

Die Rolle der Berührung im Erfahrbaren Atem

Atembewegung dort anregen, wo sie gebraucht wird

VERONIKA LANGGUTH

Der ›Erfahrbare Atem‹ ist eine Atemtherapie, die von Prof. Ilse Middendorf (1910 – 2009) begründet wurde. Ihr Ziel ist, über Selbsterfahrung die positiven und stärkenden Kräfte eines Menschen zu wecken. Der Artikel berichtet über die Atembehandlung und die Übungen und welche Bedeutung die begleitenden Berührungen dabei besitzen.

Atem bewegt – Atem berührt – im Atmen spüren wir unsere Lebenskraft, unsere Lebendigkeit, unsere Leib-Haftigkeit. Der Begriff ›Leib‹ meint den beseelten Körper, doch er taucht im heutigen Sprachgebrauch nur noch selten auf. Im ›Erfahrbaren Atem‹ spielt das Berührt-Werden über Leiberfahrungen eine wesentliche Rolle. Der Atem wird frei zugelassen, ohne seinen natürlichen Rhythmus über den Willen zu beeinflussen oder ihn über eine Vorstellung in eine bestimmte Körpergegend zu dirigieren. Das geschieht über den Weg der Selbsterfahrung mittels Übungen und / oder der Atembehandlung. Beides muss erlebt werden und ist über das Wort nur unvollkommen vermittelbar.

Die Atembehandlung

In der Atembehandlung stehen nicht Worte, sondern die Hand des Therapeuten und der Atem des Klienten im Mittelpunkt einer berührenden Begegnung zwischen gleichberechtigten Partnern, die vergleichbar ist mit einem verbalen Gespräch ›unter vier Augen‹. Der Klient bleibt bekleidet, denn ein Hautkontakt würde

vom Erspüren der Atembewegung ablenken. Der Klient orientiert sich an der Atembewegung des Klienten, die den Leib mehr oder weniger ungehindert durchflutet. Die Hand des Therapeuten macht keine Vorgaben, sie ›fragt‹ und der Klient ›antwortet‹. Sie spürt, nimmt entgegen, wie sich der Atem des Klienten mitteilt – ob er loslassen, lösen kann, was irgendwann einmal ins Leibliche ›abgeschoben‹ wurde, im Form von Verkrampfungen, Unterspannungen oder Stauungen. Sie richtet sich an das Heile, Kraftvolle, das unterversorgte Gegenden durchdringen kann.

Über Dehnungen, Schüttelungen, Streichen, Kreisen oder ruhiges Handauflegen wird die Atembewegung dort angeregt, wo sie gebraucht wird. Das Handauflegen bedeutet hier nicht, so wie es üblicherweise verstanden wird, ein Einstrahlen oder Übertragen von Kräften, sondern lediglich ein ›Locken‹ der Atembewegung. Der Klient spürt, empfindet diese

Ansprache, sammelt sich in dieser Gegend, und die Atembewegung verstärkt sich. Natürlich kann es auch sein, dass er sich aus irgendwelchen Gründen nicht in die so angesprochene Gegend sammeln

kann oder möchte. Das akzeptiert der Therapeut und wendet sich anderen Bereichen zu, denn der Atem des Klienten führt, nicht etwa die Vorstellung oder der Wunsch des Therapeuten. Der Atem ist der Lehrer. Atembewegung ist wahrhaftig, eindeutig, lügt nicht. Kann Vertrauen entstehen, sich einzulassen oder erlebt der Klient Angst oder Zweifel? Kann Geborgenheit, Zuver-

Die Berührung richtet sich an das Heile, Kraftvolle, das unterversorgte Gegenden durchdringen kann.

* Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in dem Artikel die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich mit eingeschlossen.

sicht oder Freude oder Hoffnung aufkeimen? Leibliche Antworten sind immer auch Antworten der Psyche.

Spürt der Therapeut, dass der Klient – humorvoll ausgedrückt – »frühstückt«, das heißt – bedürftig, hilfeschend nach Zuwendung, Kraft oder ähnlichem – unbewusst – die Grenze zwischen sich selbst und ihm überschreitet, entsteht Vermischung. Für den Therapeuten fühlt sich das so an, als würde der Klient beispielsweise in seinen Arm »hineinkriechen« (Klient: »Oh, ich spüre Sie jetzt bis in Ihre Schulter hinein«). Wir nennen das auch gern »die Sehnsucht nach der nährenden Mutterbrust«. So entsteht leicht Abhängigkeit vom Therapeuten. Und nicht nur das: der Therapeut selber gerät schnell in Gefahr, die Symptome, Schmerzen etc. des Klienten zu übernehmen.

