

Veronika Langguth

# Atmen Sie sich gesund

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

# Inhalt

## Teil 1: Der heilsame Atem: Grundlagen und Wissen 5

<b>Einführung:</b>	
Der Atem in den Fingerkuppen	6
<b>Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®</b>	8
Ilse Middendorf: Leben und Werk	8
Der Erfahrbare Atem im Vergleich zu Atemtechniken	9
Zentrale Begriffe und ihre Bedeutung	10
Salutogenese: Gesundwerden und -bleiben	17
Medizinische und physio-psychische Grundlagen	18
Das gesteigerte Atem- und Empfindungsbewusstsein	19
Das Prinzip Atem, Sammlung und Empfindung	20
Die drei Phasen des Atemrhythmus	22
Die fünf Atemräume und die Richtungen des Atems	25
Die vier Säulen der Atemarbeit	30
<b>Druckpunkte und ihre Wirkung auf die Atembewegung</b>	34
Das Prinzip der Druckpunktarbeit	34
Unterscheidung zu anderen Methoden	35
Die Sensibilität in den Fingerkuppen: der Tastsinn	35
Hände, Füße, Gesicht, Haltung und individuelle Körpersprache	37

## Teil 2: Den heilsamen Atem erfahren und anwenden 39

<b>Die Arbeit mit den Druckpunkten</b>	41
Optimale Sitzhaltung und flexibler Stand	41
Vorbereitung und Nachbereitung: Dehnen und Nachspüren	42
Durchführung	44
Wirkungsweisen	47

<b>Anwendung und Wirkung der Druckpunkte an den Fingerkuppen</b>	<b>48</b>
Die Fingerkuppen der Ringfinger und kleinen Finger: der untere Raum	48
Die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger: der obere Raum	49
Kleine Finger und Ringfinger sowie Daumen und Zeigefinger im Wechsel	51
Die Fingerkuppen der Mittelfinger: der mittlere Raum	52
Varianten mit mehreren Fingerkuppen	53
<b>Die Druckpunkte unserer Füße und ihre physio-psychische Wirkung</b>	<b>54</b>
Die Sensibilität der Füße	54
Anwendung und physio-psychische Wirkung der Druckpunkte an den Füßen	55
<b>Druckpunkte im Gesicht und ihre salutogenetische Wirkung auf die Kopf- und Körper Räume</b>	<b>61</b>
Die physio-psychische Bedeutung von Gesicht und Kopf	61
Die Beziehung der drei Gesichtszonen zu den drei Hauptatemräumen	61
Weitere Übungen für alle drei Gesichtszonen inklusive der Kopfräume	63
<b>Übungen für die Nasenmuscheln</b>	<b>68</b>
Anatomie und physio-psychische Bedeutung der Nase	68
Dehnungen der drei Nasenräume und weitere atemanregende Übungen	69
<b>Weiterführende Übungen mit Händen und und ihre salutogenetische Wirkung</b>	<b>73</b>
Die Struktur und Bedeutung der Hände	73
Die Hände neu entdecken	75
Druckpunkt in der Handmitte	76
Drei Handhaltungen	77
Die Hände in der Atembehandlung	78
Die Kosmische Übung	79
<b>Anhang</b>	<b>91</b>
Schlusswort	91
Danksagung	92
Zitate und Quellenhinweise	92
Über die Autorin	93
Impressum	96



---

Teil 1:  
Der heilsame Atem:  
Grundlagen und Wissen

---

# 1. Einführung:

## Der Atem in den Fingerkuppen

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf dem Zahnarztstuhl, sehen den unerbittlich näher kommenden Bohrer, verkrampfen Ihre Schultern und wagen kaum zu atmen. Und stellen Sie sich weiterhin vor, wie durch eine einfache Maßnahme Ihre Furcht vor dem Bohrer merklich schnell verschwindet, Sie wieder durchatmen und sich trotz der anstehenden Behandlung entspannen.

Ein Zauber? Ja und nein: Diese überraschende und wohltuende Wirkung können Sie nämlich ganz einfach über spezielle Druckpunkte Ihrer Fingerkuppen erzeugen. Sie benötigen keine Geräte oder andere Hilfsmittel: Ihre Finger haben Sie schließlich immer dabei.

