

Reife zum Leben



Der Weg mit
Atem *bewegung*
und *Stimme*

Ein Weg zur inneren Präsenz

Ein altes japanisches Sprichwort sagt: das einzig Beständige ist die Veränderung.

Im Rhythmus des Jahres verändert sich die Natur. Die Lebenskräfte fließen zurück ins Innere, werden dort gesammelt, gleichzeitig angereichert, bilden wieder neue Substanz und bereiten sich auf den kommenden Wachstumsschub vor. Der innere Antrieb kommt aus der gebildeten inneren Substanz.

Das hat etwas Tröstendes. Mit dem Vertrauen darauf, dass alles in seine innere Ordnung eingebunden ist, fällt es jetzt leichter, sich vom Sommer zu verabschieden und nun innerlich zu verarbeiten, was das Jahr an Erfahrung gebracht hat.

Zugegeben: Wenn ich mich jetzt zum Schreiben zurückziehe, ist ein gewisser Widerstand noch zu spüren: „Ich sollte doch noch..., ich könnte doch noch..., ich hätte doch noch...“ – aber es tut auch gut, nachzugeben und die Zeit der inneren Verarbeitung auf mich wirken zu lassen, dafür offen zu sein und mich dem Lebensfluss anzuvertrauen. Ich merke: das Sollen, Wollen und Müssen verliert dabei an Bedeutung. Ich kann mich damit versöhnen, dass meine innere Tätigkeit zunächst erst einmal nach außen nicht sichtbar wird.

Es ist wohltuend, zu spüren, wie alles Lebendige in große, umfassende Rhythmen eingebunden ist, wie die inneren Kräfte sich verdichten, wie neues Wachstum möglich wird, wie alles zu blühen beginnt, dann reift, dann

wieder umgebaut wird, aber eben nie verloren geht, sondern mehr an Substanz gewinnt.

Das ist das Salz des Lebens, es hält unser Leben in Fluss, es bringt uns voran, es treibt unser Leben an und gelingt besonders dann, wenn wir das Unwäg- bare und Unberechenbare des Lebens annehmen, verarbeiten, uns damit versöhnen und in Lebenserfahrungen umwandeln. Das lässt uns wachsen und dafür gibt es in jedem Menschen einen Plan, einen Drang, eine innere Bestimmung, die es zu finden, die es zu verwirklichen – ja der es sich zu ergeben gilt.

Die Intelligenz zur Wandlung und zur Reife müssen wir nicht erst erwerben. Sie liegt in unserem Inneren, zum einen als organische Intelligenz in unserem Organismus, zum anderen aber auch als Wesenseigenschaften in unserer Seele. Aus dieser Intelligenz heraus weiß unser Körper instinktsicher, was für ihn gut ist, und wir selbst spüren auch – wenn wir ehrlich sind – was für uns das Richtige ist – oder zumindest wäre.

Woran zeigt sich diese Reife, die durch die innere Intelligenz angestoßen und geleitet wird? Vor allem an einem Phänomen, das sich in seiner Ganzheitlichkeit nur schwer beschreiben lässt. Am besten wird es durch die Worte „innere Präsenz“ beschrieben.

Innere Präsenz ist ein „empfindungsbewusster“ Zustand. Er ist Ausdruck und Kennzeichen eines Bewusstseins seiner selbst, das sich keine künstliche Identität aufbauen muss, weil es sich „ganz einfach“ spürt, weil es sich



annimmt, weil es sich ohne Mühe seiner selbst gewiss sein kann. Es ist da und es erfreut sich seines Daseins.

Innere Präsenz ist Selbstbewusstsein im inneren Sinne des Wortes und trägt damit in sich auch die Kraft zur Selbstbestimmung – denn nur wer sich selber spürt und kennt, kann wirksam bestimmen, was aus ihm noch alles werden kann und soll.

Mut zur Entscheidung

Wir sind alle darauf angelegt, uns selbst zu finden und selbst zu bestimmen. Das Tor zu dieser Selbstfindung und Selbstbestimmung steht also für alle offen. Aber warum gehen nur vergleichsweise so wenige Menschen hindurch?