Vielmehr ist es für den Klienten wichtig, wahr zu nehmen, dass er in sich selbst alle Kräfte und Lösungen für Probleme birgt, und er lernt mit der Zeit über ein sich intensivierendes Empfindungsbewusstsein, diese über die ihm eigene Atembewegung zu spüren und dem entsprechend zu handeln. Wandlung entsteht. Er lernt auch, Empfindung von Gefühl zu unterscheiden. »Die Empfindung (das heißt Sinneswahrnehmung) sagt, dass etwas existiert...das Gefühl sagt, ob es angenehm oder unangenehm ist...« definierte der Psychiater C.G Jung.

Der Therapeut ist Partner, das Gegen-Über, die Außenwelt. »Ich möchte gern, dass Sie sich selber möglichst schnell unabhängig von mir helfen können«, sage ich stets zu Beginn einer Atembehandlungsreihe. Der Therapeut hat die Verantwortung, dem Klienten über die Hand oder auch mit Worten bewusst seine Grenzen, Abgrenzung spüren zu lassen. Während im verbalen Austausch häufig Vermischungen von Wollen, Recht haben oder Aufzwingen entstehen, fragt die Hand des Therapeuten: »Wo fängst du an und wo höre ich auf? Wo hörst du auf und wo fange ich an?« Genau an dieser Stelle beginnt die leibhaftige – in jeder Hinsicht vielschichtige – berührende Begegnung, und es entsteht kreativ etwas unmissverständliches Drittes.

Hier wird, genau wie bei den Übungen, eine Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit angestrebt. Überwiegt die Hingabe, kann sich das über ein »Zerfließen« bis hin zum Sich-Aufgeben entwickeln und die Atemsubstanz verliert sich. Ist die Achtsamkeit zu stark, überwiegt die Kontrolle des Denkens, die Atembewegung nimmt sich zurück und der Leib wird hart. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit entfaltet sich die Atembewegung, schwingend zwischen dem »Weit und Schmal« der Körperwände entsteht Atemraum, verbunden mit einem wachen Gefühl des Da-Seins, des Spürens der eigenen Wahrheit in der Wahrnehmung.

Die Übungen

Auch über den Weg der Übungen ist der Atem der Lehrer, das »Leitseil« (Ilse Middendorf). Hier berührt, begegnet der Übende sich selbst, indem er über Dehnungen, Streichungen, Druck oder Vokalatemraumarbeit Atembewegung wahrnehmen lernt und

Empfindungsbewusstsein entwickelt. In der »Bewegung aus dem Atem« überlässt er seiner ursprünglichen Atemkraft die Führung: Gesten und Schritte entstehen bis hin zum Atemtanz. Eine besondere Bedeutung kommt dem Freigeben zu: hier wird die aus Atemraum und Atemkraft entstehende Bewegung frei gegeben. Freigeben bedeutet »frei zu Geben«, nicht etwa loswerden, loslassen oder wegschieben. Eine lebenslange Aufgabe.

Nach einer Übung und dem Nachspüren, in dem integriert – einverleibt – wird, was der Einzelne erlebt hat, kann darüber gesprochen werden, was neu entstanden ist.

Begegnen sich zwei oder mehrere Menschen in der Bewegung aus dem Atem, wird ihre Beziehung zueinander erlebbar und spürbar: schöpferisch und heilerisch wird etwas »Drittes« geboren. Keiner der Übenden muss sich dem anderen verpflichtet fühlen, und in der berührenden Kommunikation entsteht ein wesentliches non-verbales Atemgespräch über aus der jeweiligen Atemkraft und Atembewegung sich frei entfaltenden Gesten, Gebärden und Schritte.

Angestrebt wird eine Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit.

Sowohl in der Behandlung als auch im Üben kommt dem Atemrhythmus wesentliche Bedeutung zu. Der Atemrhythmus ist so individuell wie ein Fingerabdruck:

- Im Einatmen nehmen wir in der Berührung mit »der Welt« vielfältige Eindrücke auf.
- Im Ausatmen entsteht nicht nur Loslassen, sondern der persönliche Ausdruck: wie entfalte ich mich »in der Welt«, inwiefern mag »oder kann ich »die Außenwelt berühren«.

Profan gesagt: ich empfangen E-Mails und sende sie aus. Nach dem Ein- und Ausatmen entsteht eine mehr oder minder schöpferische Atempause. Die E-Mails müssen immer wieder »verarbeitet« werden. Atemrhythmus und Lebensrhythmus entsprechen sich und prägen unsere Körperhaltung und unsere Haltung gegenüber dem Leben. Ist der Atemrhythmus ausgewogen, wird inneres und äußeres Wachstum deutlich. Getragen von Atemkraft, erscheint der Mensch wesentlich in seiner Gestalt und Gestaltung.

