

**Hedwig Andersen 1908, 36:**

... die Atmung ist die wichtigste Lebenstätigkeit, und die Funktionen aller andern lebenswichtigen Organe hängen wesentlich von den Atmungsbewegungen ab ...

**Hedwig Andersen 1915, 133 und 158:**

Die Atmung ist die erste selbständige Handlung des Menschen, sobald er ans Licht der Welt kommt. Die Zusammenziehung des Zwerchfells ist die erste eigene Muskeltätigkeit, die Zusammenziehung der Lunge die zweite; mit ihr geht Hand in Hand die Bewegung der Stimmbänder — der Schrei ist die erste Betätigung des neu erwachten Lebens. Damit tritt sogleich, wenn auch unbewußt, das psychische Leben mit dem physischen, das Großhirn mit dem Kleinhirn und dem verlängerten Mark in Verbindung. Dann folgen alle andern Bewegungen. [...]

Die Natur des Menschen — das ist nicht sein Charakter, seine Geistesbeschaffenheit, sondern seine Herz-, Blut- und Nervenbeschaffenheit, seine Organtätigkeit. Daß alles dieses einen großen und bestimmenden Einfluß auf den Charakter, die Triebe, Leidenschaften und Begierden hat, weiß man längst. Aber wer hätte je daran gedacht, daß es möglich wäre, durch bewußte Regelung und Erziehung der ersteren erzieherisch auf die letzteren einzuwirken? Durch die Stimme ist es möglich; denn durch die Stimme kann man die Atmung beherrschen, und in der Atmung laufen die Fäden aus allen Gebieten zusammen, sie ist aufs engste mit Blut und Nerven, mit allen Körper- und Geistesorganen verbunden; sie ist die einzige von allen wichtigen Lebenstätigkeiten, die — in der Ausatmung — dem bewußten Willen zugänglich ist, sich von ihm beherrschen läßt und ihrerseits einen beherrschenden Einfluß auf alle anderen Organe ausüben kann.

**Clara Schaffhorst / Hedwig Andersen 1924, 91**

Die Atmung, die wichtigste Lebenstätigkeit, ist zugleich die e i n z i g e, die sowohl dem psychischen, als dem seelischen, sowohl dem geistigen, als auch dem vitalen Gebiet oder wie ich es auch auszudrücken pflege: sowohl dem Menschen, als auch der Natur angehört. Mit ihrer Hülfe ist es möglich, daß der Mensch sich mit der Natur in sich Verbindung erhält oder sich zu ihr zurückfindet.

**Hedwig Andersen 1951, 12**

Sie [d.i. die Atmung; RK] ist überhaupt die erste Lebenstätigkeit des Menschen. Ehe bei der Geburt der Schrei als Zeichen für den Lebenswillen des Neugeborenen erfolgen kann, muß eine Einatmung stattfinden. Dementsprechend ist die Ausatmung das Letzte, was der Mensch tut, ehe er von dieser Erde scheidet.