die Grenze der Streckmöglichkeiten kommen.
- Parallele oder spiralförmige Bewegungsmuster können dabei helfen, unterschiedliche Grenzen zu erkennen.
- Wenn Sie an der Grenze angekommen sind, suchen Sie kleine Anpassungsspielräume, die trotz der gefühlten Grenze noch möglich sind.
- Verändern Sie die Position der Beine, um Bewegungsmöglichkeiten im Becken zu entdecken.

DEN BRUSTKORB BEUGEN. Das Beugen des Brustkorbs führt dazu, dass die Zwischenrippenmuskulatur genau in die gegenteilige Richtung beansprucht wird wie beim Strecken.

Probieren Sie es aus:

- Versuchen Sie, Ihre Beine und das Becken über den Brustkorb zu stapeln – also die Beine und das Becken über den Brustkorb zu bewegen.
- Wenn Sie das Gewicht über den Brustkorb organisiert haben, probieren Sie kleinste zusätzlich mögliche Spielräume zu ergründen.
- Sie drehen das Becken in alle möglichen Richtungen und erweitern so Ihren Spielraum.

DEN BRUSTKORB UM DEN ARM BEWEGEN. Wir sind es gewohnt, unsere Arme um den Brustkorb herumzubewegen. Jetzt wechseln wir die Perspektive und versuchen, den Brustkorb um den Arm zu bewegen.

Dabei können Sie Folgendes probieren:

- Sie begeben sich in Bauchlage und stützen sich auf Ihre Ellenbogen.
- Nun bewegen Sie den Brustkorb so um den Arm, dass Sie sich die Bewegungsmöglichkeiten zwischen Brustkorb und Schlüsselbein und Schulterblatt bewusst machen können.
- Dasselbe können Sie in anderen Positionen machen (Seitenlage, auf allen Vieren und so weiter).
- Nun kreuzen Sie die Arme hinter Ihrem Rücken so, dass beide Hände unter dem Steißbein liegen.
- Bewegen Sie Ihren Brustkorb so um die Arme herum, dass Sie sich in die Seitenlage und zurückbewegen.

GEWICHT AUF DEN BRUSTKORB ABGEBEN. Für den nächsten Versuch brauchen Sie eine PartnerIn. Sie versuchen, die Beweglichkeit des Brustkorbs zu erweitern, wenn er mit Gewicht belastet ist.

Dabei gehen Sie folgendermaßen vor:

- Sie legen sich in Rückenlage. Ihre PartnerIn gibt Gewicht auf Ihr Brustbein. Sie bestimmen wie viel!
- Nun überprüfen Sie, wie gut es Ihnen gelingt, nicht gegen das Gewicht zu drücken, sondern dem Gewicht durch die Bewegung des Brustkorbs nachzugeben.
- Wenn Ihnen das gelingt, beginnen Sie ganz langsam, Ihr Becken zu rollen.
- Die PartnerIn wird Ihr Gewicht auch in anderen Positionen auf Ihren Brustkorb bringen (Seitenlage, Rückenlage und so weiter).
- Auch hier bestimmen Sie, wie viel Gewicht Ihnen hilft, um Ihre Bewegungsspielräume zu erfahren und zu erweitern.





Becken-Beine-Tanz

DAS BECKEN – EINE VERNACHLÄSSIGTE MASSE. Das Becken ist die stabilste Masse des menschlichen Körpers. Wie die Arme und Beine als System betrachtet werden können, entnehmen Sie dem Kasten auf Seite 19. Der Zusammenhang zwischen der Beweglichkeit des Becken-Beine-Systems mit der Atmung ist nicht offensichtlich. Die folgenden Anleitungen mit dem Titel «Becken-Beine-Tanz» ermöglichen es, diesen Zusammenhang selbst zu erfahren und zu erkennen.

BEWEGLICHKEIT VON BECKEN UND BEINEN AUSLOTEN. In der nächsten Anleitung haben Sie die Gelegenheit, die vielleicht verschütteten oder selten bewussten Bewegungsmöglichkeiten des Beckens und der Beine in Erfahrung zu bringen.

