

Freiheit durch innere Stabilität und ICH-Kraft

Verfasserin

Judith Kehl Schwendener

Zeitraum der Abschlussarbeit:

01.12.2016 – 31.03.1017

Institut für

Atem- & Körperpsychotherapie (IAKPT)

Freiburg im Breisgau

31. März 2017

Erklärung

Eigenständigkeitserklärung:

Ich habe die vorliegende Arbeit im Rahmen der Ausbildung 2014/2017 selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen, Tools und Hilfsmittel benutzt.

Thalwil, den 31. März 2017

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Kehl', written in a cursive style.

Judith Kehl Schwendener

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Der Mensch im Feld des Atems	4
Abb. 2	Workshop: Vom Atem zum Klang (Juli 2016)	27
Abb. 3	ASKA, Modul 22, 2.-4.12.16	28

Abkürzungsverzeichnis

AA	Ausatem
ASKA	Atem / Stimme / Kreativer Ausdruck
EA	Einatem
HM	Handmitte
IAKPT	Institut für Atem- und Körperpsychotherapie
Li, li	links
Re, re	rechts

Inhaltsverzeichnis

Erklärung	II
Abbildungsverzeichnis	III
Abkürzungsverzeichnis	IV
1 Einleitung	2
2 Das Menschenbild in der Atemarbeit	2
2.1 Persönliche Erfahrung	6
3 Theorie der Atemlehre	7
3.1 Die Dreiheit – atmen, sammeln, empfinden	7
3.2 Persönliche Erfahrung mit Sammlung und Empfindung.....	9
3.3 Die fünf Atemräume	10
3.3.1 Persönliche Erfahrungen und Gedanken zur Kosmischen Übung	11
3.3.2 Atemübungen, die den Mittleren Atemraum ansprechen - persönliche Erfahrungen der Mitte	12
4 ICH-Kraft.....	16
4.1 Entwicklung der ICH-Kraft.....	16
4.2 Theorie des Bindungsmuster mit den kindlichen Entwicklungsphasen nach Boadella und Aalberse und die Atemtherapeutische Entsprechung.....	17
4.2.1 Phase I: Taktile oder Geburtsphase	17
4.2.2 Phase II: Orale oder nährend Phase.....	20
4.3 Spiegeln und Würdigen	24
4.4 Persönlicher Entwicklungsprozess durch Stärkung der ICH-Kraft.....	25
5 Zusammenfassung	28
6 Literaturverzeichnis	30

1 Einleitung

Die Idee der Atemausbildung hat meine Atemlehrerin, bei der ich seit mehreren Jahren an den Atemgruppenstunden teilnehme, an mich herangetragen. Dass sie mir das zutraut, hat mich sehr gefreut. Doch traue ich mir das auch zu?

Nach reiflicher Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Atemausbildung, meinen persönlichen und energetischen Hintergrund miteinbeziehend und der damaligen schwierigen familiären Situation, entschied ich mich im Frühsommer 2014 gegen die Ausbildung.

Im September 2014 konnte ich das 1. Modul der Ausbildung schnupperweise und ohne weitere Verpflichtungen besuchen. Obwohl ich die Atem- und Körperarbeit aus den Gruppenstunden kannte, war die Erfahrung des ersten Moduls, drei Tage intensive Körperarbeit, extrem wohltuend und schlaffördernd. Die Aussicht jeweils drei Tagen für ‚mich zu haben‘, mich tiefer auf die Atemarbeit ein zu lassen und die Möglichkeit, nach rund 1 ¼ Jahren nach dem pädagogischen Abschluss aussteigen zu können, stimmten mich mutig. So entschied ich mich gegen den ursprünglichen Entscheid und unterschrieb den Ausbildungsvertrag. Ich gab mir die Erlaubnis des ‚nichts Müssens‘, was mir den Druck des mir ‚nicht Zutrauens‘, des ‚nicht Könnens‘ nahm. Natürlich holten mich diese Gedanken im Laufe der Ausbildung immer wieder ein und liessen und lassen mich in alte Muster zurück fallen.

