

Nach Zeiten der Berührungslosigkeit – Das neue Miteinander-Sein Wie können wir zu einer salutogenen Kommunikation ohne Angst kommen?

VERONIKA LANGGUTH

Zusammenfassung

Covid hat uns berührungsverunsichert zurückgelassen. Eine salutogene Vertrauensbildung über die Beobachtung und Wahrnehmung der eigenen Atembewegung kann zu einem neuen Miteinander führen. Das Thema „Berührung“ wird aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet, zum einen bezüglich des Einflusses auf die Atembewegung, zum anderen wird die Überlebens-Notwendigkeit von Berührungen an verschiedenen Beispielen ausgeführt. Über im Text integrierte Atemübungen schulen Sie Ihr Empfindungsbewusstsein und nehmen in Begegnungen und Berührungen sowohl das „Heile“ im Gegenüber, als auch Ihre Wohlgefühl- und Schutzzonen besser wahr. Das Kohärenzgefühl wird über das Zusammenwirken von Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit bezüglich der Atembewusstheit beleuchtet. Distanz und Nähe können neu definiert werden. Als Ressource und Leitseil dient die Atembewegung.

Die Zeiten von Corona und dementsprechende Folgen

Bedingt durch die Vorgaben von Abstandsregeln in Zeiten von Corona haben nach Lockerung und Aufhebung dieser Regulierungen viele von uns auch heutzutage Unsicherheiten, mit Nähe und Distanz umzugehen. So sind mehr oder weniger dementsprechende Verhaltensweisen geblieben.

Dass das nicht total neu ist, sondern es bereits seit Jahrhunderten immer wieder Zeiten gegeben hat, die diese Unsicherheit hervorbrachten, hat der Soziologe Norbert Elias in seiner Arbeit „Der Prozess der Zivilisation“ beschrieben. Ich verweise hier auf einen

Beitrag von Ottomar Bahrs in „Der Mensch“, Heft 60/61, in dem speziell dieser soziologische Aspekt fokussiert wird (Bahrs 2020).

Was vor der Pandemie betrifft Abstandsregeln, ob beruflich oder in der Öffentlichkeit, eine Selbstverständlichkeit war, wurde während und nach dieser mal mehr eingeschränkt, mal mehr gelockert mit der Folge von Verunsicherung. In all dem schwang die Angst mit, sich anzustecken, krank zu werden, wenn uns andere, „Fremde“, „Unheimliche“ zu nahe kamen, wenn wir, möglicherweise selbst infektiös, anderen zu nahe kamen. Desinfektionsmittel hatten Hochkonjunktur. Jede/r aus unserer Umgebung konnte infektiös sein, und zu nahe treten bedeutete: Ansteckungsgefahr!

Für die Mehrzahl von uns war es ungewohnt, Masken zu tragen oder sich nicht mehr zur Begrüßung die Hand zu geben. Die Tabuisierung reichte bis hin zum Ausgangsverbot oder Besuch von nahen Sterbenden. „Ungeimpfte“ galten als Paria und ihnen war beispielsweise der Zutritt in Restaurants untersagt. Selbst nahe Menschen zerstritten sich betreffs verschiedener Ansichten zum Impfen. Besonders Kinder und Heranwachsende, für die ja Berührung besonders wichtig ist, haben hier gelitten und leiden häufig auch heute noch unter psychosomatischen Beschwerden.

Covid hat uns alle in irgendeiner Weise
berührungsverunsichert.

Bedenken wir, dass das alles noch nicht sehr lange her und Covid auch nicht aus der Welt ist, wie es gelegentliche Neuerkrankungen und Folgen wie Long-Covid zeigen. Speziell die letztgenannten Betroffenen ringen vielfach immer noch um Anerkennung ihrer Erkrankungsfolgen. Das gleiche gilt für Impfgeschädigte.

Lassen wir hier Überlegungen und Schuldzuweisungen gegenüber Maßnahmen von Politik und Regierungen außen vor. Schließlich traten damals vorab nie dagewesene Herausforderungen ein, für die keine Erfahrungswerte bestanden. Das alles mündete in aus purer Hilfslosigkeit entstandenen, teils überzogene Maßnahmen und Überreaktionismus, um Unwissen zu überspielen und meinem Eindruck nach in irgendeiner Weise in der Öffentlichkeit Überlegenheit und Stärke zu zeigen.