- Sie legen sich in die Rückenlage und stellen Ihre Füße mit angewinkelten Beinen auf den Boden.
- Nun beginnen Sie das Becken ganz langsam zu beugen und zu strecken und es so bis an die Grenze der Möglichkeiten zu bewegen.
- Wenn Sie an der Grenze angekommen sind, überprüfen Sie, ob nicht noch ein bisschen mehr Spielraum zur Verfügung steht, wenn Sie ganz bewusst Ihre Spannung senken und den Raum aktiv suchen.
- Anschließend machen Sie dasselbe beim Rollen des Beckens.
- Wenn Sie an die Grenze kommen, überprüfen Sie, ob es noch ein bisschen Spielraum zwischen den Beinen und dem Becken gibt, den Sie auch noch nutzen können.

MIT DER BECKENBEWEGUNG DIE ATMUNG BEEINFLUSSEN. Nun studieren Sie, wie die Bewegung des Beckens die Atmung beeinflusst.

- Sie legen sich in die Rückenlage.
- Sie beobachten die Bewegung des Brustkorbs während des Ein- und Ausatmens.

Nun studieren Sie, wie die Bewegung des Beckens in verschiedene Richtungen die Atmung beeinflusst:

- Sie stellen die Füße auf den Boden und bewegen während der Einatmung das Becken vorne fußwärts und während der Ausatmung vorne kopfwärts. So wird der Raum für die Zwerchfellbewegung größer.
- Anschließend machen Sie das Gegenteil. Beim Einatmen bewegen Sie das Becken vorne kopfwärts und beim Ausatmen vorne fußwärts.
- Dann drehen Sie das Becken zusammen mit den Beinen bis ans Ende des Spielraums auf die linke Seite und atmen ein paarmal tief ein und aus.
- Anschließend machen Sie dasselbe auf der rechten Seite.
- Beobachten Sie, wie die Atmung durch diese unterschiedlichen Richtungen beeinflusst wird. Dabei geht es nicht um die Frage, ob die Atmung besser oder schlechter wird. Versuchen Sie, die Unterschiede ohne Wertung zu beschreiben.

Becken-Brustkorb-Tanz

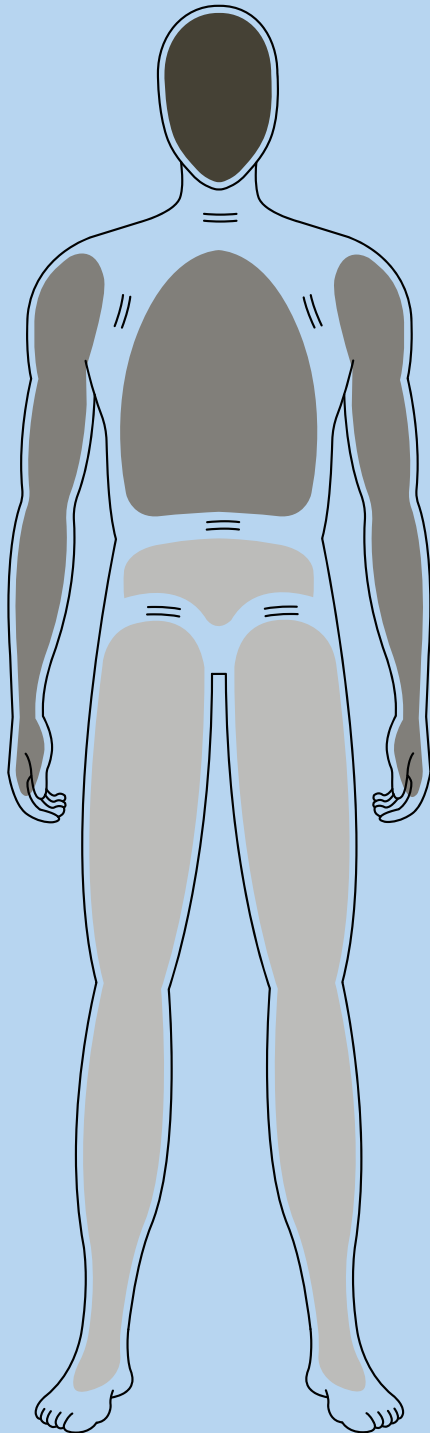
GROSSER BEWEGUNGSRAUM IN DER TAILLE. Die Beweglichkeit zwischen dem Brustkorb-Arme-System und dem Becken-Beine-System wird auch maßgeblich von den großen Muskeln zwischen Becken und Brustkorb beeinflusst. Deshalb hilft es, wenn Sie den Spielraum zwischen Becken und Brustkorb ausloten und mit der Zeit erweitern.

