

## Vorwort

Im Alltag, im Alltagsstress denken wir nur sehr wenig an unsere Atmung, vergessen gar, fliegend ein- und auszuatmen. Wir merken es erst, wenn wir so angespannt und gestresst sind, dass wir ausser Atem geraten. Hinzu kommt, dass wir nach und nach weniger Energie haben und uns nicht mehr in unserer Mitte fühlen, ja manchmal auch innerlich ausgebrannt sind. Die Seele hat keinen Raum mehr. Wer kennt diese Alltagssituation nicht?

Verbringen wir dann unsere Ferien in den Bergen oder am Meer, bemerken wir auf einmal, dass wir viel tiefer und ausgeglichener atmen. Wir können beobachten, wie uns neue Lebenskräfte zuströmen und wir uns wieder vitaler und freudiger fühlen.

Die menschliche Atmung ist viel mehr als die Aufrechterhaltung eines lebensnotwendigen Stoffwechselprozesses. In der Atmungstätigkeit erleben wir die Lunge im rhythmischen Wechsel zwischen Ein- und Ausatmung. Über den Atem sind wir mit unserer Mitte in Berührung und im unmittelbaren Kontakt mit der Aussenwelt. Die Atmung trägt die Stimme beziehungsweise das Wort in die Welt, wodurch sich Seelisch-Geistiges offenbaren kann.

Ein Zeitphänomen unserer heutigen Leistungsgesellschaft spiegelt sich in der «Atemlosigkeit» wider, in Hektik, Stress, zu wenig Zeit haben, pausenlos beschäftigt sein. Dadurch wird der rhythmische Prozess der Atmung beeinträchtigt, unsere Mitte bedrängt und der Ausgleich zwischen Auf- und Abbaukräften geschwächt. Wenn dieses Verhältnis gestört ist oder äussere, störende und krankmachende Einflüsse überhandnehmen, kann es zu unterschiedlichen Erkrankungen des Atmungssystems kommen.

Einen grossen Bogen spannen die drei Autorinnen Dr. med. Eva-Gabriele Streit, Claudia Krings-Andres und Michaela Saladin in ihren Beiträgen über die krankmachenden, aber auch heilenden Kräfte auf Lunge und Atmungsorganisation, auf unsere rhythmische Mitte. In der Therapie geht es darum, diese gesundende Mitte zu stärken, sowohl auf körperlicher als auch auf seelisch-geistiger Ebene. Anhand von sprachtherapeutischen Atemübungen wird die heilsame, strukturierende und aufbauende Wirkung der Lautkräfte auf den Organismus erlebbar (siehe S. 22ff.). Mit Hilfe von atemtherapeutischen Übungen, bei denen Ein- und Ausatmungsvorgang wach und bewusst beobachtet werden, findet ein Vertraut-Werden mit dem Atem und ein In-die-Mitte-Kommen statt, wodurch heilsame Prozesse auf körperlicher und seelischer Ebene stattfinden können (siehe S. 35ff.).

Welche aufbauenden Gestaltungsmöglichkeiten und heilenden Kräfte in dem Atmungsgeschehen, im rhythmischen Atemprozess verborgen sind, werden von verschiedenen Seiten in dieser Publikation beleuchtet. Vielleicht regen die drei Beiträge an, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, im Alltag, sogar auch in stressigen Lebenssituationen, Ihren Atem bewusster wahrnehmen und damit Ihre Mitte stärkend und ausgleichend erleben können.

*Die Herausgeberin*

## **Ars longa**

Der Atem  
in einer Vogelkehle  
der Atem der Luft  
in den Zweigen.  
Das Wort  
wie der Wind selbst  
sein heiliger Atem  
geht es aus und ein.  
Immer findet der Atem  
Zweige  
Wolken  
Vogelkehlen.  
Immer das Wort  
das heilige Wort  
einen Mund.

