

ATEM

DIE ZEITSCHRIFT

26 **Das Corona-Virus
und der Atem**

28 **Neues Atemformat:
der Atemspaziergang**

34 **Faszien - die
anatomischen Grundlagen**



Inspiration und
Anregung für ein neues
Atemformat

DER
ATEMSPAIZER-
GANG



VON ANDREAS R. CRÜSEMANN

IN DIESER ATEMLOSEN ZEIT GIBT ES EINE RÜCKBESINNUNG AUF DEN LEBENSRAUM WALD.

So wie wir in dieser immer atemloser werdenden Zeit eine zunehmende Rückbesinnung auf den Atem spüren, von der wir derzeit medial profitieren, gibt es ebenso eine Rückbesinnung auf den Lebensraum Wald. Nicht nur der Amazonas-Regenwald stirbt einen menschengemachten Tod, auch Europas Wälder werden dezimiert. In Deutschland kommt es seit vergangenem Jahr zu einem in dieser Form – 150.000 ha Wald müssten neu aufgeforstet werden – noch nicht dagewesenen großflächigen Absterben von Bäumen. Entsprechende Berichte lenken die Aufmerksamkeit auf unseren Wald und auf Freizeitaktivitäten, die darin unternommen werden können. Ich möchte Euch von meinen Erfahrungen berichten, wie wir auch im Winter den üblichen Waldspaziergang mit unserer Arbeit verbinden können.

” DER ATEM DER BÄUME SCHENKT UNS DAS LEBEN.

Roswitha Bloch

was hier in Deutschland unter dem Begriff „Waldbaden“ gerade zum Trend wird. Spätestens seit Gründung eines eigenen Lehrstuhls für Waldbaden an der LMU München im Jahr 2017 wird diese als „absichtsloses Einlassen auf die Natur des Waldes“ beschriebene Aktivität auch von seriösen Medien aufgegriffen und ernst genommen. Wen diese beiden Varianten der Erkundung des Waldes – die eine für meine Begriffe eher übungsorientiert und die andere eher meditativ – näher interessiert, der kann unter den vorgenannten Stichworten sofort reichhaltige Informationen im Internet sowie auch diverse Bücher finden. Auch die Schriften des vermutlich bedeutendsten zeitgenössischen buddhistischen Lehrmeisters Thich Nhat Hanh mit dem Titel „Das Glück, einen Baum zu umarmen“ sind zu diesem Thema von Interesse. Ich empfehle zusätzlich noch, nach Hildegard von Bingen in Verbindung mit dem Stichwort „Viriditas“ zu suchen, was so viel wie „Grünkraft“ bedeutet. Hier wird deutlich, dass auch wir Deutschen bzw. Europäer über eine uralte Tradition betreffend der Heilkraft des Waldes verfügen.

” GEH EINFACH INS GRÜNE DES WALDES UND DU WIRST HEILUNG ERFAHREN.

Hildegard von Bingen

Diese Idee stammt nicht von mir; unsere Yoga-Konkurrenz ist hier um Jahre voraus und hat bereits – aus den USA kommend – die Marke „breathwalk“ schützen lassen. „BreathWalking“ wurde aus dem Kundalini-Yoga entwickelt; die ersten in den USA „zertifizierten“ Trainer sind in deutschen Wäldern bereits unterwegs. Für uns ist eher ein Blick auf den fernen Osten nach Japan von Interesse, wo bereits in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts das „Shinrin Yoku“ entwickelt wurde,

Nun zum Atemspaziergang, der Elemente von alledem aufgreifen kann. Die Idee entstand aus einer Anfrage eines Redakteurs des katholischen Kirchenmagazins des Ruhrbistums, der in der Dezember-Ausgabe sieben Atemtipps von mir abfragte und beiläufig anbot, dass er auch meine Praxis benennen könnte, wenn ich den Lesern denn irgendein attraktives Angebot zu machen hätte. Im Gespräch entstand die Idee eines atemmeditativen Angebotes in der stressigen Adventszeit; an allen vier Adventssonntagen am Nachmittag. Da das Magazin über 500.000 Auflage hat und eine Resonanz nicht absehbar war, habe ich mich trotz der Jahreszeit für ein Angebot im Außenbereich entschieden und an jedem Adventssonntag einen „Atemspaziergang“ in meinem Hauswald, dem Essener Stadtwald, von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr angeboten.

” DER WALD IST DAS KRANKENHAUS UNSERER SEELE.