Nebenbei gesagt sollten wir jedoch auch in Betracht ziehen, dass durch die Pandemie positive Verhaltensweisen entstanden sind wie gründliches Händewaschen, der oftmals freigestellten Entscheidung, ob zur Begrüßung die Hand gereicht wird sowie generell die Chance, mehr Achtsamkeit in Begegnungen zu entwickeln. Nicht zuletzt ist die Bedeutung des Atems in den Blickpunkt gesellschaftlichen Bewusstseins gerückt.

Wie finden wir (wieder) zu einem gesunden, salutogenen Abstand?

Wie kommen wir zu einem neu zu definierenden Kohärenzsinn, der uns ein überdauerndes, durchdringendes und dynamisches Vertrauensgefühl (A. Antonovsky) vermitteln kann? Wie können wir in der täglichen Kommunikation wieder neu Selbst- und „Fremd“vertrauen entwickeln?

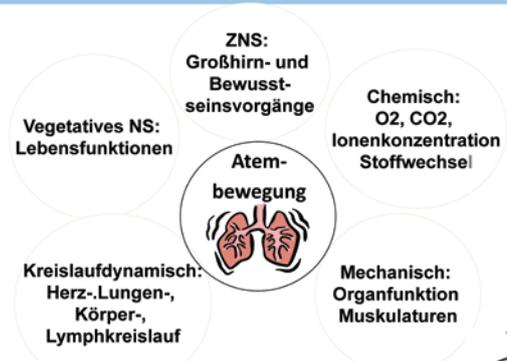
Hier bietet sich uns die Chance des Neubeginns, des Neubeginns und Neubestimmens. So könnten wir uns fragen, wie wir heute persönliche und öffentliche Distanz und Nähe definieren und eventuell auch Regeln aufbauen können, die für unser Miteinander stimmig und gesundheitsförderlich sind.

Vor allem ist es notwendig, dass wir unbewusst eingewurzelte Ängste und Glaubenssätze aufdecken, damit wir mit einem optimalen Wohlgefühl gegenseitige wohltuende, salutogene Berührungen erleben können. Bedenken wir einmal die weitreichende Wirkung von Glaubenssätzen und destruktiven Autosuggestionen wie etwa dem Gedanken, mit Sicherheit krank zu werden, wenn der Nachbar im Bus häufig niest. (Als kleines Kind habe ich bei Besuchen im Krankenhaus solange wie möglich die Luft angehalten und flach geatmet, weil ich dachte: „hier werde ich krank...“)

In diesem Artikel biete ich an, dass Sie auf Ihre Atembewegung insbesondere in Verbindung mit Wohlgefühl oder Unwohlsein achten und mittels spezieller, immer wieder eingestreuter Atemübungen aus dem „Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf®“ spüren lernen, wie Sie für sich selbst als auch mit anderen neue persönliche Wohlfühl- und Schutzzonen aufbauen können.

Nach Zeiten der Berührungslosigkeit...

Anatomisch-Physiologisch-Biochemische Bedeutung des Atems



Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

VL
Erfolg durch
AUTHENTIZITÄT

Atemübung 1: Gedanken und Wirkung auf Ihren Atem

Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie Ihre Augen und denken Sie ca. 1 Minute an etwas Unangenehmes. Das könnte etwa das schrille Geräusch einer Kreissäge oder der Gestank eines Scheuerlappens sein. Beobachten Sie, wie dieser Gedanke Ihren Körper und Ihre Atmung beeinflusst. Danach denken Sie für ca. 1 Minute an etwas Angenehmes, zum Beispiel an eine wunderschöne Landschaft oder Ihre Lieblingsspeise.

Vermutlich haben Sie bemerkt, dass sich die Muskeln Ihres Körpers entweder anspannen und Sie nicht mehr so gut durchatmen können und Ihr Atem gar stockt oder dass sich Ihre Muskeln lösen und Sie gut und befreit durchatmen können.

Diese einfache Übung zeigt Ihnen, wie sich allein ein einziger Gedanke konstruktiv oder destruktiv auf Ihre Gesundheit auswirken kann. Das gibt zu denken...