Viele Menschen zweifeln an sich selbst oder kompensieren ihre Selbstzweifel durch ein überbetontes Selbstvertrauen. Viele glauben überhaupt nicht daran, dass sie ihr Leben von innen heraus selbst bestimmen könnten, auch wenn sie es wollten – so sehr sehen sie sich von Zwängen und Notwendigkeiten umstellt und durchdrungen.

Zweifellos ist ein großer Teil unserer Lebensumstände von unserem Wollen und Tun unabhängig. Egal, wofür wir uns entscheiden, wir können niemals mit Recht behaupten, unser Leben „im Griff“ zu haben. Der unwägbare, unberechenbare Anteil unserer äußeren Lebensverhältnisse ist viel größer als wir es normalerweise wahrhaben wollen.

Aber bestimmt das wirklich unsere Lebensqualität? Sind wir wirklich so vollständig davon abhängig, ob wir in einem westlichen Industrieland oder

in einem Entwicklungsland geboren wurden, ob unser Elternhaus wohlhabend oder ärmlich war, ob wir mehr oder weniger Zuwendung erhalten haben?

Wirklich entscheidend ist immer nur, wie wir mit der jeweiligen Lebenssituation umgehen, ob wir uns treiben, prägen und bestimmen lassen, oder ob wir bereit sind, der wie auch immer gearteten Außenwelt eine eigene, lebendige Innenwelt entgegenzusetzen, eine Welt, die wir uns selbst gestaltet haben, eine Welt, in der unsere innersten Empfindungen und Werte Gültigkeit und Beständigkeit haben.

Zumindest als erwachsene Menschen können wir nach einigen Jahrzehnten sagen: Wir sind nicht das Ergebnis dessen, was auf uns gewirkt hat, sondern wie wir diesen wirkenden Kräften jeweils begegnet sind. Die gleiche Not, der gleiche Mangel, der gleiche Schmerz wird von jedem Menschen in ganz eigener Weise beantwortet. Was dem einen zur Quelle ständiger Bitterkeit wird, führt bei anderen zur heiteren Gelassenheit, weil sie von ihren Vorstellungen und Erwartungen lassen und neue Möglichkeiten erkennen und annehmen können. Sie durchdringen damit die Barriere des Scheiterns und öffnen sich für ihre innere Quelle der Freude und Heiterkeit.

Auch wenn es für viele Menschen, die mit ihrem Schicksal hadern, schwer zu akzeptieren ist: Das, was wir geworden sind, und das, was aus uns selbst noch werden kann, ist vor allem ein Ergebnis unserer eigenen Entscheidungen, die wir im Umgang mit dem

Leben, mit uns selbst und mit anderen Menschen treffen. Das, was die innere menschliche Reife befördert oder behindert, liegt damit weitgehend in unserem eigenen Einflussbereich. Es sind meistens nicht die großen, gewaltigen und umwälzenden Entscheidungen, die unser inneres Leben prägen, sondern die vielen, vielen kleinen und alltäglichen Entscheidungen, die wie die Hammerschläge eines blinden Bildhauers eine innere Welt herausmeißeln, der wir uns dann ausgeliefert fühlen. Sowohl körperlich als auch seelisch gestalten wir – gewollt oder ungewollt – jeden Tag hundertfach an der Lebensqualität, die dann unsere Gegenwart bestimmt.

Gibt es einen Anlass zur Resignation, wenn wir erkennen müssen, dass wir

für unser Innenleben selbst verantwortlich sind? Ganz im Gegenteil! Diese Einsicht öffnet uns den Weg, von jetzt, von der nächsten Sekunde an uns neu zu entscheiden, Einfluss zu nehmen auf das, was unsere Lebensqualität wirklich bestimmt. Wir brauchen weder unsere körperliche noch unsere seelische Befindlichkeit als unabänderlich hinzunehmen.

Dennoch: Mit großen, dramatischen Willensanstrengungen lässt sich nicht viel bewegen. Genausowenig, wie es möglich ist, den Renovierungsbedarf eines lange vernachlässigten Hauses mit einem Schlag umzusetzen, können wir die alten „eingefleischten“ Gewohnheiten unserer inneren Lebensführung ändern. Mit Geduld, Beharrlichkeit und einer klaren, inneren



Zielsetzung lässt sich aber in kleinen Schritten außerordentlich viel erreichen.