Hubert Maria Dietrich

Die Nachfrage am ersten Sonntag war minimal, weil die Zeitschrift erst am Tag zuvor ausgeliefert worden war und es nieselte. Ich konnte mit einer Teilnehmerin erste Erfahrungen im Regen und Matsch sammeln und stellte infolgedessen meine Übungsfolge wie auch Übungsinhalte darauf ein. Das war gut so, denn am zweiten Adventssonntag hatte ich bei bestem Wetter zehn Teilnehmer, die auch alle bereitwillig den Sonderpreis von € 10,- bezahlt haben; auf meiner Website habe ich den Atemspaziergang seitdem für € 15,- im Angebot. An diesem Wochenende schrieb die Essener Tageszeitung einen ausführlichen Bericht samt Foto über mein Angebot, das sie der Kirchenzeitung entnommen hatte, was zu einem erheblichen Telefonaufkommen führte, da die Teilnahme nur mit Anmeldung möglich war. Bei 20 Teilnehmern riegelte ich ab und 16 kamen dann auch am dritten Adventssonntag trotz kaltem, bewölktem Wetter. Am vierten Adventssonntag waren es dann bei zeitweise starkem Regen nur 2 Teilnehmer. Das Feedback auf die in Folge beschriebenen Inhalte war so positiv, dass ich mich entschloss, das Angebot im Jahr 2020 einmal pro Monat unter einem speziellen Motto anzubieten.

” GLAUBE MIR, DENN ICH HABE ES ERFAHREN. DU WIRST MEHR IN DEN WÄLDERN FINDEN ALS IN DEN BÜCHERN. BÄUME UND STEINE WERDEN DICH LEHREN, WAS DU VON KEINEM LEHRMEISTER HÖRST.

Bernhard von Clairvaux

Nun zu den Vorbereitungen und zur Didaktik, die stark durch Temperatur und Wetterlage beeinflusst werden. Die Temperatur im Winter und Frühjahr bedingt, dass die Teilnehmer und man selbst sich eher zu warm als zu kalt anziehen sollten. Mütze, Schal und Handschuhe sowie festes Schuhwerk mit dicken Socken sind empfehlenswert. Ein Schirm ist hinderlich, weshalb jeder Teilnehmer vorab auf eine geeignete Kopfbedeckung und wetterfeste Kleidung hingewiesen werden sollte. Der Treffpunkt sollte so gewählt werden, dass frühe und pünktliche Teilnehmer nicht während der Wartezeit auf Verspätete im Regen stehen. Jeder sollte für sich etwas zu trinken dabei haben. Alle diese Ansagen haben zur Folge, dass einzelne Teilnehmer einen Rucksack mitführen, was die Bewegungsfreiheit natürlich in Teilen einschränkt. Es kann auch sein, dass Teilnehmer mit Nordic-Walking-Stöcken kommen. Das sehe ich nicht als problematisch an; dringend sollte aber darauf hingewiesen werden, dass Hunde nicht willkommen sind, denn sie lenken ab. Diese Bitte wurde mehrfach an mich herangetragen. Wichtig für den Übungsleiter ist es, für Notfälle Pflaster, Eisspray, Desinfektionsmittel und Verbandszeug dabeizuhaben. Ich habe diese zum Glück bisher nicht gebraucht. Ein Hinweis auf die telefonische Anmeldung ist wichtig und man sollte die Mobilnummer der Angemeldeten notieren. Wenn am Tag des Spaziergangs Starkregen einsetzt, muss man diese kontaktieren und absagen können. In der Regel rufen diese aber sowieso an und fragen nach.



**” IN DER LEBENDIGEN NATUR
GESCHIEHT NICHTS, WAS
NICHT IN DER VERBINDUNG
MIT DEM GANZEN STEHT.**

J. W. v. Goethe

Bei der Auswahl der Strecke wären folgende Dinge zu beachten: fester Boden, denn bei Regen wird Waldboden schnell matschig. Ein Streckenbereich mit Schotter oder anderem grobem Boden ist ebenfalls für Übungen wie „die kleinen Schritte“ hilfreich. Eine Lichtung für Übungen wie die „kosmische Übung“ sollte vorhanden sein. Ein Streckenabschnitt in der Mitte der geplanten Zeit, wo Bänke zum Hinsetzen stehen, ist für die älteren Teilnehmer wichtig. Ich habe bei schlechtem Wetter mehrere Sitzkissen in meinem Rucksack, damit die Teilnehmer sich nicht dreckig machen. Das Sitzen kann mit Sitzübungen verbunden werden. Grundsätzlich sollten zwischen jeder Übung mindestens 50 Meter gegangen werden; manchmal ruhig auch ein paar hundert Meter. Aber die Strecke sollte das hergeben. Wenn die Strecke hügelig ist, so sollten die Übungen an Plätzen durchgeführt werden, wo man nicht schräg auf dem Boden stehen muss. Es sollten Orte sein, wo genug Platz ist, dass die Teilnehmer

Ich habe den Vorteil, dass auf der Strecke mehrere Tunnel unter einer S-Bahn-Strecke sind. Diese können gut für das gemeinsame Tönen genutzt werden, oder auch für Übungen, wenn es stärker regnen sollte. Ein Platz mit Blick in die Weite wäre ebenfalls günstig, in eine Richtung für den „kleinen Pendelschwung“ oder als Panorama für den „großen Pendelschwung“. Starke Bäume, vor allem Rotbuchen mit ihrer glatten Oberfläche, sind gut für das „Rückengespräch“ geeignet, aber es gilt zu beachten, dass Teilnehmer bei Nässe meistens Berührungssängste haben. Auch besteht eine erstaunliche Abneigung gegen das Begreifen von Steinen, Wurzeln oder Moos, wenn es kalt, nass und glitschig ist. Das mag dann im Sommer anders sein, aber die Teilnehmer sind in der Regel nicht bereit dazu, sich „dreckig zu machen“.