Atemübung 2: Dehnen

Dehnen – nicht strecken oder recken(!) – Sie sich im Sitzen und Stehen so spontan wie eine Katze bis in Ihre Fingerspitzen, Fußspitzen, Fersen, Ihren Rücken und Nacken hinein. Immer, wenn Sie den gedehnten Arm, Fuß oder Rücken wieder loslassen, flüstern Sie ohne Anstrengung „Hu“. Gähnen, Seufzen und stöhnen Sie ungeniert, denn das sind Erholungsreflexe für Ihren gesamten Organismus! Anschließend legen Sie beide Hände mit geschlossenen Augen aufeinander auf Ihre Körpermitte, etwa im Magenbereich, und spüren Sie nach.

Vielleicht nehmen Sie unter Ihren Händen und auch insgesamt wahr, wie Ihre Atembewegung leichter und voller durch Ihren Körper strömt und Ihre Körperwände angenehm weitet. Konnten sich Anspannungen lösen und/oder fühlen Sie sich wacher? Dehnen Sie sich im Laufe des Tages so oft wie möglich und auch morgens und abends im Bett. Ihre Atembewegung vermittelt Ihnen Wohlgefühl und wirkt auch psychisch entlastend. Es verbessert Ihre Haltung und ist das Allerbeste, was Sie für Ihre Gesundheit und eine gelöste Ausstrahlung tun können. Das anschließende Auflegen der Hände auf Ihre Körpermitte hilft Ihnen, besser „bei sich selbst“ zu bleiben.

Nach Zeiten der Berührungsllosigkeit...

Die drei Atemformen



1. Unbewusster Atem

2. Atemtechniken = über Wille oder Vorstellung,

Zählzeiten etc.:

Autogenes Training, Rebirthing, Pranayama,
Tai Chi, Buteyko u.a.m.

3. Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®:

«Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis der neue Atem wiederkommt.»

= den individuellen Atemrhythmus finden!

Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung



Der Begriff „Berührung“ aus verschiedenen Blickwinkeln

Was bedeuten generell Berührungen für unsere menschliche Kommunikation? Hier unterscheiden wir vor allem zwei Schwerpunkte:

1. Verschiedene Arten von Berührungen und deren Einfluss auf das Atmen sowie
2. die Überlebens-Notwendigkeit von Berührungen bezüglich erfahrungswissenschaftlicher Erkenntnisse, wobei hier neuere wissenschaftliche Forschungen ausgeklammert werden, da es den Umfang dieses Artikels sprengen würde.

Zu 1. Jede Art von Berührung hat Einfluss auf die Art und Weise, wie wir atmen. So unterscheiden wir:

- Geistige, psychische (emotionale, „seelische“) und körperliche Berührungen und Mischformen wie über die fünf Sinne, wobei dem Geruchssinn als ältestem Sinn besondere Bedeutung zukommt, denn er ist der einzige Sinn, der einen direkten Zugang zum Zentrum der Erinnerung und der Emotionen im Gehirn hat, sprich zum *Hippocampus* und zum *limbischen System*.
- Konstruktive, aufbauende, angenehm empfundene salutogene Berührungen und destruktive, schädliche, unangenehm empfundene Berührungen
- Berührung als Warnung, wie vor schädlichen Gerüchen oder der Wahrnehmung von Schritten hinter uns im dunklen Stadtpark bis hin zur Intuition, zum „Bauchgefühl“ („die Chemie stimmt nicht“, „ich kann ihn nicht riechen“)
- Berührung über Körpersprache und Sprache, über Haltung, Zu- oder Abwendung, Anspannung oder Lösung, über Mimik wie Lächeln und Blickkontakt und über Stimmklang. Bedenken wir, dass der Händedruck zur Begrüßung oftmals die einzige Art von Berührung ist und neben anderen Faktoren der Einschätzung des Gegenübers dienen kann. Übrigens wird hier von versierten VerkäuferInnen eine unmerkliche leichte Berührung während des Gesprächs dazu genutzt, dass die „Berührten“ erwiesenermaßen unbewusste Vertrauensbildung erfahren und tatsächlich mehr kaufen.

- Sozial bedingte konstruktiv oder destruktiv wirkende Berührungen: konstruktiv bieten sie Zugehörigkeit, „Nestwärme“, Liebe und Anerkennung, destruktiv bewirken sie Ausgrenzung bis hin zu Mobbing oder Hass (Wer gehört zu unserer Gruppe, wer nicht?)