Die erstaunlichen Möglichkeiten unserer Finger und Fingerkuppen sind uns selten bekannt. Doch es gibt uralte Wissenstraditionen, die dieses uns innewohnende Geheimnis bereits vor Jahrtausenden entdeckten. So sind auch in diesem Verlag erfolgreiche Bücher über Finger-Qigong aus der traditionellen chinesischen Medizin oder Mudras aus der ayurvedischen Heilkunde erschienen.

Doch wir brauchen gar nicht in ferne Kulturen zu schweifen: Die im Jahr 2009 mit fast 99 Jahren verstorbene Berliner Atemtherapeutin Ilse Middendorf hat in den 1930er-Jahren des letzten Jahrhunderts die Druckpunkte an den Fingerkuppen und ihre heilende Wirkung auf unsere Atembewegung im ganzen Körper entdeckt und lehrbar gemacht. Außerdem erforschte sie Druckpunkte mit der gleichen atemanregenden Wirkung an Füßen und im Gesicht, die in diesem Buch ebenfalls beschrieben werden. Unser Körper besitzt eine eigene Intelligenz, und um diese geht es: wieder so wie Babys und Kleinkinder intensiv zu empfinden und durchlässig zu atmen. Im Erwachsenenalter können wir nun ein spürbares Empfindungs-

und Atembewusstsein für unsere natürlichen Atemgesetzmäßigkeiten entwickeln, um uns diese im Alltag, wie im Beispiel der Zahnarztbehandlung, nutzbar zu machen.

Empfehlenswert ist natürlich eine fachkundige Anleitung durch Lehrende der Atemtherapie nach Ilse Middendorf. Doch dieses Buch kann Ihnen eine erste Möglichkeit vermitteln, sich tiefer mit den unbegrenzten Wirkungen dieser außergewöhnlichen Methode zu befassen. Weiteres dazu finden Sie in meinen Übungsanleitungen auf YouTube sowie im Literaturverzeichnis. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre und vor allen Dingen bei der Anwendung und Erfahrung dieser wunderbaren und genialen Entdeckung der Druckpunkte!

### **Sprachliche Gleichbehandlung der Geschlechter:**

Um dieses Buch lesefreundlich zu gestalten, wurde teilweise auf eine durchgehende Nennung beider Geschlechter verzichtet. Mit dem generischen Maskulinum ist immer auch das andere Geschlecht gemeint.

### **Bedeutung der Symbole:**



Übungen im  
Fließtext



Wirkungsweisen, Gesetz-  
mäßigkeiten und Mög-  
lichkeiten von Atem-  
erfahrungen



Bemerkens- und  
Wissenswertes, hilfreich  
für das Verständnis und  
die eigene Atempraxis

## 2. Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®

### ILSE MIDDENDORF: LEBEN UND WERK

Ilse Middendorf (1910–2009) wurde in Franken/Sachsen geboren und hatte bereits mit elf Jahren ein tiefes inneres Wissen, dass der Atem eine besondere Rolle in ihrem Leben spielen würde. In jungen Jahren studierte und lehrte sie verschiedene körper- und atembetonte Methoden wie Atem- und Nervenmassage, Bewegungslehre, Gymnastik und Tanz, Ernährungslehre sowie verschiedene Formen der Leibtherapie und sie unterzog sich interessehalber einer Psychoanalyse nach C. G. Jung. Nach dem Zweiten Weltkrieg begegnete sie dem niederländischen Atemtherapeuten Cornelis Veening (1895–1976), der seine Atemtherapie des »inneren Atems« so lehrte, wie sie das Atmen bei sich selbst erfahren hatte. So arbeitete sie jahrelang bei und mit ihm. Auch ich hatte das Glück, ihn kurz vor seinem Tod noch kennenzulernen.

Ilse Middendorf erforschte, entwickelte und lehrte bis zu ihrem Tod ihre Methode des »Erfahrbaren Atems«. 1965 gründete sie in Berlin das Ilse-Middendorf-Institut für Atemtherapie und Atemunterricht mit Seminaren, Aus- und Fortbildungen sowie Einzelbehandlungen. Nach jahrelanger Mitarbeit an verschiedenen Bildungseinrichtungen Berlins erhielt sie eine Professur an der Berliner Hochschule für Musik und Darstellende Kunst. Sie galt und gilt mit ihrer Methode als eine der führenden Experten auf dem Gebiet der Atemtherapie und war Mitbegründerin und Ehrenvorsitzende der Berufsvereinigung BEAM e.V. (Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e.V.).