Allein schon das vegetative Nervensystem zeigt uns, was möglich ist: Es funktioniert auch ohne jede Aufmerksamkeit oder Willensanstrengung und sorgt dafür, dass alle organischen Regulationsprozesse aufeinander abgestimmt werden. Wenn es aber überfordert ist, wird es durch die Symptome unsere Aufmerksamkeit erzwingen. Jetzt liegt es an uns, wie wir uns entscheiden: Versuchen wir, nur mit äußeren, medizinischen Methoden die lästigen Symptome zum Verschwinden zu bringen – oder sind wir auch bereit, die Zeit und die Geduld aufzubringen, uns in die inneren Zusammenhänge und Funktionsweisen einzufühlen, um die ordnenden Kräfte in uns zu unterstützen, positiv umzustimmen und dadurch nachhaltig zu stabilisieren?

Dazu fällt mir ein Interview ein, in dem ein buddhistischer Mönch gefragt wird:

„Warum gehen Sie diesen inneren Weg?“

Antwort: „Ich möchte ein guter Mensch werden!“

Frage: „Sind Sie ein glücklicher Mensch?“

Antwort: Ein spontanes Lachen aus dem Zwerchfell: „Aber ja!“

Und Vitalität und Lebensfreude strahlte aus ihm heraus.

Ich selbst freue mich jetzt noch mit ihm.

Wie kann „Atmen“ ein Weg zu mehr Reife und Entfaltung sein?

Sie haben es vielleicht schon bemerkt: das was ich bisher geschildert habe, ist nicht allein außerhalb unserer selbst in der Welt erlebbar, sondern gehört zu unserer inneren Welt. Die Außenwelt ist vergleichsweise einfach zu erfahren, sie ist geordnet und stabil, und wir können uns leicht über sie verständigen. Ihre Innenwelt hingegen erfahren viele als chaotisch und instabil, als wechselndes Kaleidoskop von Beliebigkeiten, als schwer verstehbarer Wust von Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Motiven, als etwas, worüber man sich nur schwer mit anderen verständigen kann.

Entsprechend ist auch die Bereitschaft, sich ordnend und gestaltend mit Außen- oder Innenwelt zu befassen: Der eigene Schreibtisch oder die eigene Küche ist relativ schnell aufgeräumt und geordnet, aber wie soll es möglich sein, auf seine Innenwelt einen positiven Einfluss auszuüben? Macht es Sinn, sich Gedanken über seine Gedanken zu machen? Ist es hilfreich, sich mit Theorien oder Interpretationen zu beschäftigen, die das eigene Innenleben zu erklären versuchen? Welchem Teil meines Gefühlslebens soll ich mich auf welche Weise zuwenden?

Da ist es sehr hilfreich, dass es in unserer Innenwelt Konstanten gibt, an denen wir uns orientieren können, die stabil und verlässlich uns dabei helfen, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu ordnen, zu sammeln und konstruktiv wirksam werden zu lassen. Eine der



besten Konstanten ist das, was Ilse Middendorf „das Leitseil des Atems“ genannt hat. Es ist eine Empfindungskonstante, nämlich die Empfindung unsere Atembewegung. Atmen müssen wir immer, und egal, was sonst in unserer Innenwelt „los ist“, bleibt unsere Atembewegung für uns erfahrbar, vielleicht zunächst nur als kleine Bewegung in der Bauchgegend, vielleicht aber auch als strömende, intensiv wohlige Welle, die von unserer Mitte aus den ganzen Körper bis zu den Haarwurzeln, Fuß- und Fingerspitzen durchströmt. „Atembewegung“ ist damit nicht nur die Empfindung einer Spannungsänderung durch die Atemmuskulatur, sondern ist mit einer ganzen Reihe von Begleitempfindungen verbunden, die sich aus der innigen

Verknüpfung unseres Atemregulationssystems mit anderen rhythmischen Generatoren im Stammhirn ergeben. Dieses Wissen um die Tiefenverbindungen des Atems gibt es in allen Kulturen schon seit Tausenden von Jahren, und heute kennen wir auch viele der anatomischen und physiologischen Grundlagen dieser Verbindungen. Die Atemarbeit von Ilse Middendorf, die sie den „Erfahrbaren Atem“ nennt, macht sich diese Verknüpfungen auf eine neue Art zunutze. Das Prinzip ist in seinem Kern ganz einfach: Sobald wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, nehmen wir auch auf unsere Innenwelt Einfluss. Wir sind nicht nur passive „Erleider“ der wahrnehmbaren Abläufe, sondern wir sorgen dafür, dass verschiedene Prozesse und

Abläufe miteinander in Rückkopplung treten, aufeinander reagieren und sich selbstorganisierend zu einem Verbund organisieren. Diese Selbstorganisation ist das, was gerne in dem Begriff „Ganzheit“ ausgedrückt wird.

