

# Die Abdominalblase und die Atmung in der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®)

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin und  
Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

---

## Blickpunkt Abdominalblase

CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) hilft, das funktionell-ökonomische Körperverhalten zu erkennen und bewusst zuzulassen (vgl. GymNess 3/2004, S. 10ff). CoreWork® setzt sich zum Ziel, bewusst oder unbewusst angelernte ungünstige Bewegungs- oder Handlungsmuster, die das natürliche Körperverhalten überlagern, zu eliminieren und damit eine verbesserte Körperhaltung zu erreichen. Zu diesem Zweck werden unter anderem die folgenden Mittel eingesetzt: Übungen für eine vertiefte Körperwahrnehmung (Arbeit mit und am Zentralnervensystem), Arbeit für den bewusst zugelassenen Atem (nach I. Middendorf und E. Kemmann) sowie Massnahmen, die den Muskeltonus senken (Entspannung).

Bei den praktischen Fragestellungen rund um die Körperhaltung spielen die Abdominalblase und die Atmung eine entscheidende Rolle. Aus diesem Grund lohnt es sich, diese beiden Themenkreise aus der Perspektive von CoreWork® eingehender zu beleuchten.

## Was ist unter der Abdominalblase zu verstehen?

Die Abdominalblase ist ein muskuläres System und umschliesst den gesamten Bauch- und Beckenraum. Die tiefen Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur bilden die Vorder- bzw. Rückwand. Das Zwerchfell stellt den oberen Abschluss, der Beckenboden den unteren Abschluss der Abdominalblase dar. Der

gesamte Inhalt des Bauchraums befindet sich innerhalb der Abdominalblase in einem Vakuum. Das heisst, die verschiedenen Organe wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm, Niere, Leber, Gallenblase, Milz und auch die Beckenorgane wie Gebärmutter bzw. Prostata und Harnblase werden durch die Abdominalblase luftdicht umschlossen. Die Organe sind untereinander direkt durch bindegewebige Häute verbunden. Darüber hinaus entstehen zwischen den Organen durch ihre gegenseitige Berührung auch Anziehungskräfte (Adhäsion). Die teilweise vorhandene Verankerung durch Bänder am Becken oder an den Aussenwänden der Abdominalblase sorgt für die Stabilisierung der Organe unter Gewährleistung einer gewissen Beweglichkeit. Diese Bänder spielen vor allem im kaudalen Bereich (Gebärmutter und Blase) eine wichtige Rolle.

## Das muskuläre Zusammenspiel innerhalb der Abdominalblase

Die Funktionsweise der Abdominalblase ist abhängig von der Beckenstellung und der Atmung. Sobald das Becken eine Mittelposition einnehmen kann, wie sie dem funktionell-ökonomischen Körperverhalten entspricht, und sich das Zwerchfell in der Ausatmung entspannen kann, entwickeln die muskulären Anteile der Abdominalblase in ihrem Zusammenspiel eine Wirkung auf die innere Körperhaltung. In der Bewegung und im Tanz wird dies vielfach als «Zentrum» bezeichnet, weil es sowohl Bewegungsqualität als auch Bewegungsökonomie beeinflusst. Dies setzt beim Menschen die Fähigkeit des

Geschehenlassens voraus, da es sich auch hier um ein angeborenes Muster handelt.

### **Die Rolle der Atmung**

CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) stützt sich auf die folgenden Definitionen von Atem und Atmung: «Den Begriff des Atems benutzen wir in unserer Arbeit in Abgrenzung zum biologischen Begriff der Atmung. Die Atemarbeit hat nicht in erster Linie die Verbesserung der physiologischen Atmungsfunktion zum Ziel, wenngleich eine solche häufig auch erreicht wird. Der Begriff Atem soll verdeutlichen, dass es sich dabei um ein Phänomen handelt, das sowohl die physiologischen, also körperlichen, als auch die seelischen und geistigen Bereiche des menschlichen Daseins berührt. Ungeachtet dessen beruhen die Interventionen auf der Basis des bewusst zugelassenen Atems, auf den anatomisch-physiologischen Grundlagen der Atmung und einer differenzierten Kenntnis derselben. Diese Kenntnis ist eine Basis der Atemarbeit, philosophische und psychologische Annahmen sind weitere Grundlagen.» (Fischer/Kemmann-Huber, Der bewusst zugelassene Atem, 1999, S. 9ff)

In CoreWork® nimmt damit der bewusst zugelassene Atem eine zentrale Rolle ein. Ob ein interner Veränderungsprozess in Gang kommen kann oder nicht, ist massgeblich vom Atemgeschehen abhängig. Je freier und «zugelassener», aber auch ruhiger der Atem fließt, desto stärker ist die Annäherung an das natürliche funktionell-ökonomische Körperverhalten.

Ein Beispiel mag dies verdeutlichen: Ist der Grundtonus des Zwerchfells erhöht, weil das Atemgeschehen nicht frei fließen kann, beeinflusst dies den Spannungszustand des Musculus psoas major direkt. Einerseits, weil Zwerchfell und Musculus psoas major auf der Höhe des 1. Lendenwirbels und 12. Brustwirbels muskulär in Kontakt sind, und andererseits, weil die Abdominalblase nicht optimal funktionieren kann. Als Folge davon kann das Becken in eine Flach- oder auch Steilstellung gezogen werden, was beispielsweise Beschwerden im Lendenbereich hervorrufen kann.

### **Das Zentrum in seiner Vernetzung betrachten**

Aus den hier dargelegten anatomischen Zusammenhängen rund um Abdominalblase und Atmung folgt zwingend, dass eine verbesserte Körperhaltung nie nur über das Training einer isolierten Muskelgruppe angestrebt werden kann. Das «Zentrum» muss einerseits als Ganzes und andererseits auch in seinem Zusammenspiel mit individuellen und psychologischen Faktoren betrachtet werden. Aus diesem Grund vernetzt die neue Methode CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) die Körperarbeit ganz bewusst mit Atemarbeit und Entspannungstechniken. Veränderungen bzw. ein «Zurück zum naturgegebenen funktionell-ökonomischen Körperverhalten» setzen immer die Bereitschaft der Person zum Loslassen angelernter Bewegungsmuster voraus. Hier steht mit CoreWork® ein Instrument zur Verfügung, das sich klar von eindimensional auf Muskelarbeit ausgerichteten Methoden unterscheidet.