## DER ERFAHRBARE ATEM IM VERGLEICH ZU ATEMTECHNIKEN

Die Grundlagen und Definitionen des Erfahrbaren Atems erleichtern Ihnen den Einstieg in die Übungen und erklären Fachbegriffe, die uns in der Alltagssprache ansonsten als solche nicht geläufig sind.

Falls Sie dennoch gleich mit dem Erarbeiten der Druckpunkte beginnen möchten, ist es sinnvoll und sogar notwendig, dass Sie sich zuvor mit dem Abschnitt »Die Durchführung« im Kapitel »Die Arbeit mit den Druckpunkten« beschäftigen, also der Wirkung der Druckpunkte auf unsere Atembewegung und wie sich diese Methode von anderen Atemmethoden unterscheidet.

Im Anschluss daran können Sie sich dann mit den Voraussetzungen für die Anwendung in Kapitel »Die Arbeit mit den Druckpunkten« vertraut machen.

Schon in alten Hochkulturen Ägyptens oder Griechenlands wusste man um die tief greifenden wandelnden und heilenden Wirkungen des Atems. Atem ist Leben. Das Atmen verbindet unsere Innenwelt mit der Außenwelt und erschließt auch die Möglichkeit einer spirituellen Erfahrung. So bedeutet der althebräische Ausdruck *ruach* »Wind«, »Atem«, »Hauch«, »Geist« und »Gott«. Und in der Bibel heißt es, dass Gott dem »Erdenkloß« seinen »lebendigen Odem in seine Nase« hauchte. »Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.« (1)

Weiterhin stammt der Begriff der »Inspiration« aus dem lateinischen Wort *inspiratio*, das »Beseelung« bedeutet, und *inspirare*, das »einhauchen, (ein) atmen« meint sowie aus dem lateinischen Wort *spiritus*, das sowohl »Atem« und »Seele« als auch »Geist« bedeuten kann. Hier wird der Zusammenhang zwischen Atmen und göttlicher sowie künstlerischer Eingebung ersichtlich.

Durch die Jahrhunderte existierten und existieren auch heute zahlreiche Wege, mit und über den Atem sowohl in therapeutischer, gesundheits-

fördernder, religiöser und/oder persönlichkeitsbildender Weise zu arbeiten.

### **Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen drei Wegen, mit dem Atem umzugehen:**

- a. Unbewusster Atem:** Im alltäglichen Leben bleibt uns der Atem beziehungsweise die Atembewegung unbewusst.
- b. Atemtechniken:** Der Atem wird durch Wille und Vorstellung bewusst geführt und dem jeweiligen Ziel entsprechend verändert und eingesetzt wie zum Beispiel im klassischen Hatha-Yoga, in der Bioenergetik oder beim Holotropen Atmen nach Stanislav Grof.
- c. Im Erfahrbaren Atem** lassen Sie Ihren individuellen Atem fließen, wodurch Sie das Atmen an sich – und damit sich selbst – besser kennenlernen. Sie nehmen die Gesetzmäßigkeiten Ihrer unbewussten Atemfunktion bewusst wahr – aber unbeeinflusst durch Wille, Vorstellung oder Wunsch – und lernen dabei die Urbewegung Ihres Atems kennen. Durch Hingabe und Achtsamkeit wird Ihre Empfindungsfähigkeit ausgebildet, die sich zum Empfindungsbewusstsein ausweitet. In dieser Weise dringen Sie *»am Leitseil des Atems«* (Ilse Middendorf) zu den Ursprüngen Ihrer körperlichen und psychischen Verfassung vor und erfahren die wechselseitigen Beeinflussungen. Ebenso nehmen Sie die Verbindungen zwischen unbewussten und bewussten Prozessen deutlicher wahr. So kommen Sie zu Ihrer Mitte, spüren Ruhe und Gelassenheit, Durchlässigkeit und Leichtigkeit, *»Entspannung«* und Vitalisierung.

*»Wir lassen unseren Atem kommen,  
wir lassen ihn gehen und warten,  
bis er von selbst wiederkommt.«*

Ilse Middendorf (2)