

Visionen Perspektiven Schritte

Eine Atemtagung vom 12.-13.November 2005 in Freiburg im Breisgau

Warum diese Tagung?

Wir brauchen eine solche Tagung, denn wir brauchen ein Forum für Begegnung, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung für Atem- und KörpertherapeutInnen und am Atem Interessierte. Viele AtemtherapeutInnen haben verstanden, dass die Zukunft unseres Berufsstandes nur gemeinsam und in interdisziplinärer Zusammenarbeit gestaltet werden kann. Das heisst, dass wir einerseits bereit sind, unsere Arbeitsweise kritisch zu reflektieren und über den Tellerrand unserer eigenen Methode hinauszuschauen, uns andererseits aber auch - gerade im Verbund mit anderen körpertherapeutischen Methoden - der eigenen Stärken bewusst werden und das Ureigene der Arbeit mit dem Atem bewahren.

Das neu erschienene Buch unserer Kollegin Karin Sorgenfrei: „Atemtherapie, eine Reise zu sich selbst“ gibt wichtige Hinweise aus der Sicht von einigen unserer Klienten, in welchen Bereichen unsere Arbeit fruchtbar ergänzt werden kann. Das Buch ist das Ergebnis einer Patientenbefragung. Die Studie weist auf Widersprüche zwischen postulierter Therapietheorie und der atemtherapeutischen Praxis hin. Z.B. wird in der Atemtheorie der therapeutischen Beziehung, den Gesprächen und dem Umgang mit emotional-affektiven Inhalten wenig Bedeutung beigemessen. Dem entsprechend gibt es dafür keine ausgearbeiteten Interventionsmöglichkeiten. Auf der anderen Seite gibt es Hinweise, die auf ein erweitertes therapeutisches Verhalten der Atemtherapeutinnen hinweisen. Ich zitiere aus der Zusammenfassung auf Seite157:

„Daraus ergibt sich die Konsequenz, dass die Standortbestimmung der Methode weiter diskutiert werden sollte. In dieser Studie sind kritische Lebensphasen mit psychischen Problemen die Hauptmotivation, eine Atemtherapie zu beginnen, das gilt es in weiteren Studien zu überprüfen. Die Tendenz zeigt aber deutlich einen Bedarf einer Weiterentwicklung der Methode in Richtung Atem-Psychotherapie. Die Atemtheorie ist an die Praxis, wie sie bereits besteht, anzupassen und weiter zu entwickeln.“

Was die eigenen Stärken betrifft, gilt es noch deutlicher hervorzuheben, wie hervorragend geeignet der Atem, d.h. die Stärkung der Ich-Kraft, für die häufigsten der heute vorkommenden Symptomatiken, nämlich Stress, Angst/Panik, Depression und bei entsprechender Fortbildung auch für alle frühen oder sog. strukturellen Störungen sein kann.

Wir brauchen Visionen.

Die Vision, dass die Atemtherapie ihren festen Platz in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen hat und auf europäischer Ebene ein anerkanntes körperpsychotherapeutisches Verfahren mit der Qualifikation des ECP (European Certificate for Psychotherapy) ist, ist berufspolitisch zukunftsweisend.

Dennoch brauchen wir unsere ganz persönliche Vision: neben personaler und fachlicher Kompetenz sowie berufspolitischer Präsenz ist das entscheidende Elixier, das uns für andere attraktiv und überzeugend macht, unsere eigene, ganz persönliche Vision von dem, was wir mit dieser Arbeit in der Welt verwirklichen wollen.

Die Tagung soll dazu neue Impulse geben.

Wir brauchen Perspektiven.

Mehr und mehr KollegInnen erkennen, dass es in dem vielfältigen Angebot von guten Körperarbeiten darum geht, für sich spezielle Arbeitsfelder zu finden und zu lernen, diese in persönlichem und öffentlichem Engagement auch zu besetzen.

Wir brauchen konkrete Schritte.

Unser im Atem gegründetes Selbstvertrauen kann dazu führen, nach Aussen zu treten, sich im eigenen Umfeld mit seinen Fähigkeiten sowie mit seiner eigenen Vision zu zeigen, Kontakte zu knüpfen und seinen eigenen Platz zu gestalten und auszufüllen.

Kurz und gut, es geht in dieser Tagung auch um ein weiteres Stück auf dem Weg zur

Professionalisierung.

Hier kann uns ein gutes Coaching vorwärts bringen. Wenn ich z.B. unsere Prospekte anschau, dann habe ich den Eindruck, dass wir den Menschen eher „verkaufen“ möchten, was wir „auf Lager“ haben, als dass wir uns fragen, was diese suchen. Unsere Flyer sind deshalb manchmal schwer verständlich und damit wenig klientenorientiert. Was sucht denn der Mensch, der uns aufsucht? Zuallererst:

Willkommen sein, so sein dürfen wie er ist, bei sich ankommen, Geborgenheit und Wohlgefühl erleben, Vertrauen finden, zur Ruhe kommen, sich annehmen können, Unterstützung erhalten, sich mitteilen können, Problemlösungen finden, usf.