Jeder Mensch verfügt hierbei aufgrund seiner Erfahrungen über ein individuelles Interpretationsspektrum, das sich im Laufe des Lebens wandeln kann.

Zu 2. Berührungen und speziell der Hautkontakt sind überlebensnotwendig und die physio-psychische Bestätigung unseres Da-Seins. Insbesondere ist hier der salutogene Hautkontakt wichtig. Um nur einiges herauszugreifen, beweisen das verschiedene, teils heutzutage als grausam einzuordnende Forschungen:

- Beispielsweise verbot bereits 1200 *Friedrich II von Hohenstaufen* (*1194 † 1250) Ammen, die zu betreuenden Säuglinge zu lieben, Blickkontakt zu halten oder mit ihnen zu sprechen, mit dem Ergebnis, dass alle Säuglinge starben. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/waisenkinderversuche/16645>
- Weiterhin betrieb der Psychoanalytiker *René A. Spitz* (* 1887 † 1974) in den 1940er Jahren Säuglingsforschung, um etwa Phänomene von Hospitalismus und Entbehrung (mütterlicher) Zuwendung zu erkunden. So ordnete er beispielsweise an, dass Säuglingen in einem Findelhaus ab ihrem 4. Lebensmonat jede individuelle Betreuung und Zuwendung entzogen wurde. Auch hier starben 1/3 der Kinder im ersten und zweiten Lebensjahr und im Alter von 4 Jahren konnten die meisten von ihnen „weder sitzen, stehen, laufen noch sprechen“ (S. 9, 2. Absatz) <https://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Hospitalismus.pdf>
- Bedenken wir, dass selbst noch in den 50iger Jahren das erste Anlegen des Säuglings an die Mutterbrust „nicht vor 12-24 Stunden nach der Geburt“ geschehen sollte, damit sich Säugling und Mutter „ausreichend von den Strapazen der Entbindung erholen konnten.“ (S. 6, 1. Absatz, 3.-5. Zeile). https://cuvillier.de/uploads/preview/public_file/8843/Leseprobe.pdf Oder ähnlich, wie mir persönlich erzählt wurde, mit dem Stillen gewartet werden musste, bis das Neugeborene das *Mekonium*, das sog. „Kindspech“ ausschied und erst dann an die Brust gelegt werden durfte, was mitunter länger als 2 Tage (!) dauern konnte.
- Bezüglich der Wichtigkeit früher mütterlicher Zuwendung definiert hier *Theo Petzold* anlässlich eines Vortrags auf dem *Salutogenese- Symposium 2024 in Passau* die wesentliche Bedeutung einer Bedürfniskommunikation wie dem „Lächeldialog“ zwischen Mutter und Kind (ich gehe davon aus, dass das auch Vater und Kind betrifft) als Voraussetzung von Vertrauensbildung. An dieser Stelle sei auf den Beitrag „Lächeldialoge am Wegesanfang zu Vertrauen und Erkundungslust“ von Eckart Schiffer verwiesen („Der Mensch“ 2011, Heft 42/43: 38-43 <https://www.lvhs-niederaltich.de/wp-content/uploads/2017/11/SchifferLcheldialoge.pdf>)

So ist normalerweise in uns allen – von wenigen Ausnahmen (Krankheit, psychische Störungen etc.) abgesehen – das Bedürfnis und die Sehnsucht, berührt zu werden, bereits vorgeburtlich (liebvolle Gedanken, förderliche Umwelt, den Bauch streicheln, Singen etc.) und speziell von Geburt an angelegt. Beides dient – wissenschaftlich erforscht und bewiesen – sowohl der Vertiefung von Bindungen, der Vertrauensbildung als auch über Bildung von *Endorphinen* der Entspannung, Vitalisierung und Stärkung der Immunkraft.

Atemübung 3:

Selbsterberührung und Partnerberührung an der Schulter

Erkunden Sie in aufrechter Haltung mit einer Hand in beliebiger Dauer streichend Ihren Schulterbereich und lassen Sie schließlich Ihre Hand auf Ihrer Schulterkugel ohne Druck ruhen. Vielleicht spüren Sie, wie Ihre zugelassene Atembewegung Ihre Schulter leicht hebt und senkt. Lösen Sie Ihre Hand wieder und spüren Sie die Wirkung und den Unterschied zur anderen Schulter. Hat es gut getan? Nun ist Ihre andere Schulter dran.