*Hilde Domin*

# Lunge und Atmungsorganisation

## Krankmachende und heilende Kräfte

Dr. med. Eva-Gabriele Streit



In der Atmungstätigkeit erleben wir die Lunge im rhythmischen Wechsel zwischen Einatmung und Ausatmung. Embryologisch entwickelt sich die Lunge als Knospe aus dem sogenannten Ur-Darm, das heisst ursprünglich aus der sogenannten Stoffwechselregion, während sich die oberen Luftwege (Nase, Nasennebenhöhlen) aus der Kopffregion, das heisst aus dem Bereich der Nerven-Sinnesorganisation entwickeln. Obere und untere Luftwege mit der Lunge verbinden sich aus der oberen und der unteren Region des menschlichen Organismus in der mittleren Region des Menschen zum Atmungsorgan. Wenn wir die funktionelle Dreigliederung des menschlichen Organismus gemäss anthroposophischer Menschenkunde aus unterem, mittlerem und oberem Bereich betrachten, so liegt organisch und funktionell die zentrale rhythmische Kompetenz im mittleren Bereich, dem sogenannten Rhythmischen System, mit dem Herz-Kreislaufsystem und der Lunge mit dem Atmungssystem. Dieses liegt zwischen der Polarität vom Nerven-Sinnessystem (Abbaukräfte) und dem Stoffwechsel-Gliedmassensystem (Aufbaukräfte). Greift das eine System (Nerven-Sinnessystem oder Stoffwechsel-Gliedmassen-System) zu stark über in das andere, wird dadurch der Rhythmus gestört. Wenn das Rhythmische System das Gleichgewicht halten kann zwischen den abbauenden und aufbauenden Kräften, ist der Organismus gesund. Dabei spielt die Atmung eine zentrale Rolle.

Die Atmung setzt mit der Geburt ein, vorher wird der kindliche Organismus durch das Nabelschnurblut mit Sauerstoff aus dem mütterlichen Organismus versorgt. Mit der Geburt erfolgt der erste Atemzug, eine Einatmung (Inspiration), siehe auch «inspirer» (französisch), «inspirare» (lateinisch, italienisch) und «inspire» (englisch). In vielen Sprachen wird nachempfunden, dass mit diesem ersten Atemzug das Geistig-Seelische der Individualität (Spiritus) sich mit dem Leiblich-Lebendigen zum Erdemenschen verbindet, dass sozusagen das Geistig-Seelische in den Leib einzieht. Bildhaft wird dies von Moses im Alten Testament beschrieben: «Gott schuf den Menschen aus einem Erdenkloss und blies ihm den Odem (Atem) ein, und also ward er eine lebendige Seele.»

In vielen Kulturen war die Vorstellung von Atem und Geist als Hauch Gottes verbreitet, so auch bei den Philosophen und Medizinern im antiken Griechenland. In der griechischen Sprache lebte die Empfindung für den Bezug der Atmung zum Geistig-Seelischen des Menschen. Die Griechen nannten den Atem und auch den Geist «Pneuma», die Lunge «Pneumon», die Seele «Psychae» und «ich hauche» heisst «psycho».

Die Verbindung des Geistig-Seelischen über die Atmung mit dem *Erdenleib* des Menschen wird auch als Inkarnation beschrieben und die Lunge entsprechend als Inkarnations- oder *Erdenorgan* bezeichnet. Am Ende des *Erdenlebens* folgt dann der letzte Atemzug, eine Ausatmung

<b>Funktionelle Dreigliederung des menschlichen Organismus gemäss anthroposophischer Menschenkunde von Rudolf Steiner</b>			
Oberer Bereich/Pol	Nerven-Sinnessystem Kopf, Sinnesorgane, Haut	Denken, Vorstellen Bewusstsein	Abbaukräfte kühl, wach
Mittlerer Bereich/Pol	Herz-Kreislaufsystem/ Rhythmisches System Atmung, Puls, Herzfunktion, Blut, Hormongeschehen	Fühlen	Ausgleich, Vermittler
Unterer Bereich/Pol	Stoffwechsel-Glied- massensystem, Stoffwechseltätigkeit, Fortpflanzungsorgane	Willens- aktivität	Aufbaukräfte Wärme, Bewegung
Die drei Systeme durchdringen die ganze Leiblichkeit, sie wirken in- und aufeinander.			