- Sie legen sich in die Rückenlage.
- Legen Sie die Arme wie abgebildet neben den Körper.
- Dann versuchen Sie, mit dem rechten Knie über das gestreckte linke Bein hinweg auf der linken Seite den Boden zu berühren.
- Der rechte Ellbogen soll dabei den Boden nicht verlassen.
- Wenn Sie an Ihre Grenze kommen, versuchen Sie mit geschlossenen Augen kleinste Spielräume, die Ihnen an dieser Grenze noch zur Verfügung stehen, auszuloten.
- Machen Sie dasselbe mit dem linken Bein.





Zweites Konzept «Funktionale Anatomie»



In der Kinästhetik studieren wir unsere Anatomie nicht anhand eines Buchs oder eines Röntgenbilds, sondern im alltäglichen, funktionalen Tun. Deshalb nennen wir dieses Konzept «Funktionale Anatomie».

MASSEN UND ZWISCHENRÄUME

Wir erfahren in unserem Körper auf verschiedenen Ebenen die Unterschiede Stabil und Instabil. So entdecken wir sieben stabile, harte, für sich selbst bewegliche Teile: den Kopf, den Brustkorb, die beiden Arme, das Becken, die beiden Beine. Wir nennen sie Massen.

Verbunden sind diese Massen durch die sechs instabilen, weichen Teile: den Hals, die beiden Achselhöhlen, die Taille, die beiden Leisten. Wir nennen sie Zwischenräume.

BEDEUTUNG DES SPIELS VON MASSEN UND ZWISCHENRÄUMEN. Unser Sein ist geprägt vom Spiel der Massen und Zwischenräume. Die stabilen Massen sind geeignet, unser Gewicht zu tragen und an die Unterstützungsfläche abzugeben. Die Zwischenräume sind geeignet, das Gewicht von Masse zu Masse weiterzuleiten und die Bewegung der Massen zu ermöglichen. Im Idealfall kann ein Mensch sich so organisieren, dass die Massen einzeln und ohne viel Aufwand beweglich sind und die Zwischenräume kein Gewicht tragen müssen. So verfügt er über das Optimum an Anpassungsmöglichkeiten. In diesem Fall ist auch die Atmung mit einem Minimum an Aufwand möglich.

Sobald das Spiel der Massen und Zwischenräume gestört ist, steigt der Aufwand, um die ständige Anpassungsbewegung beim Sich-Positionieren zu gestalten. Dieser Zustand behindert den Menschen in seinen Aktivitäten und lenkt seine Entwicklung in Richtung weniger Möglichkeiten. Durch gezielte Unterstützung kann jeder Mensch lernen, das Spiel der Massen und Zwischenräume wieder zu entfalten.

- **DIE MASSE KOPF**

Die Masse Kopf ist als hart und stabil erfahrbar. Der Hals ist als weich und instabil erfahrbar.

Den Kopf kann man in jede Richtung bewegen. Der Zwischenraum Hals stellt diese Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung.

- **DIE MASSEN BRUSTKORB UND ARME**

Um den Brustkorb in seiner Beweglichkeit zu verstehen, ist es wichtig, die Arme als die Verlängerung und das «Gleichgewichtsorgan» des Brustkorbs zu begreifen. Sie helfen, den Brustkorb in der Schwerkraft zu organisieren.

Die Arme entspringen dem Gelenk zwischen Brustbein und Schlüsselbein. Das Schlüsselbein und das Schulterblatt sind also nicht Teile des Brustkorbs, sondern gehören zur Masse Arm. Diese Tatsache ist deshalb sehr wichtig, weil die Beweglichkeit des Brustkorbs und der Arme von der Differenziertheit der Bewegung von Schulterblatt und Schlüsselbein massiv beeinflusst und kontrolliert wird.