Die Ausbildung mit den aufbrechenden Prozessen, den teilweise konfrontierenden Auseinandersetzungen mit den Ausbildungsteilnehmenden, den Dozierenden und mit mir selbst und dank der Begleitung der Dozierenden sowie das Aufnehmen der Themen in der Atem-Einzeltherapie haben mir zu mehr innerer Stabilität durch ICH-Kraft verholfen.

Da ich im persönlichen wie auch im beruflichen Umfeld in kleinen Dingen eine Verhaltensänderung feststelle, möchte ich mit meiner Arbeit mehr über die Zusammenhänge der ICH-Kraft herausfinden und was hat mir zu innerer Stabilität verholfen. Wie kann sie mit der Atem- und Körperarbeit gefördert, gestützt und nachgenährt werden und wo liegen mögliche Gründe einer schwachen ICH-Kraft und somit fehlende innere Stabilität.

2 Das Menschenbild in der Atemarbeit

Die Atemarbeit nimmt nicht explizit auf ein bestimmtes Menschenbild Bezug. Aufgrund der atemtherapeutischen Prozesse wird deutlich, dass der Atemlehre ein humanistisches Menschenbild zugrunde liegt und sie insbesondere das Konzept der Analytischen Psychologie nach C.G. Jung aufnimmt, wie Individuation, Unbewusstes, Schatten, etc. Auch Ilse Middendorf greift in ihrer Arbeit verschiedentlich auf C.G. Jung zurück.

Das humanistische Menschenbild orientiert sich unter anderem an der Auffassung der therapeutischen Arbeit nach Carl Rogers. Mich interessiert vor allem die Frage der Grundhaltung des Therapeuten/der Atemlehrerin. Wie kann ein Kontakt, eine Beziehung, eine Atmosphäre hergestellt werden, welche die Person zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung nutzen kann. Die Haltung der Atemlehrerin ist eine Haltung des Begleitens und nicht des ‚Helfen- und/oder Heilen Wollens‘. Zwischen der Atemlehrerin und der Person ist ein Kontakt von zwei gleichberechtigten Menschen zu verstehen, im Sinne von die Atemlehrerin hilft und heilt nicht, sondern sie begleitet, unterstützt, ermutigt und regt an. Die Haltung des Begleitens hat Ähnlichkeiten mit den drei Grundhaltungen von Carl Rogers. Es sind dies: **Empathie** (wert- und urteilsfreies Einfühlen), **Akzeptanz** (Zuwendung ohne an Bedingungen geknüpft zu sein, Positive Wertschätzung und bedingungslose Annahme unabhängig davon, was der Mensch empfindet, glaubt, denkt) und **Kongruenz** (Echtheit des Therapeuten, bei dem sein Inneres mit dem nach aussen Ausgedrücktem übereinstimmt). Ohne diese Übereinstimmung kann Empathie und Akzeptanz zu einer blossen Technik werden. (Fischer & Kemman-Huber, 1999; Styger - Dargebotene Hand Zürich, 2016).

Bei C.G. Jung geht es um die Individuation. Das ist ein Entwicklungsprozess, bei dem sich das ICH dem SELBST nähert und der Mensch so immer mehr zu seinem Wesen, seinem Kern, eben seinem SELBST dringt. In der Atemlehre geht es auch um diesen Entwicklungsprozess; durch den bewusst zugelassenen Atem soll der Mensch wieder Zugang zu seinem ureigenen Rhythmus, dem Urrhythmus des Atems, finden und ihn erfahren. Dieser Urrhythmus des Atems und das SELBST sind in jedem Menschen von Geburt an angelegt, in seiner ursprünglichen, unverstellten, unverletzten Form. Im Laufe des Lebens, bereits vor der Geburt beginnend (je nach Lehre) und grundlegend prägend in den ersten drei Lebensjahren, kann (wird) dieser innere Kern, dieser ursprünglich Atemrhythmus verschüttet werden, verborgen bleiben oder schwer zugänglich sein. (Fischer & Kemmann-Huber, 1999)

Wie können wir uns unserem SELBST resp. unserem Urrhythmus wieder annähern?