**” IN DEN WÄLDERN
SIND DINGE,
ÜBER DIE NACHZUDENKEN
MAN JAHRELANG
IM MOOS LIEGEN KÖNNTE.**

Franz Kafka

Das Durchschnittsalter meiner Teilnehmer liegt bei ca. 60 Jahren; die älteste Teilnehmerin war 82. Da man am Telefon bei der Anmeldung nicht nach dem Alter fragt und manche gesundheitlichen Gebrechen erst beim Kennenlernen vor Ort offensichtlich werden, ist ein exakter Übungsplan vorab nicht möglich. Ein Repertoire von Übungen sollte für die einzelnen Orte auf dem Weg im Kopf sein und flexibel eingesetzt werden können. Als einleitende Übung hat sich an kalten Tagen die Bewusstmachung der drei Nasengänge bewährt. Bei kalter Luft kann jeder Teilnehmer diese spüren. Der Aufbau der drei Teile der „kosmischen Übung“ über den gesamten Spaziergang und die Durchführung der gesamten Übung am Schluss kommen sehr gut an. Die Stammkunden wollen das jedes Mal wieder machen. Gymnastische Übungen sind bei kaltem Wetter häufiger angezeigt, damit niemand auskühlt. Für den „Rumpfschwung“, den „Affengang“ und vergleichbare Übungen sollte man sich aber dann Alternativen überlegen, wenn jemand mit Bluthochdruck oder physischen Einschränkungen nicht mitmachen kann. Übungen, bei denen man in die Knie gehen muss, können bei winterlichem Wetter meist mehrere Teilnehmer nicht mitmachen; ich würde davon absehen. „Die kleinen Schritte“ sind auch mit festem Schuhwerk eine wunderbare Übung auf grobem Kies oder Schotter; allerdings bei Temperaturen um den Gefrierpunkt nicht empfehlenswert. Angekündigte Partnerübungen beim „Valentinsatem“ waren offenbar nicht attraktiv, aber die beiden einzigen als Paar gekommenen Stammkunden fanden diesen Spaziergang einen der besten. Das gemeinsame Tönen von Vokalen in der Natur kommt sehr gut an. Die Hemmschwelle ist draußen zunächst sehr groß und wenn diese überwunden ist, kann man das kollektive Gefühl der Befreiung gemeinsam hören und auch fühlen. Ich gehe bei einem Spaziergang die Vokale einmal durch und erkläre die jeweilige Bedeutung bzw. Wirkung. Das „I“ erst ganz am Schluss, nachdem alle gut durchgeatmet sind. Die Konsonanten m und n sind in der Erkältungszeit auch eine gute

Idee. Das „Rückwärtsgehen“ ist für manche eine neue Erfahrung. Aufgrund der Stolpergefahr muss dies allerdings auf absolut gerader Strecke und mit achtsamer Begleitung durchgeführt werden. Insgesamt ist im Vergleich zur Arbeit im Raum anzumerken, dass das „Nachspüren“ weniger Raum bzw. Zeit als üblich einnimmt – einfach aufgrund der kalten Temperaturen – und auch die Länge der Übungen ist vergleichsweise kürzer, als in einem beheizten Raum. Erstaunlich ist für mich immer wieder, wie wenig Erfahrung die Teilnehmer mit sinnlichen Übungen im Wald haben. Einfach im Wald zu stehen, zu atmen und eine Lauschübung mit geschlossenen Augen zu machen, ist offenbar für manche ein ungekanntes Erlebnis. Hier sollte ein Platz gewählt werden, wo Vogelgezwitscher zu hören ist und Verkehrslärm möglichst weit weg ist.

**” REGUNGSLOS WAR ICH,
BAUM MITTEN IM WALD.
UND WUSSTE DIE WAHRHEIT
NIE GESEHENER DINGE.**

Ezra Pound

Die Resonanz auf den Atemspaziergang ist insgesamt nicht überwältigend, wie die Zahlen belegen. Fest steht aber, dass ich dadurch mehrere Kunden für meinen aktuell laufenden Atemkurs gewonnen habe. Manche davon auch nur durch den großen Zeitungsartikel, den ich ohne dieses Angebot nicht bekommen hätte. Der Atemspaziergang gibt mir die Möglichkeit, auf meiner Website und auf Facebook Abwechslung bzw. immer wieder neue Inhalte zu schaffen. Er ist zudem über das gesamte Jahr hinweg durchgängig ein niederschwelliger Zugang zu meiner Arbeit. Es ist einfacher, draußen absolut unverbindlich zwei Stunden zum Schnuppern anzubieten, als potentielle Klienten in einen geschlossenen Raum zu locken. Es ist empfehlenswert, den Teilnehmern am Schluss des Spaziergangs einen Flyer oder zumindest eine Visitenkarte in die Hand zu drücken.