Leider funktioniert dieser Einfluss auf unsere Innenwelt nicht so, wie wir es mit der Außenwelt gewöhnt sind: Wir können nicht einfach unseren Willen anstrengen, irgendetwas „anpacken“ oder „tun“ und damit etwas bewirken. Wo sollen wir in unserer Innenwelt „anpacken“ und womit? Dennoch: Viele versuchen es genau so: Sie versuchen, sich „zusammenzureißen“ oder „sich zu etwas zu zwingen“ und hoffen, dass dieser Einsatz des Willens nach innen schon etwas zuwege bringen wird. Es gehört nicht viel Lebenserfahrung

dazu, um festzustellen, dass es so nur sehr schlecht funktioniert und häufig mehr Schaden als Nutzen erzeugt wird. Die Arbeit mit dem „Erfahrbaren Atem“ oder auch der „wahrnehmbaren Atembewegung“ geht ganz anders vor: In ihr wird eine Art der Aufmerksamkeit geübt, die einen Raum der Wahrnehmung schafft, in dem sich das Erfahrene miteinander verbinden kann, ohne dass ein direkter, gezielter Willenseinfluss ausgeübt wird. Es ist eine Art Spürsamkeit, die zwar durchaus ein Ziel hat, die aber dieses Ziel durch intensive, zulassende und auf einer direkten, vitalen Ebene verstehende Bewusstheit erreicht, nicht durch „Wollen“ und „Durchsetzen“. Ilse Middendorf ist der Ansicht, dass diese Art der Einflussnahme eher „weiblich“



als „männlich“ genannt werden kann. Ich meine, wenn man das heutige Verständnis von „männlich“ als Maßstab nimmt, ist das völlig richtig, aber ich hoffe zusätzlich, dass sich dieses Ideal von „Männlichkeit“, das sich vor allem auf äußeres Handeln und Durchsetzen konzentriert hat, zunehmend in Richtung innerer Bewusstheit und Spürsamkeit verändern wird.

Zurück zur Atembewegung: Sie ist nicht nur mit den organischen rhythmischen Prozessen unseres Körpers eng verknüpft, sondern auch mit allem, was wir „seelisch“ nennen. Jedes Gefühl, jede Empfindung, die uns bewegt, teilt sich direkt und unmittelbar der Atembewegung mit. Wenn wir uns auf diese Qualitäten wahrnehmungsmäßig einlassen, bekommen wir einen direkten Zugang zu der „Beseeltheit“ unseres Körpers, wir können erfahren, dass wir in unserer seelischen Substanz genauso wohlgeordnet und ausdifferenziert sind, wie es unser Körper ist. Oder anders ausgedrückt: Unsere Seele wird uns in ihrer klaren körperlichen Gestalthaftigkeit deutlich erfahrbar und zunehmend verstehbar - aber nicht im Sinne einer Interpretation, sondern auf eine faszinierend direkte, evidente Art und Weise.

In diesem Sinne wird der „Atem“ eine Art „Mittler“ zwischen Körper und Seele. Der Körper hört auf, nur ein „äußerer Apparat“ zu sein, dessen wir uns bedienen, die „Seele“ ist nicht mehr nur eine dunstige, eher theoretische Konstruktion, die sich mit beliebigen Inhalten füllen lässt. Der Körper wird „durchseelt“ und die Seele wird in ih-

rer gestalthaften Qualität spürbar. Auf diesem Wege lassen sich innere Reichtümer entdecken und Schätze bergen, von denen niemand zuvor etwas ahnte, Schätze, die im biblischen Sinne „nicht von Motten und Rost gefressen werden können“ (Matth. 6,19).

Wie ist das praktisch möglich?