Diese Übung ist auch als Partnerübung wertvoll: Ihr/e PartnerIn sitzt bequem an Ihrer Seite und nach einigem Streichen Ihres Schulterbereichs lässt er/sie die Hand auf Ihrer Schulterkugel ruhen. Spüren Sie Ihre Atembewegung. Geben Sie unbedingt ein Zeichen, ob der Druck angenehm ist und äußern Sie anschließend, wenn es genug ist. Lassen Sie sich Zeit zum Nachspüren. Nachdem Ihre andere Schulter derart berührt wurde, tauschen Sie sich verbal aus und wechseln.

Interessanterweise kann diese (ruhende) Berührung einer Hand auf der Schulter Ihren Atem vertiefen und physio-psychisch beruhigend wirken, sogar, wenn es sich um eine Ihnen nicht so vertraute Person handelt, wie etwa eine Zahnarzthelferin.

Atemübung 4.: Der salutogene Abstand in der Begegnung

Stellen Sie sich mit einem/r PartnerIn jeweils seitlich in einem für beide angenehmen Abstand hin und spüren Sie Ihre Atembewegung, ohne sie zu beeinflussen.

Fragen Sie sich: Wo fange ich an – wo hörst du auf? Wo fängst du an, wo höre ich auf?

Geben Sie sich beide ein Zeichen, wenn es genug ist, spüren Sie nach und praktizieren Sie diese Übung auch mit der anderen Seite sowie mit der Vorder- und Rückseite. Anschließend tauschen Sie sich verbal aus.

Diese überaus wertvolle Übung ist in den Alltag übertragbar. Sie spüren in Begegnungen den Ihnen zuträglichen salutogenen Wohlfühl- Abstand und nehmen gleichzeitig Ihre individuelle Abgrenzung als salutogenen Schutz wahr. Das Leitseil ist hier immer Ihre freie Atembewegung. Auch in der Therapie schützt diese Art von Wahrnehmung vor Vermischung, insbesondere im direkten Hautkontakt.

Nach Zeiten der Berührungslosigkeit...

Der Atemrhythmus ist so individuell wie ein Fingerabdruck!

Einatem = aufnehmen



Atempause = assimilieren

Ausatem = agieren

Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

VL
Erfolg durch
AUTHENTIZITÄT



Foto: Sandra Andrea Kunz

Die Bedeutung des Atems und der Atembewegung als salutogene Ressource und als „Leitseil“ (I. Middendorf).

Vorab eine Bemerkung zu Einatem und Ausatem bzw. Einatmen und Ausatmen. Die letzte Formulierung ist tatsächlich üblich. Im *Erfahrbaren Atem* (Eigenbegriff, deshalb mit großgeschriebenem E) verwenden wir gern die erstere Form, da hier eher das „Kommenlassen“ – und nicht das bewusste, willentliche Einatmen gemeint ist. Ebenso das nicht willentlich eingesetzte Ausatmen.

„Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.“ (Ilse Middendorf)

Wie Sie bei allen Übungen sicher bemerkt haben, ändern sich jeweils Atemrhythmus und Atemtiefe. Wesentlich ist hier, dass sich unser Atemrhythmus in drei Phasen gliedert: Der Einatem ist gleichzusetzen mit dem Aufnehmen der Eindrücke, der „Welt“; der Ausatem ist gleichbedeutend mit dem Loslassen von Unbrauchbarem als auch „in der Welt“ (kreativ) in Erscheinung zu treten, zu handeln; die Atempause oder Atemruhe steht gleichermaßen für das Ausruhen sowie dem Verarbeiten des Erlebten, mit der Möglichkeit einer Vertiefung des Atems.

