

VORWORT ZUR 1. AUFLAGE

Die vorliegende Arbeit über das Gebiet der Atemheilkunst ist in jahrzehntelanger Beschäftigung stufenweise entstanden. Die durch politische Haft, Krieg und die schweren Nachkriegs-Wirrnisse erzwungene Langsamkeit des Wachstums in Etappen wurde zunächst schmerzlich empfunden und nur schwer ertragen. Doch bald erwies sich, wie so manchesmal ein anfängliches Unglück später sich als Glück bewährt, daß ein Gewinn die Folge war. Wichtige Forschungsergebnisse der Wissenschaft aus dem Nachkriegsjahrzehnt konnten zu dem schon vorhandenen vielgestaltigen Mosaik der Lehren aus frühesten Zeiten zugefügt werden, so daß die Zeit gekommen scheint, wo alte Weisheit und junges Wissen sich im offenbar werdenden Bild der Atmung vermählen.

Die auch heute noch weitgehend als *Neuland* anzusprechende Kenntnis und Kunst der Atembehandlung befindet sich in der Phase der Erschließung. Weit verstreut sind die Edelsteine aus den Zeiten, da die Atmung in reiner Beschaulichkeit gewertet wurde; demgegenüber sind die wertvollen Leistungen praktischer Erfahrungen aus den Kreisen der Natur- und Volksheilkunde nicht minder schwierig auf ihre Einzelbrauchbarkeit zu prüfen gewesen. Und schließlich mußten die wissenschaftlichen Grundlagen einer Atembehandlung aus der Vielzahl der teilweise weitest auseinanderliegenden Forschungsgebiete zusammengetragen werden, um als brauchbare Bausteine dem Dombau der Atemlehre zu dienen.

Das Fundament der gründlichen Zusammenstellung einer speziellen Anatomie und Physiologie der Atembehandlung zu legen war unerläßlich, da es eine umfassende anatomische oder physiologische Sonderbetrachtung einer Atemheilkunst in der Fachliteratur noch nicht gibt. Erwähnt sei hier als Beispiel die nicht geringe Mühe, einigermaßen vollständige Kenntnisse über die Beziehungen der *Wirbelsäule* zum Atemvorgang aus der medizinischen Literatur zu erfahren. Der Arzt, der die Kenntnis von der Atmung seinen Kranken dienstbar machen will, benötigt dieses anatomische und physiologische Wissen nicht minder wie die aus längerer Tradition schon um die Atemkunde ringenden Laienkreise oder die für die eigene Weiterentwicklung am Atem interessierten Persönlichkeiten.

War die einwandfreie Erarbeitung allseits solider Grundlagen eine dringende Aufgabe, so ist es nicht minder ein Anliegen der vorliegenden Arbeit, die reichen Erfahrungen und Erfolge der täglichen Arbeit am Kranken und die Entdeckung der außerordentlichen Heilbedeutung einer Atembehandlung an den *Forscher* seinerseits heranzutragen. Nach dreißig Jahren unentwegter Bemühung um das Gebiet der Atembehandlung steht es für den Verfasser fest, daß ein weites und äußerst segensreiches Forschungsgebiet sich für die Wissenschaft mit der systematischen Bearbeitung der Atembehandlung als der *Grundbehandlung aller naturgemäßen Heilmöglichkeiten* eröffnet.

Die in dem Buch wiedergegebene Darstellung der Atembehandlung des Verfassers kann als *Leitfaden* gelten. Der Arzt, der in seiner Hilfsbereitschaft für den Kranken sich darum kümmert, wird ebenso wie der Laie, der für sich oder seine Familie zur weiteren Vervollkommnung sich darum bemüht, nach unseren Erfahrungen brauchbare Anregung erhalten. Letzte Vollendung bleibt dem persönlichen Austausch und der täglichen Weiterarbeit aller im Atem Dienenden vorbehalten.

