

Schulen stellen sich vor

Institut für Atem und Körperpsychotherapie, IAKPT, Freiburg-Thalwil

„Unser Körper ist unsere einzige Möglichkeit, in dieser Welt zu leben und anderen zu begegnen.“ So hat es die Philosophin Michela Marzano in einem Interview beschrieben, das ich im vergangenen Jahr mit ihr geführt habe. Zugleich gestand die Italienerin ein, dass die Philosophie – wie auch die Gesellschaft insgesamt – allerdings lange verdrängt habe, dass wir alle leibliche Wesen aus Fleisch und Blut sind.

Es ist eine Aussage, über die sich Stefan Bischof, Gründer und Leiter des Freiburger Institutes für Atem- und Körperpsychotherapie freut, zeigt sie doch, dass offenbar zumindest in Teilen der Gesellschaft ein Bewusstsein für unseren Leib als Medium des Welterlebens vorhanden ist. Genau darin besteht eine der Grundannahmen der Atem- und Körperpsychotherapie – kurz AKPT, deren Menschenbild auf der Analytischen Psychologie von C. G. Jung basiert. Zugleich macht die Aussage der Philosophin nach den Worten von Stefan Bischof deutlich, wie wichtig die Haltung ist, mit der wir Klienten empfangen, die zu uns in die Praxis kommen. Die AKPT geht davon aus, dass Körper, Seele und Geist eine untrennbare Einheit bilden, getragen vom Atem als bindendem Element. Der gebürtige Schweizer hat jedoch die Erfahrung gemacht, dass immer mehr Menschen in seine Praxis kommen, die zwar einen Körper haben, aber nicht ihr Leib sein können, da sie diesen nur teilweise oder überhaupt nicht „in Besitz nehmen können“, wie Stefan Bischof erklärt, und sich infolgedessen in der Welt unsicher und entwurzelt erleben. Um diese Menschen mit den so genannten frühen Störungen, die aufgrund ihrer Borderline- und Narzissmus-Symptomatik „schlecht ausgebildete Ich-Grenzen haben“, therapeutisch angemessen begleiten zu können, hat Stefan Bischof, der das Institut heute gemeinsam mit Anita Rieder leitet, in den letzten zwanzig Jahren seine Methode kontinuierlich weiterentwickelt und vertieft. Einerseits wird der Atem nach wie vor als verwandelnde Kraft im Dürckheim'schen Sinne verstanden, einer Kraft, die uns mit der Tiefe unseres Wesens in Berührung bringt. Andererseits gilt das Konzept der AKPT in der Körperpsychotherapie inzwischen nicht zuletzt deshalb als anerkannte Methode, da es das traditionelle Kon-

Gründer und
Leiter Stefan
Bischof



zept um wesentliche Erkenntnisse der Tiefenpsychologie, der Bindungsforschung, der Traumatherapie sowie der Neurowissenschaften erweitert hat.

Zum therapeutischen Rüstzeug gehört jedoch auch die Entwicklungspsychologie, bei der die Begriffe des starken Ichs im Gegensatz zum schwachen Ich eine tragende Rolle spielen. Einem Klienten mit noch schwachem Ich vermittelt eine AKPT-Vorgehensweise daher zunächst, „sich von seiner Basis tragen zu lassen“ und „sich im Raum sicher verorten zu können“, bevor überhaupt die Atemarbeit einsetzt. Zur Begründung verweist Stefan Bischof auf unsere früheste menschliche und pränatale Erfahrung: Im Mutterleib nehme der Fötus zunächst Körpergrenzen sowie die Schwerkraft wahr. „Dieses vorgeburtliche