So könnten Sie sich fragen:

- Kann ich weiteratmen oder stockt meine Atembewegung? Wann und wo tritt Angst = Enge auf?
- Nehme ich mehr auf, als ich eigentlich verkraften kann und wie zeige ich das meinem Gegenüber? (Der Einatem)
- Gebe, vermittele ich mehr, als mir und meinem Gegenüber guttut? (Der Ausatem)
- Gönn mir in der Begegnung und Berührung und danach genügend Zeit zum Verarbeiten und Nachdenken und Nachwirken? (Die Atempause),
- so dass ich mit einem frischen Einatem-Impuls wieder neu in die Begegnung gehen kann?

Hier dient Ihre Atembewegung als salutogene Ressource und als „Leitseil“ (I. Middendorf).

Nach Zeiten der Berührungslosigkeit...

In jeder salutogen berührenden Begegnung entsteht kreativ etwas Drittes!

- **Die individuelle Abgrenzung als salutogener Schutz**
- „Wo fängst du an, wo höre ich auf? Wo fange ich an, wo hörst du auf?“ **Die Begegnung über den Atem!**
- **Die Atembewegung als Leitseil: Kann ich weiteratmen oder stockt meine Atembewegung?**

Angst = Enge: **Anspannung, Verkrampfung, die Atembewegung fließt nicht gut durch**

Wohlfühl = Weite: **Gelöstheit, eine größtenteils ungehindert fließende Atembewegung**

Zentrum für Körperbewusste Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

VL
Erfolg durch
AUTHENTIZITÄT

Erweiterte Zusammenfassung

- Jede Art von Berührung hat Einfluss auf die Art und Weise, wie wir atmen
- Atem bewegt und berührt: Atembewegung sollte idealerweise ungehindert wie eine Welle durch unseren gesamten Körper fließen; atmend spüren wir unsere Lebenskraft, unsere Lebendigkeit, unsere Leibhaftigkeit
- Die Atembewegung ist untrüglich, denn der Atem ist mit allen physischen, psychischen, unbewussten und bewussten Vorgängen verbunden und reagiert wie ein *Seismograph* auf alle inneren und äußeren Vorgänge
- Entgegen Angst mit Anspannung und Verkrampfung entwickeln wir über das Atmen eine größtenteils ungehindert fließende Atembewegung, die uns Weite und Wohlfühl vermittelt, so dass es möglich ist, Wohlfühlzonen und Schutzzonen aufzubauen
- Wir achten in Begegnung und Berührung auf eine salutogene Balance zwischen Nähe und Distanz sowie zwischen Hingabe und Achtsamkeit
- Wir kommen über Beobachtung unserer Atembewegung überkommenen Gedankengewohnheiten und Glaubenssätzen auf die Spur
- Wir bauen Atempausen ein, vor allem mittels Dehnen und nutzen Gähnen, Seufzen und Stöhnen als Erholungsreflexe; wir sorgen für atemanregende Bewegungen und schulen unser Bewusstsein, auch im Gespräch oder im Straßenverkehr weiterzuatmen
- Solange ein Mensch atmet, ist Wandlung und Heilung möglich. Mag er noch so krank sein, er hat einen heilen Kern in sich, der sich in alles „Unheile“ ausbreiten kann (Ilse Middendorf: *„Im Herbst stößt die neue Knospe das welke Blatt ab“*) (Zitat aus Unterrichtsstunden und Vorträgen). Wir wenden uns im Unterricht und in Atembehandlungen an das Heile, Aufbauende, das Wesentliche, das sich in Form von Atembewegung im Leib ausbreiten kann und das „Unheile“ salutogen durchdringt und „abfallen“ lässt.
- Das lässt sich generell auf unsere Begegnungen übertragen: Wir wenden uns an das Heile, Aufbauende in uns selbst und in unserem Gegenüber und pflegen / senden konstruktive, heilende Gedanken
- In jeder salutogen berührenden Begegnung entsteht kreativ etwas Drittes!

Schlussfolgerung

Wie bereits auch vor Corona betrachten wir in der Arbeit mit dem *Erfahrbaren Atem* das Kohärenzgefühl mit seinen drei Dimensionen als wesentlichen Aspekt des Erlebens von Wandlungen.

In Zeiten von Krisen (*lat. Crisis* = Wendepunkt, Entscheidung) herrscht ja generell das Gefühl, den Boden unter den Füßen weggezogen zu bekommen, was einen sicheren (Wider-) Stand erschwert. So haben wir in der Coronazeit nicht nur selbst, sondern

auch in der Arbeit mit unseren Klientinnen verstärkt die Erfahrung gemacht, dass uns allen über den Erfahrbaren wieder der Rücken gestärkt wurde. So wurde es möglich, Vertrauen zu sich selbst und zum Leben wiederzufinden bzw. neu definiert werden konnte. Das bezog auch den Stand(punkt) im Leben mit ein.

