

Fluss der Bewegung
Fluss des Atems
Fluss der Achtsamkeit
„Atem, der ich bin“

atem der ich bin

Entwicklungsprozesse in der Atemtherapie

Die Intention, die ich mit diesem Referat verfolge, ist, neue gedankliche und praktisch erfahrbare Impulse zu setzen, damit die Atemarbeit immer mehr in einem erweiterten Kontext gesehen und genutzt werden kann.

Die Atemtherapie steht seit langem in dem Konflikt zwischen ganzheitlichem Entwicklungsanspruch einerseits und der Einbindung in die Gesellschaft und ihr Gesundheitswesen andererseits. Sowohl der Entwicklungskontext als auch der therapeutische Kontext könnten ohne Weiteres gleichwertig nebeneinander stehen. Natürlich trennt der Atem selbst nicht zwischen Therapie und Entwicklung und für uns Atemtherapeuten unterscheiden sich diese beiden in ihrer Zielsetzung letztlich nicht voneinander. Doch für die Krankenkassen und die Gesellschaft besteht da ein großer Unterschied: Im therapeutischen Kontext ist der Mensch gesund, wenn er arbeitsfähig ist, mehr nicht. Unser Menschenbild geht aber weit darüber hinaus. Doch dieses Menschenbild darf nicht dazu führen, dass wir sagen, dass die Atemarbeit keinen Platz im Gesundheitswesen haben darf, weil ihr Anspruch weit über den obigen Gesundheitsbegriff hinausgeht.

Mein Anliegen ist, dass wir uns in beiden Betrachtungsweisen auskennen, dass wir sie voneinander unterscheiden können, dass wir für beide eine unterschiedliche, angemessene, auch für andere im Gesundheitswesen Tätige verständliche Sprache finden und uns leicht zwischen beiden Perspektiven bewegen können, auch wenn wir wissen, dass sie **letztlich** nicht voneinander getrennt sind.

Das Menschenbild von C.G.Jung, das ja die Grundlage unserer Arbeit ist, ist deshalb für uns so brauchbar, weil es den psychotherapeutischen Aspekt als auch den ganzheitlichen Entwicklungsaspekt nicht getrennt voneinander sieht. Dort schafft eine Verfestigung der Persona und eine Nichtintegration des Schattens die auftretenden psychosomatischen Beschwerden, mit denen viele unserer Klienten oder Patienten uns aufsuchen. Und hier sind sowohl die Nachreifung des Ich als auch ein Individuationsprozess möglich, der auch die spirituelle Dimension mit einbezieht.

Die Entwicklungsarbeit, die wir am Menschen tun, der den Weg zu uns findet, ist, ihm **den Weg zu mehr Bewusstwerdung** zu ebnet: Wir schulen seine Wahrnehmung, damit er sich selber orten und reflektieren kann, damit er weiß, wohin er möchte und sich entscheiden kann, seine Aufmerksamkeit darauf zu richten, darauf zu halten und daran mitzuwirken. Das Ziel ist letztlich immer mehr Hingabe an

das Leben selbst und an die Aufgabe, die es diesem Menschen in seinem Leben zugewiesen hat.

Auch wir als Therapeuten sollten wissen, wo in seiner Entwicklung der Mensch gerade steht und was er demnach braucht: lebt er gerade kindliche Bedürfnisse aus oder somatisiert er sie? Hat er Beschwerden, die ihre Ursachen in Defiziten der Ich-Werdung haben oder geht es um eine spirituelle Sinnkrise?

Im Verlaufe einer atemtherapeutischen Arbeit/Behandlung durchläuft der Lernende, bzw. der Patient **verschiedene Entwicklungsstufen** oder Teile davon. (siehe Bild 1).

Ich nenne sie

die präpersonale Stufe
die personale Stufe
die transpersonale Stufe.

Diese Entwicklungsstufen sollten gut unterschieden werden.

Im Übungsteil möchte ich Sie mit diesen Stufen vertraut machen und an wenigen prägnanten Übungen aufzeigen, wie man in der Atemtherapie stufenspezifisch arbeiten kann.

