

Buchbesprechung von Ursula Junker

Atem Wege
Arbeitsgebiete der Atemtherapie
Indikationen und Fallbeispiele
Herausgeber: Stefan Bischof

Books on Demand GmbH, Norderstedt
ISBN 978-3-8370-0468-7

In diesem Jahr – 2008 – ist das Buch “Atem Wege” erschienen, das Stefan Bischof, Leiter des Institutes für Atempsychotherapie, herausgegeben hat. Auf insgesamt 270 Seiten lässt Stefan Bischof vierzehn verschiedene Atemtherapeutinnen zu Wort kommen. Sie stellen mit unterschiedlichen Grundausbildungen jeweils ein mögliches Arbeitsgebiet der Atemtherapie vor, auf dem sie sich spezialisiert haben oder in dem sie vielfältige Erfahrungen gesammelt haben. Schon im Vorwort gibt Stefan Bischof einen wunderschönen Überblick über das große Spektrum von Einsatzmöglichkeiten der Atemtherapie. Die Fallbeispiele sprechen sowohl Betroffene mit ihren individuellen Anliegen an, als auch AtemtherapeutInnen, um sich zur Erweiterung der eigenen Arbeit anregen zu lassen. Durch die vierzehn eigenständigen Kapitel ist das Buch angenehm zu lesen, ohne einen Gesamtzusammenhang zu verlieren. Es eignet sich also auch für „zwischendurch“. Am Ende eines jeden Kapitels wird die Autorin mit Bild, Qualifikationen, Tätigkeits- und Erfahrungsbereichen vorgestellt. Beim Durchblättern dieser abschließenden Seiten wird klar, dass Überschneidungen mit psychotherapeutischen Arbeitsgebieten unvermeidbar sind. Daraus leitet sich die Notwendigkeit oder zumindest dringende Empfehlung von ständigen Fort- und Weiterbildungen ab, die die Autorinnen in verschiedenster Form auch vorweisen können.

Es ist sehr berührend, wie Michaela Holin ihre Arbeit mit Kindern darstellt. Den theoretischen Bogen, den sie zum Gesamtverständnis spannt, lässt sie in den ersten Schwangerschaftswochen beginnen. Hierbei wird das Kind in seiner Gesamtheit erfasst und in dem Verhältnis zu seinen Eltern gesehen. Michaela Holins Arbeit bleibt immer Angebot, das spielerisch erweitert wird und das sich das Kind nach seinen eigenen individuellen Möglichkeiten zu Eigen machen darf. Immer bleibt die Mutter-Kind-Beziehung im Vordergrund. Sowohl eine wohltuend wertschätzende Haltung gegenüber Kind und Mutter als auch ernsthafte Kommunikation mit dem Säugling prägen die Begegnungen. Hier finden Mütter und Väter Mut und Trost.

Claudia Juretzko-Schroll bietet eine im wahrsten Sinne des Wortes bunte Darstellung ihres Tätigkeitsfeldes. Die farbenfrohen Bilder der Kinder sind beredter als jedes Wort. Nach einem kurzen und prägnanten theoretischen Überblick folgen lebendige und unterschiedliche Fallbeispiele mit Diagnose, Anamnese, Symptomatik, Intervention, Zielsetzung und Ergebnis. Hier wird ein wahres Feuerwerk an Möglichkeiten geboten, wo es „zischt“, „tschackt“, und „sssst“, wo aber auch gestöhnt und geächzt werden darf. So ist der Text kein trockener Lernstoff, sondern lebendige Teilhabe an der vielfältigen und beflügelnden Arbeit mit Kindern.