Die Atemlehre und auch das IAKPT nehmen Bezug auf die vier Bewusstseinsfunktionen nach C.G. Jung. Das folgende Bild zeigt den Menschen im Feld des Atems, das ich entnommen habe aus Bischof, Obrecht Parisi und Rieder (2012, S. 10):

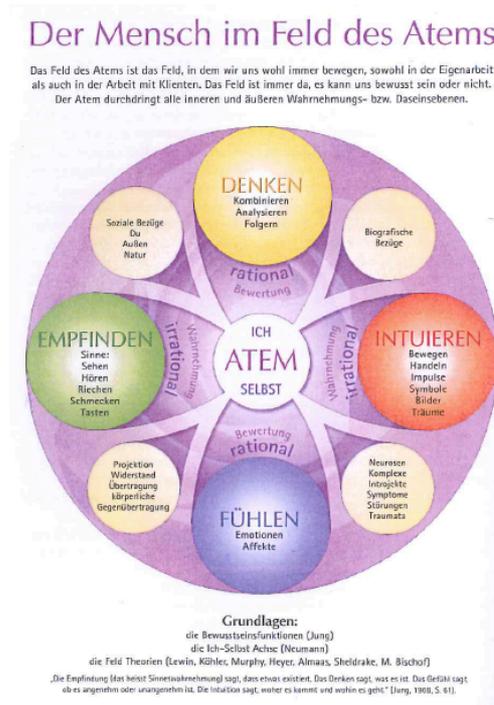


Abbildung 1: Der Mensch im Feld des Atems

Das Bild zeigt die vier Bewusstseinsfunktionen und nennt die psychischen Instanzen ICH und SELBST nach C.G. Jung. Der Atem ist zwischen ICH und SELBST gestellt. Der Atem (der bewusst zugelassene Atem) ist für mich einerseits so etwas wie ein Träger, ein Vermittler, ein Zugang zu den vier Bewusstseinsfunktionen und ermöglicht, dass das ICH sich selbst bewusster wird, zu mehr Selbstbewusstsein kommt. Andererseits ist der Atem auch ein Mittler zwischen ICH und SELBST. Der Atem kann uns durchlässiger machen zu unbewussten Anteilen in uns.

Die Beschreibung der drei psychischen Instanzen nach C.G. Jung (ICH, PERSONA, SELBST) zitiere ich aus Michaela Holin Schindler (2012, S. 124, 125):

„Das Ich beinhaltet vor allem dem Menschen bewusste, aber auch unbewusste psychische Inhalte. Seine Aufgabe ist die Prüfung der Realität, die Anpassung an die Umwelt, die Abgrenzung gegen die Umwelt, die Kontrolle der Affekte und Triebe und die Integration von Erlebtem. Jaccobi (1998) schreibt:

Alle unsere Erfahrungen der äusseren und der inneren Welt müssen dabei durch unser ICH hindurch, um überhaupt wahrgenommen werden zu können (Kemmann-Huber, 1998, S.20).

....

*Die **PERSONA** stellt häufig einen Kompromiss zwischen dem Ich und der Aussenwelt dar. Sie spiegelt die gesellschaftlichen Normen und Wertmassstäbe wider, in denen ein Mensch sich bewegt und denen er sich auf seine individuelle Weise angepasst hat. Wird die Diskre-*

panz zwischen Ich und PERSONA zu gross, kann die Individualität des Menschen hinter der Fassade oder Maske der PERSONA erstarren oder verkümmern.

Das SELBST, schreibt C. G. Jung, ist nicht nur der Mittelpunkt, sondern auch jener Umfang, der Bewusstsein und Unbewusstes einschliesst; es ist das Zentrum dieser Totalität, wie das ICH das Bewusstseinszentrum ist (Jung, 1936, zit. Jaffé, S. 416).