Die leitende Funktion wird von der Bewegung des Atems übernommen. Wer es lernt, seinen Atem als innere Atembewegung in der Tiefe zu erfahren und zugleich nicht manipulativ beeinflussen zu wollen – was in der Atemarbeit „ihn von selbst kommen und gehen lassen“ genannt wird, der erfährt, wie die integrierende, fließende und umfassend ordnende „Kraft des Atems“ wirksam werden kann. Diese Kraft wirkt nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelischen Ebene, und das so klar, dass es schwierig wird, zwischen „körperlicher“ und „seelischer“ Kraft zu unterscheiden.

Ein Beispiel: Wenn wir von vielerlei Anforderungen seelisch und körperlich erschöpft sind, ist es die Bewegung des Atems, die diese Erschöpfung ausdrückt und mitteilt: Ein schwerer Atem, ein kurzer Atem, ein getriebener Atem. Wenn wir aufmerksam dabei bleiben, den Ausdruck in unserer Atembewegung zu spüren, erleben wir die innerliche Enge, die damit verbunden ist, viel deutlicher, wir spüren die Belastung, unsere Not und unseren Mangel. Wenn wir jetzt nicht ausweichen, uns nicht ablenken lassen, nicht resignieren und nicht mit unserer Situation hadern, sondern unsere Erschöpfung annehmen und quasi wie durch sie



„hindurchgehen“, dann macht sich dahinter eine eigene Intelligenz bemerkbar, die eine Wende mit sich bringt. An diesem Wendepunkt verändert sich die Atembewegung und übernimmt die Führung auf dem Weg zu einem inneren Wissen. Aus diesem Wissen wird unser Organismus, werden wir zu einem neuen Leben angetrieben. Eine tiefe Kraft zur Erholung meldet sich und zeigt uns, was jetzt wirklich gut für uns ist. Das Schwere verwandelt sich in Leichtes. Es wird in den Fluss des Lebens eingebunden und bringt einen inneren Reifungsprozess in Gang. Wir bleiben nicht die, die wir geworden sind. Wir verändern uns. Wir gewinnen intuitiv Einsichten über uns selbst, unsere Kräfte, über den Sinn - und auch Unsinn - unserer Belastung.

Körperlich werden die Fähigkeiten der Selbstregulation unseres vegetativen und somatischen Nervensystems in Gang gesetzt und machen sich regenerativ wohltuend bemerkbar. Seelisch wird uns der Weg zu unserem inneren Potential geebnet, die innere Stimme wird deutlicher vernehmbar und Intuition und Inspiration eröffnen uns neue Dimensionen und Perspektiven. Das, was uns anfänglich „fertiggemacht“ hat, wird zum Anstoß für neues, frisches Leben, so wie es die Übersetzung für das lateinische Wort „Inspiratio“ verheißt: Einhauchen von Leben, beseelen, ausstatten mit Geist. Wer es lernt, sich mit Hilfe des Atems so führen zu lassen, der erlebt in seinen größten Belastungen diesen Wendepunkt wie eine Wiedergeburt. Von

der Bewegung getragen, wandelt sich Enge in Weite und Fülle, die ebenso neue Freiheit und Lebensfreude mit sich bringt.

Fähigkeiten entwickeln

In meiner Arbeit erlebe ich oft, dass mit Verlustserfahrungen, Lebensnöten, Krankheiten und Alter die Menschen in einen Teufelskreis geraten, aus dem sie nur schwer wieder herausfinden: Sie erfahren ihr Leben als ein Schwinden von Möglichkeiten und Fähigkeiten. Gegen etwas, das verloren geht, kann man sich nicht wirksam wehren, und wenn der Verlust als unausweichlich erkannt wird, führt das häufig zu Hilflosigkeit, Resignation und Ohnmachtsgefühlen, in denen die inneren seelisch-körperlichen Fä-

higkeiten der Selbstregulierung zunehmend schwinden. Ohnmacht und Perspektivlosigkeit lässt jede Initiative verschwinden. Passivität, Müdigkeit und Kraftlosigkeit breitet sich aus. Alles, was übrig bleibt, scheint kaum noch der Mühe wert zu sein, und somit bricht immer mehr im Leben zusammen, was nicht mehr von innen getragen wird.