1. Die präpersonale Stufe:

Fluss der Bewegung , Fluss des Atems – die Wiederanbindung ans Organisch-Vegetative

Übung:

*Wir stehen und horchen nach innen, lassen die Bewegung, die wir entdecken, bewusst zu. Es kann ein Schwanken, ein Kreisen oder ein Hin- und Hergehen über den Füßen sein. Jetzt vollziehen wir alle einen Beckenkreis und verstärken ihn willentlich, bis sich ein klarer Schwerpunkt bildet. Diesen Schwerpunkt machen wir uns bewusst durch einen Laut, z.B. Hoo oder Hoo. Jetzt nehmen wir das Ich zurück und lassen uns immer mehr vom Kreis bewegen, bis es „wie von alleine“ geht, leicht und tänzerisch. Wenn Widerstände gegen das Kreisen auftauchen (z.B. Gedanken oder andere Impulse), nehmen wir diese wahr, schliessen sie in den Kreis ein, bleiben verbunden mit der Kreisbewegung. Dann lassen wir den gross gewordenen Beckenkreis spiralig kleiner werden, zur Mitte hin. Zum Schluss bewegen wir uns kreisend zu unserem Hocker und setzen uns. Ohne die Kreisbewegung zu verlassen, spüren wir nach und lassen Worte entstehen, die wir in den Satz kleiden: *Bewegt vom Kreis, fühle, spüre, habe ich das Bild oder die Erkenntnis.....**

Am Anfang dieser Lernzeit geht es darum, den Übenden von einer willentlich und muskulär geführten Bewegung mit meist davon entkoppeltem Atem hinzuführen zu einer Bewegung, die wie von alleine abläuft. Besonders einfache, „archetypische“,

sich rhythmisch wiederholende Bewegungen wie Kreis, Ellipse, Lemniskate, Gerade, Pendel, Halbkreis oder Spirale haben den Vorteil, dass die Bewegung bald nicht mehr willentlich gesteuert werden muss. Das Ich kann sich entspannen. Es wird zum Zeugen, es wird rezeptiv. So wird auch der Fluss des Atems wieder wie selbstverständlich mit der Körperbewegung zusammengekoppelt erlebt, denn nicht mehr allein die Motorik steht im Vordergrund, sondern die Sensorik.

Neurophysiologisch geschieht hier eine Umschaltung vom Neokortex zum limbischen System bzw. vom sympathischen zum parasympathischen Nervensystem. Ich verweise an dieser Stelle auf David Servan Schreiber, auf mein Referat an der Tagung des IAPT in Freiburg, sowie auf Joachim Bauer. Dadurch erfährt der Übende einen Raum, der von Wohlgefühl bestimmt ist, anstelle von Konzentration und Leistungswille.

Auf dieser Stufe geht es um das Wieder-Eins-Werden mit der Natur. Es ist ein präpersonaler, regressiver Vorgang. Er ist zwar bewusst, bezieht sich aber auf eine frühe Entwicklungsstufe, in der das Individuum sich einfach nur wohlig-entspannt zu erleben brauchte. Das Ich wird dabei zum erlebenden Zeugen. Es gestaltet sich noch nicht selbst aus. Auf dieser Stufe geht es auch noch nicht um Selbstaussdruck und Selbstverwirklichung, sondern um eine wichtige Rückbindung des Ich an eine vegetative Tiefe. Entstehende Impulse - Bewegungsimpulse, Atemimpulse, Stimmimpulse - werden zwar wahrgenommen, jedoch immer wieder an den Urfluss der Bewegung, an den Grundpuls, angeschlossen.

2. Die personale Stufe:

„Atem, der ICH bin.“

Übung:

Wir stehen. Erneut verbinden wir uns mit der Kreisbewegung des Beckens. Wieder lassen wir uns von dem waagrechten Kreis bewegen. Als nächstes verlagern wir während des Kreisens unser Gewicht auf eine Seite, sodass der waagrechte Kreis sich langsam aufrichtet, wir von unten nach oben kreisen. Dann verbinden wir das senkrechte Kreisen (z.B. Oben - Hinten - Unten - Vorne) mit dem waagrechten Kreisen (Links – Rechts) dadurch, dass wir uns erlauben frei in der „ganzen Kugel“ zu kreisen.