So möchte ich gern an dieser Stelle das Kohärenzgefühl mit seinen drei Dimensionen in Erinnerung rufen, wie auch nach der Epidemie im neuen Miteinander-Sein bezüglich einer Atembewusstheit eine neu gestaltete Vertrauensbildung in Begegnungen nach Aaron Antonovsky einzuordnen wäre.

So erleben wir das Gefühl von

- **Verstehbarkeit** in Begegnungen über Beobachtung unserer Atembewegung gegenüber den Anforderungen aus der äußeren und inneren Erfahrungswelt als erklärbar, strukturiert und im Laufe des Lebens bis zu einem gewissen Grad auch als vorhersehbar
- **Sinnhaftigkeit** über Lebenserfahrungen verschiedener Art als Chance, den Herausforderungen des Lebens letztlich mit Neugier und positiv gestimmtem Engagement zu begegnen und zu spüren, weshalb es sich lohnt, im täglichen Leben mehr auf unsere Atembewegung zu achten
- **Handhabbarkeit und Wirksamkeit** als Möglichkeit, auf Grundlage unserer Atemerfahrungen auf dementsprechende Ressourcen zurückgreifen zu können, um mit den Anforderungen des Lebens konstruktiv umzugehen

Ilse Middendorf: „Wenn Sie lernen, Ihrem Atem zu vertrauen, dann lernen Sie auch, dem Leben zu vertrauen“

Fazit: Nutzen Sie Ihre Atembewegung in Begegnungen und Berührungen als salutogene Ressource und als Leitseil!

Literatur:

Bahrs O. Mit Abstand gewinnen? Der Mensch – Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin, 2020, 60/61: 36-39
 Schiffer E. Lächeldialoge am Wegesanfang zu Vertrauen und Erkundungslust. Der Mensch – Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin, 2011, 42/43: 38-43 <https://www.lvhs-niederaltich.de/wp-content/uploads/2017/11/SchifferLcheldialoge.pdf>

Schlüsselwörter: Salutogener Abstand; Erfahrbarer Atem; Berührungsarten; Vertrauensbildung; Das Heile

Veronika Langguth

studierte in Berlin Erziehungswissenschaften, Psychologie und Musik. Die Atemtherapeutin und Heilpraktikerin gründete und leitete zusammen mit ihrem ehemaligen Mann Helge Langguth 1982 das *Ilse-Middendorf-Institut für Atemtherapie und Ganzheitliches Heilen* in Oberzent (ehem. Beerfelden) Odw., das sie nach 12 Jahren verließ und seit 2021 dort wieder als Ausbilderin arbeitet. Seit 1990 trainiert und coacht sie u. a. Führungskräfte und Mitarbeitende. Sie ist 1. Vorsitzende der *Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen / pädagogInnen BEAM*, Autorin mehrerer Publikationen, Mediatorin sowie Moderatorin auf Tagungen und Expertin in Fernsehen, Radio und Presse. www.veronikalangguth.de



Quelle: Autorin

Literatur und Veröffentlichungen

Langguth, Veronika (2019): Atmen Sie sich gesund – mit Finger-Druckpunkten den heilsamen Atem aktivieren. München: Irisana, Print und E-book
 Langguth, Veronika (2018): Körpersprache – gezielt deuten und handeln. Kopenhagen: bookboon, E-book
 Langguth, Veronika (1998): So können wir uns gut verstehen- die Sprache des Körpers in der Partnerschaft. München: Kösel (vergriffen, bei der Autorin und antiquarisch erhältlich)
 Langguth, Veronika (1995): Atem und Selbsterfahrung. Oberzent: Eigenverlag. 8. Auflage
 Ilse Middendorf: (2008): Der Erfahrbare Atem – eine Atemlehre. Paderborn: Junfermann, 8. Aufl.



Foto: Sandra Andrea Kunz



Abbildung X: Rückmeldungen von Workshopteilnehmer:innen beim Symposium; Passau 2024