Mit diesen Antworten können unsere Angebote für die Menschen attraktiver werden.

Posterpräsentation.

In einer Ausstellung im Foyer der Tagungsstätte schließlich hat jede TeilnehmerIn die Gelegenheit, sich selbst und ihre Arbeit auf einer Posterpräsentation vorzustellen.

Vortragende und Themen

Stefan Bischof

„Atemarbeit mit Stress, Angst und Depression“

Was bedeuten die Forschungsergebnisse und Konzepte von David Servan Schreiber über den Einfluss der Herzkohärenz (Herzratenvariabilität) auf das limbische Gehirn für die Atemtherapie? Wie können wir uns diese Erkenntnisse zu Nutze machen, wie sie anwenden? Übungen und Vorschläge zu einem spezifischen Behandlungskonzept.

Irmela Halstenbach

„Körper - Seele – Selbst in der Innenwahrnehmung“ (tiefenpsychologische Atemarbeit)

Bevor die Lungen atmen, atmen die Zellen. Ihre pränatalen Prägungen liegen dem Aufbau des Körpers zu Grunde. Die Innenbewegung des Atems führt in Schichten, in denen Körper, Seele und Geist noch nicht voneinander geschieden sind. Wenn wir ihr bis dahin folgen, werden die subtilen Impulse der Lebensenergie erkennbar. Wir begleiten sie auf ihrem Weg durch die Organe. Anschließend ordnen wir das Erlebte in den inneren und äußeren Kontext ein.

Bernd Laserstein

„Biosynthese-Prinzipien in der Trauma-Therapie“

Die Biosynthese arbeitet mit den tiefen physiologischen und psychologischen Aspekten des Trauma-Prozesses und der Trauma-Folgen. Die durch das Trauma beeinträchtigten Verbindungen in Körper und Seele werden behutsam identifiziert und wieder ausgeglichen. In einem sicheren Setting werden die jeweils möglichen Schritte gegangen. Atem, Bewegung, Sprache, Bilder, Gefühle und Kontakt helfen, den Umgang mit dem Trauma zu finden.

Tilman Moser

„Ethik der Berührung. Über Psychoanalyse, Körper und Berührung“

Die Psychoanalytiker beneiden manchmal die AtemtherapeutInnen um ihren unbefangenen körperlichen Zugang zum Patienten. Umgekehrt vermuten die AtemtherapeutInnen zu Recht, dass die Analytiker differenzierter mit dem Beziehungsaspekt umgehen, falls sie Berührung überhaupt ins Auge fassen. Beide könnten aber viel voneinander lernen: Sie haben nicht die gleichen, aber sehr verwandte ethische Probleme.

Thomas Bormann

„Coaching für AtemtherapeutInnen. Wege, von der Atemarbeit zu leben“

Viele AtemtherapeutInnen kennen dies: sie leisten gute, qualifizierte Arbeit und dennoch fühlen sie sich außerstande, ihre Arbeit einer größeren Öffentlichkeit bekannt zu machen, Vorträge zu halten, Kontakte mit Ärzten zu knüpfen etc., so dass sie auch von ihrer Arbeit leben können. Oft hindern uns alte Lebensskripte, angemessen für uns einzutreten. Durch Coaching Arbeit entsteht:

- Klarheit darüber, was meine eigentliche und innere Essenz ist und wofür ich mich wirklich einsetzen will.
- Mut, Neues zu wagen.
- Wille und Ausdauer, meine Vision in konkreten Schritten zu verwirklichen.

Annette Reiche

Abschlussplenum

Sie wird gemeinsam mit den Teilnehmern klare Visionen, Perspektiven und Schritte herausarbeiten. Das Plenum bietet dem Einzelnen die Möglichkeit ein persönliches Resümee über die in dieser Tagung gewonnenen Einsichten zu ziehen und die nötigen nächsten Schritte zu erkennen. Darüber hinaus werden gemeinsam mögliche Perspektiven für die Atemtherapie beleuchtet.

Informationen und Anmeldungen

Tagungsbüro Institut für Atempsychotherapie Annette Reiche, Haslacher Str. 88, D-79115 Freiburg. Email: tagung@atempsychotherapie.de Tel.: 0761-2021966, Fax: 0761-4882339

Literatur : Karin Sorgenfrei: Atemtherapie, Eine Reise zu sich selbst. Verlag BoD Norderstedt, 2004, ISBN 3-8334-2223-8