- **DIE MASSEN BECKEN UND BEINE**

Wir betrachten das Becken und die Beine gemeinsam, weil die Beine die seitliche Verlängerung des Beckens sind und helfen, das Becken in der Schwerkraft zu organisieren.

Die Beweglichkeit des Beckens ist durch die Zwischenräume Taille und die beiden Leisten möglich. Das Bein ist durch das Hüftgelenk mit dem Becken verbunden, das den Zwischenraum Leiste bildet.



Knobel, Stefan (2010): Bedienungsanleitung für das Raumschiff Erde. Richard Buckminster Fuller – The Fool on the Hill. In: Lebensqualität. Die Zeitschrift für Kinaesthetics. Heft 3. S. 34 – 38.

Knobel, Stefan (2020): Wir atmen nicht nur mit der Lunge. Der Brustkorb in Zeiten von SARS-CoV-2. In: LQ. Kinaesthetics – Zirkuläres Denken – Lebensqualität. Heft 1. S. 29 – 33.



AXEL GÜTHMANN

ist von Beruf Krankenpfleger, Praxisanleiter und Kinaesthetics-Trainer. Er beschäftigt sich mit Yoga und Atmung.



STEFAN KNOBEL

ist von Beruf Krankenpfleger und arbeitet als Kinaesthetics-Ausbilder. Er ist Präsident der stiftung lebensqualität.

an den Boden legen, bemerken Sie lokal die hohe Anspannung im Hals. Wenn Sie nun aber die Auswirkung auf den ganzen Körper beobachten, dann erfahren Sie, dass diese Art des Liegens nicht nur den Hals beeinflusst, sondern eine Auswirkung bis in die letzte Faser des ganzen Körpers zeigt.

ATMEN ALS GANZKÖRPERAKTIVITÄT STUDIEREN. Aufgrund dieser Vorüberlegungen werden wir im Folgenden versuchen, unsere eigene Atmung als Ganzkörperaktivität zu studieren. Dabei bedienen wir uns der Perspektive der funktionalen Anatomie, die den Fokus auf Massen und Zwischenräume legt (siehe Kasten).

BRUSTKORB-ARME. Auf den blau hinterlegten Seiten in der Mitte dieses Artikels zeigen wir einige Möglichkeiten auf, wie die LeserIn sich auf den Weg machen kann, die Beweglichkeit des Brustkorb-Arm-Systems, des Becken-Beine-Systems und deren Wirkung auf die Atmung zu erforschen. Im Idealfall entdecken wir vorhandene, aber unbewusste Reaktions- und Anpassungsmöglichkeiten. Es geht dabei nicht um Übungen. Es geht vielmehr darum, sich selbst das eigene Potenzial, das in der Atmung liegt, bewusst zu machen.

AUSSORTIEREN

BEWUSSTSEIN. Die vorgeschlagenen Anleitungen auf den Seiten 13 und 14 können einen Anfang setzen, das tensegrityartige Zusammenspiel in unserem Körper zu erforschen und dessen Auswirkung auf die Atmung erfahrbar zu machen. Die blinden Flecken im Zusammenspiel unserer Massen aufzudecken, ist nicht einfach. Ein Weg hierfür ist, die eigenen Grenzen zu erweitern. Auf der anderen Seite der Grenzen liegen die Möglichkeiten. Verändern Sie zum Beispiel etwas die Richtung oder das Tempo der Bewegung, um an Ihre Grenzen zu tasten oder diese ein bisschen zu verschieben.

FOLGEN SIE DEN EIGENEN FRAGEN. Wir haben es oben bereits erwähnt: Die beschriebenen Bewegungsanleitungen wollen nicht als Übungen verstanden werden. Denn wenn Sie Ihre eigenen Bewegungsmuster verstehen wollen, können solche Anleitungen nur ein Anfang für Ihren individuellen Forschungsprozess sein. Verändern Sie die Anleitungen und folgen Sie immer mehr Ihren eigenen interessanten Entdeckungen. Suchen Sie Ihren persönlichen Weg zu ihrem selbstbewussten Sein. ●

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____