Wir gehen in die Wahrnehmung des Flusses der Bewegung, des Flusses von Ein- und Ausatem und „horchen“ gespannt auf die auftauchenden Impulse. Sind die Impulse in ihrer Richtung, Stärke und Art klar wahrnehmbar, entscheiden wir uns am Ende eines Einatems bewusst für einen solchen und lassen ihn mit dem Ausatem und einem Bein in den Ausdruck. Weitere Impulse kommen, wir wählen bewusst aus, welchem wir womit (Beine, Arme, Kopf etc.) Ausdruck geben und welchem nicht. Diesem sehr expressivem, freudigen oder aggressiven, männlichen Geschehen lassen wir eine tänzerische Art folgen, bei der die Impulse immer feiner aufgenommen und ausgedrückt werden, bis sie ausklingen und wir mit den Händen auf unserer Mitte ins Nachspüren kommen.

Erneut bieten wir uns einen Raum an, in dem zu unseren Wahrnehmungen die entsprechenden Worte aufsteigen können, also möglichst „leibnah“ sind. „Bewegt

von der Entscheidung meinen Impulsen zu folgen, empfinde, fühle ich, kommt mir das Bild, wird mir bewusst, dass.....

Wenn der Übende im Fluss der Bewegung und des Atems ist, kann er die eigenen, aus der Tiefe aufsteigenden Bewegungs-, Atem- und Stimmimpulse wahrnehmen. Der Fokus ist noch immer auf dem Instinkthaften, doch aus dem Wahrnehmen der Impulse entsteht allmählich das Individuelle. Sobald das Ich als wahrnehmende Instanz beständig wird, beginnt die **personale** Entwicklung.

Nun lässt das Ich sich auf die Impulse ein, macht sie sich zu eigen und gibt ihnen in der Bewegung, im TUN Gestalt.

In diesem Geschehen lernt der Übende zu unterscheiden zwischen Persona, Schatten, Animus und Anima. Damit begibt er sich in den Prozess, den Jung Individuation nennt. (Auf diesen einzugehen würde aber den Rahmen dieses Referates sprengen.) Das Ich lernt in diesem Prozess, sich zu entscheiden, die Impulse zu leben und zu gestalten, sie aufzuschieben oder zu unterdrücken. Es lernt weiter, ob die Impulse mit dem Bild, das ich von mir habe (der Persona), vereinbar sind oder nicht. Es erkennt seine eigene, ganz individuelle Art, sich den sozialen Notwendigkeiten anzupassen, den richtigen Ort, die richtige Zeit und das richtige Feld zu wählen, um den Impulsen Ausdruck zu geben. Wir lernen Ja oder Nein zu sagen und damit erkennen wir uns selbst im Atem, im „**Atem, der ICH bin**“.

3. Die transpersonale Stufe:

„Atem, der ich BIN“

Übung:

Im Sitzen erinnern wir uns erneut an den Kreis des Beckens. Wir begeben uns ganz direkt in den rezeptiven Raum der bewussten Hingabe. Hierzu ist es notwendig, dass unser Ich rein wahrnehmend, als „Beobachterin“ (90% weiblich!) präsent ist. Wenn wir im Kreis rechts oder links sind, entscheiden wir uns, in die Lemniskate (liegende Acht) zu gehen. Dort angekommen, ziehen wir die Beine etwas zu uns heran und stehen mit Gewichtsverlagerung nach vorne, in der Lemniskate bleibend, auf.