In meiner Arbeit mit dem Atem geht es mir deshalb vorrangig nicht um die Symptome, Mängel und Verluste, sondern um die Entwicklung der Fähigkeiten und Möglichkeiten. Wer den Kontakt zu seiner „inneren Intelligenz“ verloren hat, weiß nicht mehr, wie es weitergehen soll. Hier von außen helfen zu wollen, ist häufig vergeblich, wenn die Verbindung zu sich selbst





nicht wiederhergestellt wird. Deshalb besteht mein zentrales Ziel darin, den Menschen dabei zu helfen, sich wieder innerlich zu sammeln, sich auf das zu besinnen, was in ihnen leben will, sich tiefer zu empfinden, tiefer als der Mangel, tiefer als der Verlust, tiefer als der Hader mit dem eigenen Schicksal.

Es wird immer gern von „unserem menschlichen Potential“ gesprochen oder geschrieben. Das hört sich zwar großartig an, ist aber nur schwer zu greifen, wenn es im Detail darauf ankommt: Worin besteht unser Potential, wenn wir im Leben scheitern, wenn uns das misslingt, was wir uns vorgenommen haben, wenn der Inhalt unserer Wünsche und Träume wie Seifenblasen platzen, wenn unser Körper schmerzt und kaum noch Kraft hat?

„Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“

(Genesis 2, 7 Einheitsübersetzung)

Dieses lebendige Wesen mit seinem göttlich eingehauchten Lebensatem bleiben wir, auch wenn wir kaum noch etwas davon spüren. Ich sehe meine Aufgabe darin, dabei zu helfen, dass dieser Lebensatem wieder aktiv wird, denn er trägt in sich eine Weisheit, die aus jedem Verlust eine neue Perspektive, aus jedem Scheitern einen neuen Anfang und aus jeder Ohnmacht neue Zuversicht machen kann. Aber das lässt sich nicht von außen erreichen, durch gutes Zureden oder durch kluge Worte. Unser Lebensatem kommt

von innen, und er hat auch die Kraft, unseren Organismus zu stärken und uns seelisch wieder aufzurichten. Er ist die Grundlage eines Reifungsprozesses, der niemals endet - auch im Alter nicht-, wenn wir bereit sind, den Verlust an Äußerlichkeiten durch die vertiefte Erfahrung der inneren Schätze auszugleichen. Lebensfreude kommt von innen, ist ein Ausdruck innerer Lebensqualität, und hat nur am Rande etwas mit „Spaß“ oder dem rauschhaften Triumph zu tun, der häufig damit verwechselt wird.

Lebensfreude in diesem Sinne kommt und geht nicht wie das Wetter, das wir nicht beeinflussen können. Sie will kultiviert werden, sie braucht Pflege, um sich entwickeln zu können, sie ist Teil eines schöpferischen Gestaltungsprozesses, der sich dann in vielen kleinen

oder großen schöpferischen Dingen zum Ausdruck bringen kann: Im Malen eines Bildes, im Gestalten des Gartens, im Gesang, in Erzählungen, in der Gestaltung einer Atmosphäre, in der Freundschaft und Austausch gedeiht.

In der Arbeit mit der Atembewegung wächst unsere Empfindungsfähigkeit. Wir spüren unseren eigenen Rhythmus, unsere „innere Wahrheit“ schon auf der körperlichen Ebene, wir werden handlungsfähiger, weil wir nicht mehr gegen uns selbst handeln. Wir bekommen mehr Raum, können uns aufrichten, uns dem Leben stellen und ihm frei begegnen. Das macht sich sowohl körperlich als auch seelisch bemerkbar. Die innere Ordnung des Organismus, sein Immunsystem wird gestärkt, Lebensmut und Lebenswillen ebenfalls.





Wenn wir den Lebensatem wieder in uns zulassen, dann werden wir auch bereit, die Sphäre unserer Verlassenheit zu verlassen, uns wieder einer höheren Ordnung anzuschließen, die uns in unserer Verwundetheit wieder heil werden lässt und in der Vertrauen, Verbundenheit und Mitgefühl wieder angenommen und gegeben werden können.

Wer könnte sich wünschen, diese Eigenschaften bei anderen anzutreffen? Oder sie bei sich selbst zu pflegen und noch weiter zu entwickeln? Können wir damit Freunde finden oder verlieren? Wie würde sich unser Arbeitsumfeld, unsere Leistungsfähigkeit und Kreativität gestalten, wie würde es sich auf unsere Partnerschaften auswirken? Könnten das Lebensziele sein? Oder

gehört das in die Ecke der Idealisten und Träumer?