Das Selbst ist auch das Ziel des Lebens, denn es ist der völligste Ausdruck der Schicksalskombination, die man Individuum nennt (Jung, 1928, zit. Jaffé, S. 416).

Das Selbst bei C.G. Jung, beschreibt Jolande Jacobi (1952) als den „innersten Kern, als Quelle und lebendigen Grund unseres psychischen Seins“ (Kemmann-Huber, 1998, S. 21).“

Bewusstsein, Bewusstseinsfunktionen

In der Atemlehre hat der Begriff des ICHs eine wichtige Bedeutung. Sowohl C. G. Jung als auch die Atemlehre gehen davon aus, dass das ICH das Zentrum des Bewusstseins ist, aber auch unbewusste psychische Anteile enthält. Das ICH ist der bewusste Träger der Aussen- und Innenwelt. C.G. Jung hält fest, dass sich das ICH anhand der vier seelischen Funktionen in der äusseren und inneren Welt orientiert und unterschiedlich ausgebildet und abhängig von Anlage, Erziehung, Umwelt, Stress etc. ist.

Die vier Bewusstseinsfunktionen nach C.G. Jung sind:

- **Empfinden:** Über alle unsere Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) nehmen wir die Empfindungen wahr.
- **Fühlen:** Das Fühlen bewertet die Empfindung oder eine Situation in z.B. angenehm oder unangenehm. Dadurch entsteht gemäss C.G. Jung eine Gefühlsqualität. (In der Umgangssprache wird das Fühlen mit Gefühl gleichgesetzt. Affekte und Emotionen zählen auch dazu.)
- **Denken:** Ermöglicht das Erfassen von Situationen, Vorstellungen, Erfahrungen und kann sie in logische Zusammenhänge bringen. Das Denken analysiert, kombiniert und folgert.
- **Intuition:** „Intuition ist das unbewusste Wahrnehmen und Wissen, das uns mit grosser Sicherheit von innen her zu führen vermag, wenn wir dazu begabt und geübt sind.“ (Rufer, 1995, S. 112). Auch Bilder, Impulse, Träume, Symbole, Bewegungs- und Handlungsimpulse gehören dazu. (Rufer, 1995; Bischof, Obrecht Parisi & Rieder, 2012).

Der Individuationsweg hin zum SELBST und der Weg zum ureigenen Atemrhythmus, in dem sich sein einzigartiges Wesen spiegelt, frei von Anforderungen, Vorstellungen und Anpassungsleistungen, setzt ein starkes ICH voraus. Auf dem Weg zur Individuation hilft der Umgang mit

den vier Bewusstseinsfunktionen. Vor allem geht es darum, die Bewusstseinsfunktionen, die im Laufe des Lebens verdrängt und vernachlässigt wurden, wieder zu fördern und zu entwickeln. In der Atemlehre wird die Verbindung vom ICH zum SELBST durch den bewusst zugelassenen Atem gefördert, der dem Menschen auch ermöglicht seinen eigenen Ur-Atemrhythmus wieder zu entdecken. Das Arbeiten am bewusst zugelassenen Atem kann ein langer Weg sein. Es geht nicht darum „*etwas* [z.B. den Atem, Defizite oder Schwächen] *anders oder besser haben zu wollen, sondern ums liebevolle Wahrnehmen dessen, was ist, ohne es zu beurteilen*“... (Rieder, 2012, S. 320). Beispielsweise versuchen wir durch Dehnen den Einatem zu locken. Wenn das (noch) nicht möglich ist, geht es darum diese Wahrnehmung wertfrei an zu nehmen. Dieses wertfreie Annehmen ist in der Arbeit am zugelassenen Atem zentral.