Stehend lassen wir uns auf den archetypischen Gehalt dieser Ur-Form, dieser Matrix, ein. Immer wieder erleben wir uns im Kreuzungspunkt der Lemniskate durch die Mitte hindurchgehend. Wir nehmen die Arme seitlich hoch, in die Waagrechte und gehen in die segelnde Flugbewegung, die sich durch die Lemniskate ergibt. Ich lasse mich tragen vom Atemwind. Nach ein paar Minuten klingt die Bewegung aus, die äussere Atembewegung wird kleiner, zieht sich fast ganz zurück. Nach Einatem, Ausatem kann sich in der Atemruhe eine tiefe Stille einstellen, in der sich uns der Raum des inneren Atems, des Zellatems öffnet. Jetzt nehme ich die Bewegung des Kopfes in der Lemniskate bewusst dazu. Einmal neige ich mich mir selbst mit der linken Wange meinem Herzen zu, einmal mit der rechten Kopfseite. Ich bin mir (und damit allem, was jetzt auftaucht, auch meinen Schattenseiten), zugeneigt, zugewandt, horche, bin mitfühlend. Alles was jetzt vom Bewusstsein angeschaut werden möchte, darf so sein, wie es ist, ohne dass ich mich mit ihm identifiziere. In

der Lemniskate wird unentwegt umschlossen, umfasst, in die Mitte gebracht und verwandelt in reine Präsenz des „Da Seins“. So wächst die Fähigkeit, zwischen dem was ich möchte und dem, was ich brauche (also Gott von mir will), zu unterscheiden.

In diesem Entwicklungsschritt geht es darum, dass das Ich sich den eigenen Impulsen, aber auch den eigenen Gedanken, Gefühlen, Erkenntnissen, den Bildern und Traumbildern, die aus der Tiefe aufsteigen, wahrnehmend und berührbar gegenüberstellt. Es reagiert also nicht direkt aktiv auf alles, sondern wendet sich, resonant geworden, der Instanz zu, aus der alle diese Ausformungen des Lebendigen erwachsen: dem Selbst, das sich, gesucht vom Ich, diesem immer weiter öffnet. Dabei stehen alle oben genannten Bewusstseinsfunktionen (C.G.Jung) gleichwertig neben der reinen Wahrnehmung der Empfindung. Das, was aus der Tiefe aufsteigt, wird angeschaut.

In dieser Phase steht für den am Atem Übenden die Arbeit an der Ich - Selbst - Achse (C.G.Jung) im Vordergrund.

Je mehr das Selbst sich dem Suchenden enthüllt, je klarer das Ich die Größe und Dominanz des Selbst erkennt, desto möglicher wird es, dass das Ich sich bewusst entscheidet, sich dem Selbst zu überantworten als ein Akt reifer Erkenntnis. Der Impuls, der aus der Tiefe des Selbst kommt, ist nun wichtiger, als die Impulse, die aus dem Ich kommen. Diese werden mit Mitgefühl wahrgenommen und akzeptiert, doch dann wird die bewusste Entscheidung für die verwandelnden Kräfte und Bewegungen aus der Tiefe getroffen.

In diesem Zustand wird der Atem erlebt als „**Atem, der ich BIN**“.

In dieser Phase wird eine Aufmerksamkeit gebraucht, die so flüssig ist, dass sie immer dort hingehen kann, wohin sie gerufen wird. Es braucht also ein reifes Bewusstsein, das sich nirgendwo festklammert, sich nicht ablenken lässt und dort bleibt, wo etwas aus der Tiefe entstehen und sich zeigen will.

Diese flüssige Aufmerksamkeit darf allerdings nicht verwechselt werden mit dem Wohlgefühl des präpersonalen Zustandes, denn dort gibt es noch kein Sich-zur Verfügung-Stellen für eine Aufgabe, für eine Entscheidung, für eine kreative, gestaltende Handlung, die etwas Größerem dient, als meinen individuellen Interessen und Bedürfnissen.

Literatur:

Bauer , J.: Das Gedächtnis des Körpers, Piper München 2003.

Bauer , J.: Warum ich fühle, was du fühlst, Hoffmann + Campe Hamburg 2005.