Dem Verfasser ist trotz redlichen Bemühens keine andere Heilform bekanntgeworden, die wie die Atemheilkunst dem Menschen die königliche Würde zutiefst wirksamer *Selbsthilfe*

VI

schenkt. Das Messer des Chirurgen wie das Kraut des Internisten kommen von außen; der Atem wirkt von innen.

Einen außergewöhnlich großen Anteil am vorliegenden Werk hat Frau Dr. med. F. RICHTER. Ich spreche ihr als meiner langjährigen Mitarbeiterin hierfür meinen tief-gefühlten Dank aus.

Ebenso danke ich meiner Schülerin L. L. DE KOCK, Universität Aberdeen-Schottland, für ihre nimmermüde Beschaffung schwer zugänglicher Auslandsliteratur.

Eine besondere Dankbarkeit empfinde ich gegenüber Herrn Professor M. SCHNEIDER, Universität Köln, für seine mehrjährige außerordentlich hilfsbereite Beratung in speziellen *physiologischen* Fragen der Atembehandlung; ferner gegenüber Herrn Professor M. CLARA, Universität Istanbul, für seine gründliche Beratung in speziellen anatomischen Fragen der Atembehandlung.

Herr Dr. G. A. ROEMER, Psychomedizinisches Institut Tutzing, hat mir in großer Güte wertvolle Ergebnisse aus seinen Untersuchungsarbeiten zur Verfügung gestellt, wofür ich ihm hier danke. Ebenso danke ich Herrn Privatdozent Dr. U. SCHNEIDER, Universität München, für die freundliche Überlassung seiner eigenen Atemarbeiten.

Die im vorliegenden Buch originalen anatomischen Bilder sind von dem Universitätszeichner Herrn A. GEITH mit einer seltenen Einfühlung und Gewissenhaftigkeit gezeichnet worden. Vor den letzten zwei Bildern mußte er zu unserem Schmerz aus unserer Mitte scheiden: Ehre seinem Andenken.

Die Pflicht gebietet mir zum Schluß, allen meinen übrigen Mitarbeitern zu danken, die durch die Hingabe an ihre tägliche Arbeit die Vollendung des Werkes mit ermöglichten.

DR. SCHMITT

VORWORT ZUR 3. AUFLAGE

Wie die Jahresringe am Baum, so künden die Auflagen eines Buches von der Lebendigkeit seines Wirkens.

9 Monate nach Erscheinen war die 2. Auflage der „Atemheilkunst“ vergriffen. Die 3. Auflage geht nun zu unserer Freude hinaus. Die kurze Pause war bedingt durch notwendige Ergänzungsarbeiten.

Insbesondere erforderten wichtige neue Erkenntnisse von der Wechselbeziehung zwischen Atmung und Kreislauf eine entsprechende Bearbeitung.

Des weiteren wurde der Versuch einer Übersicht über die Kreise, Gruppen, Schulen und Einzelpioniere, vorwiegend im deutschsprachigen Raum, die auf dem Gebiet der Atemheilkunst tätig sind, unternommen. Anspruch auf Vollständigkeit erheben wir hierin nicht in Anbetracht der noch bestehenden Unübersichtlichkeit der verschiedenen Arbeitsweisen.

Die Bildausstattung wurde in verschiedenen Teilen ergänzt, verbessert, in manchen Teilen erweitert.

Möge ein gütiges Geschick das Buch weiterhin so wirken lassen, wie es unserem inneren Bedürfnis entspricht.

DR. SCHMITT

VORWORT ZUR 5. AUFLAGE

Als das vorliegende Buch erschien, wurde hier zum ersten Mal in einer großen Zusammenschau die Welt des Atems in ihrem medizinisch-physiologischen Aspekt und in ihrer Bedeutung für Psyche, Lebensführung und Kunst – als Ausdruck der schöpferischen Kräfte des Menschen – dargestellt. Was zuvor als Erbe alter, vergangener Kulturen von den einen wertgehalten und von anderen abgetan worden war, fand hier nun seine Bestätigung aus der Sicht heutiger wissenschaftlicher Erkenntnis. So wurde das Buch zu einem Meilenstein im Bewußtsein derer, die sich der *Heilung durch den Atem* zugewandt haben.