2.1 Persönliche Erfahrung

Meine Atemlehrerin hat es verstanden, aufgrund ihrer ehrlichen und tiefen Haltung von Empathie und Akzeptanz, eine Atmosphäre, eine Beziehung herzustellen, dass ich an der Atemarbeit in der Atemgruppe dran geblieben bin.

Sie gab mir ein Gefühl von Willkommen zu sein in der bereits länger bestehenden Gruppe. Sie hat mich gelassen und genommen wie ich bin. Und so wie ich bin, ist es ok. Alle konnten, aber niemand musste eine Rückmeldung geben über Empfindungen/Gefühle oder was gerade ‚jetzt ist‘. Dadurch entstand eine druckfreie Atmosphäre, was ich ohne ihre Kongruenz vermutlich nicht so wahrgenommen hätte. Ich fühlte mich in dieser Haltung persönlich angesprochen. Das war für mich sehr wichtig. Mir fiel persönliches Mit-Teilen schwer, weil ich glaubte, dass ich nichts zu sagen habe und anfangs auch zuerst lernen musste, die Empfindungen wahrzunehmen. Die Atemlehrerin öffnete immer wieder den Raum sich mit zu teilen, jedoch in einer Atmosphäre des ‚Nicht-Müssens‘ und des sich ‚Frei Fühlens‘, was mich ermutigt hat, mich mitzuteilen. Anfangs teilte ich mich oft in der PERSONA mit; ich orientierte mich an den anderen Teilnehmerinnen und/oder suchte nach sogenannten richtigen/falschen und ‚gewünschten‘ Antworten statt mich an meinem Inneren zu orientieren. Dank der vielen wertfreien Spiegelungen und Würdigungen, dem Nachfragen zur Klärung meiner Mitteilung ist das Vertrauen in mich gewachsen, dass meine Empfindungen ‚wahr‘ und ‚richtig‘ sind. Meine Empfindungen, weil sie subjektiv aus mir kommen, für mich objektiv richtig und wahr sind.

Ich bin dort abgeholt worden, wo ich stand, nichts wurde forciert. Es wurde akzeptiert und mir das Gefühl vermittelt, dass es ok ist, dass ich (mein ICH) das im Moment so braucht. Beispiel: Bei der kosmischen Übung: Beim 1. Teil, bei dem sich meist der Einatem einstellt, wenn man sich nach hinten unten dehnt und alles einsammelt, was die Erde hervorbringt, und sich das Eingesammelte im aufsteigenden Ausatem zuführt, ist mein Atem sehr lange immer umgekehrt ge-

flossen, d.h. im nach hinten unten Dehnen mit absteigendem Ausatem und das Zuführen im aufsteigenden Einatem. Sogar wenn der Atem einmal willentlich nach den Gesetzmässigkeiten gelenkt wurde, ist er nach einer Weile immer wieder um geschwungen in den absteigenden Ausatem. Heute erkläre ich mir das so: Das Loslassen und Abgeben von Pflichten, Aufgaben, Vorstellungen, zu viel Verantwortungsbewusstsein – früher nicht bewusst empfunden, weil unbewusst mir selbst auferlegt - waren nach unten notwendig, um so das wohlthuende Lösen und Abgeben von Spannungen und (fest) Gehaltenem genügend oft zu erfahren und dadurch eine Art befreit und gelöst sein zu spüren. Vermutlich waren Kreuzbein und Wirbelsäule deswegen noch zu starr, zu wenig durchlässig und der Einatem konnte sich dort (noch) nicht ausbreiten. Für die Atemlehrerin war das so ok, mein ‚so sein‘ wurde akzeptiert, was bei mir ein Zulassen und Annehmen meines Atems ermöglichte. Es gibt zwar eine Gesetzmässigkeit, aber es ist nicht das Ziel, es ‚richtig machen zu müssen, eine Leistung zu erbringen‘ sondern vielmehr ging es darum, dass ich meinen Atem so annehmen konnte wie er war. Durch dieses Annehmen und Zulassen meines Atems wie er gerade war, wurde mir durch wiederholtes Üben von Dehnungen im Beckenbereich und ganz allgemein an verschiedensten Körperstellen, die Erfahrung ermöglicht, dass durch das Dehnen der Einatem in die gedehnte Körpergegend gelockt werden kann.