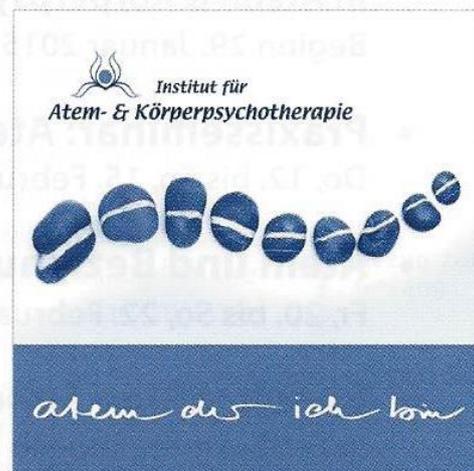
Empfinden aber liegt weit vor unserem ersten Lungen-Atemzug, mit dem unser Dasein in der Welt beginnt.“ Aus diesem Grund kommt beim Verfahren der AKPT, das insbesondere aus der Methode von Ilse Middendorf hervorgegangen ist, der von ihr entwickelte zugelassene und nicht willentlich gesteuerte Atem erst dann zum Einsatz, wenn die Ich-Kraft des Menschen so weit gestärkt ist, dass sich die Grenzen zwischen Innen- und Außenraum stabilisiert haben. Wenn der Mensch also beginnt, sich tatsächlich in seinem Leib zu inkarnieren, begleitet ihn der zugelassene und bewusste Atem auf dem Weg des Ichs hin zum Selbst als ganzmachendes und heilendes Prinzip im Sinne C. G. Jungs.

Spannend ist die Arbeitsweise des Freiburger Institutes für Atem- und Körperpsychotherapie allerdings nicht nur aus der Perspektive potenzieller Klienten, sondern für alle AtemtherapeutInnen, die ihr therapeutisches Handwerkszeug erweitern wollen. Das Institut bietet nämlich neben einer Grundausbildung für Atem- und Körpertherapie eine Ergänzungsausbildung zum/zur AtempsychotherapeutIn an, deren Module aber auch offen und einzeln buchbar für alle Fortbildungshungrigen sind. Dazu zählen Module zu den bereits erwähnten frühen Störungen wie Borderline und Narzissmus, zu Angst- und Panikstörungen, zu Schlafstörungen, zu Depression oder auch zu Atem und Meditation in buddhistischer Tradition.

Besonders wertvoll erscheint mir persönlich das Seminar zur Beziehungsarbeit. Zum einen greift es den therapeutischen Aspekt, so wie er bereits in unserer Berufsbezeichnung AtemtherapeutIn anklingt, auf einer tieferen Ebene auf und kann so dazu beitragen, unser Selbstverständnis zu ver-

tiefen. Zum anderen wird in der körperpsychotherapeutischen Atemarbeit die Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn bewusst in den Arbeitsprozess einbezogen. „Als Grundannahme gilt“, so die Münchner Dozentin Brigitte Maas, „dass Atem und Beziehung untrennbar miteinander verbunden sind.“ Die AKPT bezieht daher die Konzepte der Psychodynamik wie Übertragung und Gegenübertragung, Projektion und Widerstand mit in den therapeutischen Prozess ein und arbeitet bewusst mit den Interventionen wie Würdigung, Spiegelung, Interpretation und Konfrontation. Selbstverständlich existiert auch bei der pädagogisch ausgerichteten Atemarbeit ein Beziehungsfeld, in dem sich beispielsweise der Widerstand eines Klienten in Worten zeigen kann wie: „Die Übung bringt mir nichts.“ Die TherapeutIn kann, so Brigitte Maas, nun bewusst entscheiden, pädagogisch zu arbeiten, indem sie dem Klienten eine andere Übung vorschlägt oder ihn „ermutigt, mehr zu üben“. Bei einer weiterführenden AKPT-Vorgehensweise hingegen wird der Widerstand nicht nur bewusst wahrgenommen, sondern auch bei vorhandener Ich-Stärke angesprochen und ermöglicht so ein Gespräch über Verhaltensmuster, die sich aus der persönlichen Biografie des Menschen ergeben.

Das schöne Buch „C. G. Jungs Landkarte der Seele“ von Murray Stein bietet all denjenigen Orientierung, die sich für die Tiefenschichten der Seele interessieren. In Anlehnung daran lässt sich vielleicht Folgendes über das Freiburger Institut für Atem- und Körperpsychotherapie sagen: Es schärft den Orientierungssinn für die weißen Flecken unserer eigenen Leib-, Atem- und Seelenwelten und die unserer Klienten.



Sonja Panthöfer, Atemtherapeutin, Journalistin und Lehrerin



STEFAN BISCHOF



ANITA RIEDER



BRIGITTE MAAS



BÉATRICE OCHSNER



CAROLA KAUPP



KIRSTEN SANDER

