

# Zeit, bei sich selbst anzukommen

Was bedeutet das Wort „ankommen“ für Sie? Heimat finden; nach einer Reise am Ziel sein; sich fallen lassen können etc. Der Advent ist die Wartezeit auf das Ankommen von Jesus. „Eine ideale Zeit auch, bei sich selbst anzukommen, der Fremdbestimmung stopp zu sagen und natürlichen Impulsen wieder Raum zu geben“, sagt Körper- und Atemtherapeut Stefan Bischof. Mit Atemarbeit und Meditation lässt sich Ruhe finden.

Von Christine Radmayr

**W**ir sind so oft außer uns, weil uns Kollegen, der Chef, die Kinder, Partner, Umstände, Gesellschaftsdruck ärgern, ablenken oder etwas aufzwingen, was wir gar nicht wollen. „Die mangelnde Ich-Kraft, das mehr Außen-sich-als Bei-sich-Sein sind Hauptprobleme unserer Zeit“, sagt der Psychotherapeut aus Freiburg. Weil man so vielen Rollen heute gerecht werden soll, ist es eine Gratwanderung, sich selbst dabei nicht zu verlieren.

„Neurosen werden weniger, aber die Frühstörungen, zu denen Borderline oder alle Essstörungen gehören, werden mehr. Wenn ein Kind in den ersten zwei Jahren kein Ich-Bild mit Stärken und Grenzen ausprägen kann, zeigt sich das oft viel später in bestimmten Problemen“, ist der Atemtherapeut sicher. Mit Analysen und Gesprächen, kurz mit dem Verstand allein, kann das unterentwickelte Ich nicht nachreifen. Bischof: „Dies muss über das Körperempfinden gehen.“

## Atem ist Leben

Sein Advent-Seminar in Oberösterreich richtet sich an alle, die das Gefühl haben, aus ihrer Mitte geraten zu sein und/oder wieder ganz zu sich kommen wollen. Der Atem, Sinnbild für das Leben schlechthin, ist ideal, um sich selbst wieder zu beleben. „Die meisten Menschen atmen nur bis zum Brustkorb hinab. Auf Dauer führt flache Atmung mit reduziertem Atemvolumen zu Sauerstoffunterversorgung der Bauch- und Beckenorgane. Magen und

Es ist oft ein langer Weg, bis man bei sich selbst ankommt. Einsame Spaziergänge in der Natur geben Kraft und Zeit zur Einkehr.

Fotos: Begsteiger, dpa (2)



„Aus Angst nicht zu entsprechen, nicht zu gefallen, verstellen sich viele Menschen viel zu lange.“

STEFAN BISCHOF

Darm werden nicht mehr durch das Zwerchfell mitmassiert. Das kann zu Problemen in diesem Bereich führen“, sagt der Therapeut.

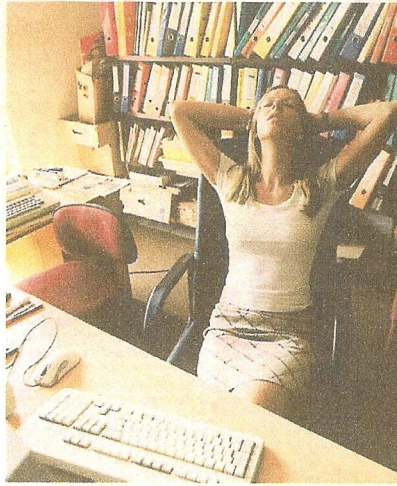
Auch wer einen ganzen Tag vor dem Computer „buckelt“, braucht sich nicht wundern, wenn er Kreuzweh, Nacken- und Schulterverspannungen bekommt. Einfach wieder einmal aufstehen, sich recken und stre-

cken und so richtig tief durchatmen. Im Gegensatz zu Therapien, die mit bewusster Atemsteuerung arbeiten, heißt Bischofs Motto: „Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt“. Es geht um das Sein, nicht ums Tun.

## Mehr Sein, weniger Tun

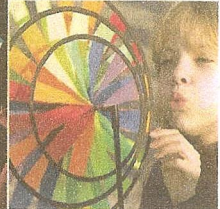
Ilse Middendorf, eine ehemalige deutsche Gymnastiklehrerin und mittlerweile jenseits der 90, hat diese Atemtechnik in den 30er-Jahren begründet. Es geht nicht um das gezielte Steuern des Atems, sondern um das Geschehenlassen. Nicht „Ich atme“, sondern „Es atmet mich“ heißt es.

So lässt sich empfinden, wo der Atem hinkommt, man spürt, wo eine Blockade ist, ob der Bauch beatmet oder hart ist. Die Körperwahrnehmung wird eine viel feinere und somit auch der Umgang mit sich selbst. Denn wer einmal gespürt hat, wie er seinen Körper mit viel zu wenig Sauerstoff „vergewaltigt“, der geht dann viel acht-



Verspannt? Den ganzen Körper beatmen und bewusst zwischendurch immer wieder loslassen.

Kinder spielen noch spontan mit ihrem Atem.



und das Gähnen sind zwei natürliche Reflexe des Zulassens und Lösens. Die meisten Verspannungen haben die Menschen im Kieferbereich. Man denke an Zähneknirschen. „Meditation im Gehen, Sitzen und Liegen ergibt sich beinahe von selbst als Bestandteil der Arbeit.“

Eine etwas andere Art des Ankommens als Vorbereitung auf Weihnachten. „Zwei Tage ohne Druck, in denen ich nur da sein muss, mit allem was ich bin und mich bewegt. „Der Rhythmus der Natur führt uns im Winter ohnehin zum Weg nach innen. Draußen ist es lange dunkel, die Wärme und das Licht soll jeder in sich drinnen anzünden“, sagt der Körperpsychotherapeut.

„Atem und Meditation“, 6. bis 8. Dezember im Föhrenhof in Mönchdorf. Seminar-Anmeldung: 0650 / 730 41 80. Kosten: 200 Euro.

samer mit sich um. Bischof: „Wer fühlt, wie wohl es tut, seine Verspannungen bewusst loszulassen, das Kribbeln in Füßen oder Händen zu spüren, wenn sie beatmet sind, der tut automatisch im Alltag das Richtige, der hört wieder auf seinen Körper. Ich will den Menschen einen Weg zeigen, in Zeiten höchster Anspannung wieder zu sich zurückzukehren und zu zentrieren. Denn die Heimat eines jeden liegt in ihm selbst drinnen.“

Der Experte meint, dass uns oft die Verbindung zwi-

schen weiblichem und männlichem Bewusstsein fehle. Das Weibliche, das Sein- und das Geschehen-Lassen haben kaum mehr Raum. Es geht nur mehr ums Tun, um das Aktive. Jeder Mensch trägt beides in sich und soll beidem gerecht werden.

Das Seminar besteht aus drei Teilen: dem Schulen der Atemwahrnehmung mit leichten Körperübungen; dem Kennenlernen und Spüren der Körperräume wie Becken, Bauch, Brustraum und dem Lösen von Spannungen. Bischof: „Das Seufzen