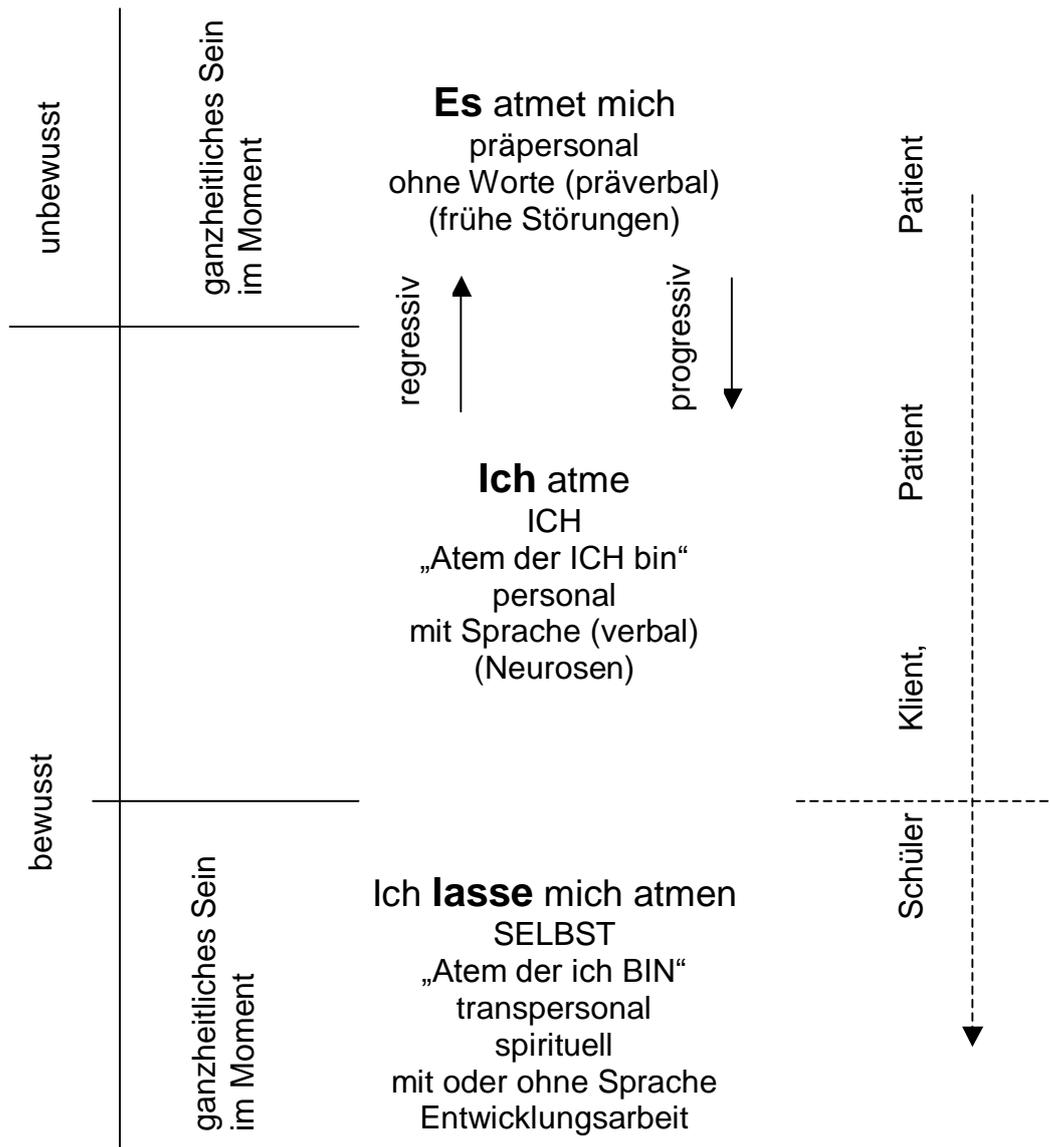
Bischof, S.: Atemarbeit mit Stress, Angst und Depression im Lichte der Forschungen von David Servan Schreiber. In: Bischof S. (Hrsg.): Neue Wege in der Atemtherapie. Bericht von der Tagung „Visionen-Perspektiven- Schritte“ des Institutes für Atempsychotherapie in Freiburg, November 2005. BoD Norderstedt 2006, S. 8-20.

Servan Schreiber, D.: Die neue Medizin der Emotionen, Goldmann München 2006.

Bild 1

Entwicklungsphasen in der Atempsychotherapie

atem der ich bin



Es müssen immer alle Stufen durchlaufen werden. Wird eine ausgelassen, z.B. die Personale, werden wir von der Spirituellen wieder auf sie zurückgeworfen.