Meine Rolle als Atemlehrerin ist vergleichbar mit einer Bergführerin. Ich gehe voran, ich kenne viele Wege, um das Ziel zu erreichen, ich behalte das Ziel im Auge, ich spüre die Hindernisse auf und gebe die Hilfen, um sie zu überwinden, ich nehme die unterschiedlichsten Wetterlagen wahr und passe mich dem Tempo der mir anvertrauten Menschen an. Manches Mal braucht es etwas Mut, schwierig erscheinende Passagen zu überwinden, dann warten wir gemeinsam ab, bis „neuer Atem“ kommt, wir machen Rast, pflegen die Füße, entlasten den Rücken, verbessern den Stand. Dann gehen wir weiter und auf so manches, was auf dem Weg zu finden ist,

weise ich hin, damit wir uns gemeinsam darüber freuen können. Und fast immer ergeben sich schon auf dem Weg wunderbare neue Perspektiven, die den Mut stärken, das hohe Ziel zu erreichen.

Erinnerungen

In diesem Jahr durfte ich wieder einige Menschen auf diesem Weg begleiten und anleiten. Ich selbst war einige Male tief berührt von ihren behutsamen Schritten, bei denen sie allmählich immer sicherer wurden und schließlich ohne meine Unterstützung stehen und gehen, zu sich selbst stehen und sich, ihrer selbst bewusst, neu aufrichten konnten.

Ich lasse einige meiner Aufzeichnungen aus den Atemstunden noch ein-

mal auf mich wirken und erinnere mich an die sehr unterschiedlichen Personen zurück:

Frau C: Ihre Anspannung löst sich in der Bewegung. Ihre Starrheit und ihr Ärger entwickelt sich zur Kraft und zur Bereitschaft, konstruktiv zu handeln.

Herr M: Seine ängstlich zusammengezogenen Schulter weiten sich, seine starren Kniegelenke lösen sich, es entsteht sogar Bewegungsfreude, ein tiefer Atem folgt.

Frau K: Sie ringt nicht mehr um Luft, sondern lässt ihren Atem von selbst kommen. „Unter den Atembeschwerden bin ich in der Brust sonst wie blockiert, da geht nichts mehr rein. Der Einatem gibt mir jetzt einen Anstoß von innen. Ein innerer Impuls. In der Brust wirds jetzt freier.“



Frau B: Sie beginnt, sich körperlich mehr wahrzunehmen. „Ich spür mich jetzt selbst besser, meine Bedürfnisse, ich gebe meinen Empfindungen mehr nach und grüble nicht mehr so viel. Da löst sich etwas in mir und ich fühle mich befreit. Ich habe wohl meinen Standpunkt zu einigen Dingen etwas verändert, das, was mir so viel Kraft geraubt hat, kommt mir jetzt wie Schaum vor.“

Herr A: Er beginnt, seine Angst vor dem Versagen abzubauen. „Mit jedem Ton fühle ich mich kräftiger, das Ausatmen ist voller. Ich brauche weniger Einsatz und bekomme mehr Atem. Ich glaube, so könnte ich die Situation gut meistern. Ich bin gelassener und fühle mich jetzt zentriert. Das tut gut!“

Frau M: Sie richtet ihre Wahrnehmung weniger auf ihre Symptome und mehr auf ihre Möglichkeiten aus. „Die Kopfschmerzen haben deutlich abgenommen. Es fällt mir immer noch schwer, mich auf das zu besinnen, was ich kann, aber es macht mir schon viel mehr Freude, denn ich erfahre dabei mehr Leichtigkeit und fühle mich beschwingt. Damit wird mir manche Entscheidung leichter.“

**Praxis für
Atembewegung
und Stimme**

Josefine Dripke

*Anleitung und Therapie nach
Prof. Ilse Middendorf®*

*51643 Gummersbach
Schützenstr. 4A*

Telefon 02261 - 29 07 333

Telefax 02261 - 29 07 334

E-Mail: jdripke@atembewegung.de

*Videos im Internet:
www.atembewegung.de*