Das Werk stellt die Lebensarbeit von Dr. med. LUDWIG SCHMITT dar – gewonnen aus eigener Erfahrung in der Atem-Behandlung an Zehntausenden von Patienten. Die wissenschaftlichen und praktischen Grundlagen einer die Gesamtheit des Menschen erfassenden Therapie, die Dr. SCHMITT, zusammen mit Frau Dr. med. FREDERIKE RICHTER, in diesem Buch niedergelegt hat, sind für eine *neue Heilkunst* so wegweisend geworden, daß – auch nachdem beide Autoren gestorben sind – eine weitere Auflage dringend notwendig wurde. Konzeption und Aussage des Buches sind unverändert richtig und wegweisend geblieben.

Die jetzige und kommende Generation sind aufgerufen, auf diesem Weg weiterzugehen, und so sei den Jungen diese neue Auflage gewidmet, die vollenden mögen, was Dr. SCHMITT als Fortführung dieses Buches geplant hat: die Atemspielkunst und die Atemlebenskunst.

FREUNDKREIS DR. LUDWIG SCHMITT
MÜNCHEN

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE 2009

Immer noch ist dieses Buch das unübertroffene Standardwerk der Atemtherapie. Konzipiert von Dr. Schmitt in der dramatischen Situation seiner Haft im KZ Sachsenhausen und gerettet durch das Ende des Krieges wurde es damals wie ein Auftrag für Dr. Schmitt und seine Mitarbeiterin und Gefährtin Dr. Frederike Richter, diese Arbeit zur Legitimierung der Atemheilkunst, vor allem im medizinisch-wissenschaftlichen Umfeld, zu einem Buch werden zu lassen. Dr. Schmitt hatte sich durch viele Jahre der Haft die Überzeugung von der großen Heilkraft des Atems nicht nehmen lassen, ganz im Gegenteil. In der Zeit der großen Not wurde ihm der Atem als Heilmittel auf allen menschlichen Ebenen zur Sicherheit, und so gab er den Rest seines wieder freien Lebens in unermüdlicher Opferbereitschaft hin zur Entwicklung der Atemtherapie. Seine Praxis, seine Münchner Klinik, die „Schmitt-Klinik“, eine Naturheilklinik im Herzen Münchens, wurde zum Ort, an dem Menschen aus dem In- und Ausland bei ihm Heilung, Erholung, Kraft und Trost fanden – gerade nach den schweren Kriegsjahren und in den Mühen des Wiederaufbaus. Ohne die fraglose Hingabe von Frederike Richter wäre das in dem Maße nicht gelungen. Beide arbeiteten sehr intensiv in Praxis und Klinik und an der Herstellung des Buches.

50 Jahre sind vergangen, 1959 erschien das Buch, acht weitere Auflagen folgten. – Ich bin mir dessen bewusst, dass sich Stil und Sprache in dieser Zeitspanne verändert haben. Doch wenn der Leser die Fülle des Wesentlichen erkennt, wird der Wert dieses Buches dadurch nicht geschmälert sein. So wünsche ich auch dieser Auflage Erfolg und Menschen, die bereit sind, sich dem umfassenden Wissen und der Schönheit der Übermittlung zu öffnen, um daraus zu lernen, zum eigenen Wohl und zum Wohl von Patienten und Schülern. Vor allem für Atemtherapeuten und Pädagogen und natürlich für all jene Ärzte und Therapeuten, für die der Mensch eine Einheit darstellt, unteilbar, verbunden „durch das schwingende Band des Atems“ (Guardini), ist dieses Buch sicher von unschätzbarem Wert. Ich freue mich, dieses Werk nach acht Auflagen in den Verlagen Hans Georg Müller Verlag KG und dem Humata Verlag Harald Blume Bern nun endlich wieder einem interessierten Publikum anbieten zu können. Ich danke dem Dr. Ludwig Reichert Verlag für die Bereitschaft, das Buch in sein Verlagsprogramm aufzunehmen.