„...Was daraus entsteht, ist wie ein Tanz. Gemeinsam oder einander ergänzend schaffen wir eine neu gestaltete Beziehung und einen nie da gewesenen Inhalt. Läuft nicht die ideale Unterrichtsstunde genau so ab?“ Poesie aber auch Humor lassen das Kapitel „Atemarbeit mit Lehrern“ von Vera Meserle, selbst Oberstudienrätin, zu einer spannenden Einheit werden, die sich wie von selbst liest. Man spürt die Präsenz, das gesammelt sein, das wirkliche „da-sein“

der Autorin, all das, was sie in einer wunderschönen Sprache als unverzichtbare Basis für ein gelingendes Miteinander mit Schülern und deren Eltern darlegt. Dabei sieht sie ganz realistisch die äußeren Widrigkeiten, die sich im Schulbetrieb nicht „wegatmen“, die sich aber mit neu zu gewinnender Authentizität immer besser aushalten lassen. So entwickelt sich das Fazit, dass uns der Atem lehrt, Vertrauen in die Entwicklungsfähigkeit von Schülern und Lernprozessen zu setzen, statt übermäßigen Druck aufzubauen und Selbstvertrauen aufzubauen, statt Versager unter Schülern und Eltern zu produzieren. Ganz pragmatisch schließt das Kapitel mit konkreten Übungsvorschlägen.

Kaum ein/e Atemtherapeut/in kommt an dem Thema „chronische Rückenschmerzen“ vorbei. Mit diesem Problemkomplex setzt sich Anna Bushart auseinander. Selbst Physiotherapeutin, wendet sie die Atem- und Körpertherapie Psychotonik Glaser® an. In einem theoretischen Vorspann erläutert sie neben allgemeinen schmerztherapeutischen Konzepten die Bedeutung der Psychotonik im Besonderen. Die Bedeutung des Schmerzes und wie dieser die Beziehungsfähigkeit des Menschen verändert, kommt hier genau so zur Sprache wie der Zusammenhang von innerer und äußerer Haltung. Die Fallbeispiele lassen die Bedeutung der Atemtherapie auf diesem Feld ganz plastisch und praktikabel werden.

Barbara Gossner lässt uns an ihren Erfahrungen bei Patienten mit Borderline-Störungen in der psychosomatischen Klinik teilhaben. Sie selbst hat die Weiterbildung in Atempsychotherapie bei Stefan Bischof gemacht und kann auf ganz konkrete Schemen für Diagnostik und Therapie zurückgreifen. Die Fallbeispiele zeigen die atemtherapeutischen Möglichkeiten in einem psychosomatischen Gesamtkonzept auf. Hier wird aber auch die Bedeutung einer fundierten Sachkenntnis klar, um klare Diagnosen stellen und Grenzen der Atemtherapie erkennen zu können.

„Ich bin mir aus eigener Erfahrung bewusst, wie kränkend es sein kann, von einer „frühen Störung“ zu sprechen.“ Aus dieser Warte nimmt sich Esther Schwald-Mäder des Themas „Störung“ an, das sie lieber als ein „Ungleichgewicht“ definiert haben möchte. Sie berichtet von ihrer Erfahrung mit Menschen, deren Symptomatik als Borderline-Störung bezeichnet wird. Ehrlich gibt sie ihre Eindrücke aus der Behandlung verschiedener Klienten wieder, mit ihren Möglichkeiten, aber auch mit ihren Grenzen. Nachdem sie einen Einblick in die Arbeit mit einer Gruppe gegeben hat, schließt sie ihren Beitrag mit der Bedeutung ihres eigenen Atemweges.

Das nächste Kapitel befasst sich mit dem Thema der Atemtherapie schlechthin, ist doch der Atem das Medium, das die „Psyche“ – „Seele“ gleichermaßen wie den „Soma“ – „Körper“ erreicht: Atemtherapie bei psychosomatischen Beschwerden. Ursula Lanz arbeitet hier vor allem mit der Körperhaltung. Zwei Arbeitsprinzipien benennt sie: 1. Haltung und Atem beeinflussen sich gegenseitig. 2. Eine geschulte Empfindungsfähigkeit ermöglicht einen wichtigen Bezug zu sich selbst. In wohliger Sprache führt sie diese Arbeitsprinzipien aus und lässt uns anhand der Mut machenden Fallbeispiele an ihrer Arbeit teilhaben.

„Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“ Schöner und prägnanter als mit diesem Zitat von R.M Rilke, das Christine Meyne ihrem Kapitel voranstellt, kann man die Bedeutung der Atemarbeit für Menschen mit psychosomatischen Problemen nicht darstellen. Geradezu religiöse Dimensionen tun sich in dem Angebot auf, meine Fragen, mein „So-sein“ annehmen zu dürfen, damit sich aus dieser

Annahme heraus die Antworten selbst ergeben können. Christine Meyne kombiniert ihre atemtherapeutische Tätigkeit mit systemischer Familienaufstellung und stellt insgesamt das Konzept einer psychosomatischen Klinik dar. Klar sieht sie die Grenzen der Atemtherapie und die Notwendigkeit der Psychotherapie, findet aber auch, dass Atembehandlungen über den Zugang der Psychotherapie hinausgehen können.

Gabriele Penders gibt Einblick in die Arbeitsprinzipien einer Spezialklinik, wo u.a. Menschen, die stottern, betreut werden. Neben sachlich-fachlichen Definitionen gibt sie Einblick in die Komplexität der psycho-physischen Verknüpfungen, die Erfordernis einer ganzheitlich umfassenden Therapie, aber die besondere Möglichkeit der Methode nach I. Middendorf. Beeindruckend stellt sie den Zusammenhang zwischen Atem und Selbst-Verwirklichung dar. Die Symptomatik des Stotterns eignet sich geradezu, um die „Logik“ der Atemtherapie darzustellen.

Anhand eines Fallbeispiels stellt Margrit Balthasar die Vielschichtigkeit der Probleme von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, dar. Entsprechend vielfältig sind die Einsatzmöglichkeiten der Atemtherapie. Beeindruckend und berührend ist der Austausch mit der Klientin, verdeutlicht durch selbst gemalte Bilder, den Margrit Balthasar wiedergibt.

„Meine Lehrmeister waren und sind bis heute die Patienten selbst“, resümiert Ira Summer ihre Arbeit in der palliativen Atemtherapie. Seit 11 Jahren arbeitet sie auf diesem Gebiet und hat damit eine Spezialisierung der Atemarbeit etabliert. In ihrem Beitrag geben kurze Sequenzen aus Behandlungseinheiten betroffener Menschen Einblick in diesen letzten Austausch von Berühren – Berührt-werden – Berührt-sein.

„Zähneknirschen, Kieferspannung“? versieht Karin Coch mit einem Fragezeichen und begegnet dieser Problematik mit „Spannungsausgleich durch Eutonie Gerda Alexander“. Sie legt die Lebensdevise „Zähne zusammenbeißen und durch“ dar und stellt dieser ein hilfreiches Kursprogramm entgegen. Dass Eutonie mehr ist als Entspannung, erläutert sie anhand verschiedener Begrifflichkeiten dieser Methode.

Dass spätestens ab 50 ohne Brille (fast) nichts mehr geht, hält Silvia Kockel nicht für eine zwangsläufige Selbstverständlichkeit. Kurz- und weitsichtig sein, kann mehr bedeuten, als unscharfe Bilder sehen oder an-schauen. Schon die beiden unterschiedlichen Begriffe für unser optisches Wahrnehmen lassen verschiedene Zusammenhänge zu. So verbindet sie ihr Augentrainingsprogramm mit Atemübungen. In ihrem Kapitel lässt sie uns dabei ganz tief in ihre Schatzkiste mit unterschiedlichsten Übungen sehen – oder schauen? Als Präsidentin des SBAM wahrscheinlich „luege“!

Einen wunderschönen Schlusspunkt in diesem Buch setzt Anita Sartorio mit ihren Ausführungen über den gestalterischen Ausdruck in der prozessorientierten Körper- und Atemarbeit. Hier findet sie: „Die Quelle, aus der der Atem entsteht, ist derselbe Ort, von dem Kreativität, Lebendigkeit, Verbundenheit und Intuition entstammen – Schnittstelle vom Bewussten zum Unbewussten.“ Eindrückliche Bilder lassen den Leser und Betrachter an den Prozessen teilhaben, wo in drei verschiedenen Fallbeispielen der jeweils individuelle Kanal des Klienten beachtet und gefunden wird und „wo seine tragende und leitende Energie den Weg in den Ausdruck sucht“.

Ein sehr schönes Buch, das uns eine berührende und erfrischende Vielfalt schenkt.