Eine Übungsstunde mit Atemtherapeuten

Ich leite in der Partnerarbeit an, dass ein Partner mit beiden Händen die Schulterkuppe des anderen umfasst, und zwar jeweils in einer bestimmten Haltung: entweder achtsam und spürsam wie in einer Atembehandlung oder im Wollen. Gemeint ist hiermit beispielsweise eine Berührung in einer inneren Haltung des überbetont Liebevollen »Ich will doch nur dein Bestes...« oder »Ich will aber, dass du machst, was ich will!« etc.

Das Ergebnis: Ich beobachte, wie sich der Gesichtsausdruck der Berührenden sowie der Berührten merklich verändert. Außerdem wandelt sich jeweils die Atembewegung des Angesprochenen. Alle schmunzeln zeitweise, brechen die Übung ab und lachen häufig. Auch im anschließenden Gespräch wird erkennbar,

dass die ›Berührten‹ die jeweilige Intention ihres Partners präzise wahrgenommen haben, was über eine verringerte Atembewegung deutlich spürbar wurde, verbunden mit einem zwangsläufig schützenden Sich-Zurücknehmen.

Über beide Wege, das heißt über die Atembehandlung als auch über Übungen, wird dem Menschen Unbewusstes bewusst. Berührt über Atem- und Leiberfahrungen erkennt der Übende sich selbst sowie seine Haltung zum Leben. Er wird sich seiner Wesenskräfte bewusst und lernt diese zu entdecken. Der leibliche Zustand wandelt sich dergestalt, dass die Schwierigkeiten an Boden verlieren. Wandlung und Heil-Werden sowie Erkenntnisse bis hin zu spirituellen Erlebnissen werden möglich. All diese Erfahrungen berühren tief und lassen sich nur unvollkommen über Worte mitteilen: Berührung über den Atem muss erlebt werden.

□

Literatur und Veröffentlichungen

- Carl G. Jung. (1960): Psychologische Typen. Zürich: Rascher, 9. rev. Aufl.
Langguth, Veronika (1995): Atem und Selbsterfahrung. Beerfelden: Eigenverlag
Langguth, Veronika (1998): So können wir uns gut verstehen – die Sprache des Körpers in der Partnerschaft. München: Kösel
Middendorf, Ilse (1995): Der Erfahrbare Atem – eine Atemlehre. Paderborn: Junfermann, 8. Aufl.
Middendorf, Ilse (2008): Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz. Paderborn: Junfermann

Veronika Langguth

studierte in Berlin Erziehungswissenschaften, Psychologie und Musik. Die Atemtherapeutin und Heilpraktikerin gründete und leitete zwölf Jahre das Ilse- Middendorf-Institut für Atemtherapie und Ganzheitliches Heilen in Beerfelden/Owd. Seit 1990 trainiert und coacht sie u.a. Führungskräfte und Mitarbeiter.
Sie ist 1.Vorsitzende der Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen/ pädagogInnen BEAM, Autorin mehrerer Publikationen, Mediatorin sowie Moderatorin auf Tagungen und Expertein in Fernsehen, Radio und Presse.
www.veronikalangguth.de



Quelle: Autor

Stimmigkeit im therapeutischen Resonanzraum

Über die Interaktion zwischen Therapeut und Patient

THEODOR D. PETZOLD

Wie sollte der Rahmen für den salutogenen Dialog zwischen Therapeut und Patient aussehen? Und welche Rolle spielt darin die innere Gestimmtheit des Therapeuten? Der Artikel beschreibt den Raum und zeigt auf, wie er idealerweise gestaltet werden sollte.

Durch die Thematisierung der ›Berührung‹ auf dem 8. Symposium für Salutogenese wurde der Fokus der Aufmerksamkeit auf das subjektiv Erlebte und Wahrgenommene gerichtet. Dadurch und daraus ist bei mir ein Prozess angeregt worden, unsere Welt und in diesem Artikel besonders die Therapeut-Patient-Interaktion, mit Begriffen zu beschreiben, die aus dem Zusammenhang von Berührung kommen, bzw. von ›Berührung‹ abgeleitet sind (s. Fußnote im Artikel ›Berührungsräume‹, S. 16). Damit sind diese Begriffe ganz nahe am direkten Erleben und damit am sog. Phänomen.

*Im therapeutischen
Resonanzraum dürfen
Berührungen stattfinden, die
über die normalen kulturellen
Regeln hinausgehen,*