Dieses Erfahren, des ‚nicht Müssens‘ und das Abgeholt werden, mit dem was möglich ist und bestätigt erhalten, dass es ok ist, hat mir geholfen, mich auch nach Innen zu orientieren. Dadurch habe ich mehr innere Stabilität erhalten.

3 Theorie der Atemlehre

Die Atem- und Körperarbeit mit dem bewusst zugelassenen Atem ist eine übungszentrierte im Gruppensetting oder im Klienten zentrierten Einzelsetting stattfindende Arbeit. Sie knüpft an den bestehenden Ressourcen im Menschen an um ihn in seinem seelisch-geistigen Entwicklungspotenzial anzusprechen. (Fischer & Kemmann-Huber, 1999).

3.1 Die Dreiheit – atmen, sammeln, empfinden

Dem bewusst zugelassenen Atem liegt die ‚Lehre des Erfahrbaren Atems‘ von Ilse Middendorf zugrunde. Diese Lehre wurde von ihren Schülerinnen weiterentwickelt. Fischer und Kemmann-Huber (1999) sprechen vom bewusst zugelassenen Atem. Durch verschiedene Bewegungsformen, Berührungen (Druck, Zug und Dehnen) und Arbeiten mit Stimmlauten werden dem Menschen die eigenen körperlichen Erfahrungen ermöglicht. Das bedeutet, dass die Atem- und Körperarbeit auf einer Selbsterfahrung beruht. Diese Selbsterfahrung setzt jedoch eine Sammlungsfähigkeit voraus (anwesend sein in einer Körpergegend) und ist Kernpunkt des Übens am Atem.

Ebenso wichtig ist die Empfindungsfähigkeit, d.h. das, was wir über die Sinnesorgane und über Reize in unserem Körper und unseren Atembewegungen wahrnehmen (spüren). Sammeln, empfinden, atmen stehen in enger Beziehung und Ilse Middendorf spricht von einer Dreiheit, die sich wechselwirkend beeinflussen und aufbauen.

„Die Dreiheit:

A atmen, sammeln, empfinden

B sammeln, empfinden, atmen

C empfinden, atmen, sammeln

ist die Grundlage des Übens am Erfahrbaren Atem.“ (Middendorf, 2007, S. 20).

Sammlung ist anwesend sein, präsent sein in einer Körpergegend. Das bewirkt, dass Empfindung in dieser Körpergegend (Leib) einsetzt. Die Empfindung wiederum bewirkt, dass mit der Zeit, der Atem dort einsetzt und Atembewegung entsteht. Das Wahrnehmen der Atembewegung wiederum fördert die Sammlung.

Bei Fischer und Kemmann-Huber (1999, S.13) steht: *„Unter **Sammlung** oder **Sammlungsfähigkeit** verstehen wir eine besondere Form der Aufmerksamkeit, eine Hinwendung zu uns selbst, unserem Körper und unserem Atem.“* Der Unterschied zur Konzentration, die sich nur auf einen Punkt fixiert und alles andere ausblendet und den Atem stocken lässt, ist, dass bei der Sammlung das Ganze, d.h. ich mich als ganzheitlichen Organismus nicht aus den Augen verliere. Ziel ist, dass die Sammlung sich auf den Atemfluss auswirkt und so Atem-Kraft angereichert wird. Dadurch entsteht die Fähigkeit sich dem eigenen Inneren zuzuwenden, was als ICH-Kraft bezeichnet wird.

Eine Voraussetzung der Sammlungsfähigkeit ist Hingabe und Achtsamkeit. Darunter versteht man eine seelische Haltung: Es ist ein *„absichtsloses, nicht wertendes aber dennoch waches und aufmerksames Geschehen-Lassen körperlicher und seelischer Veränderungen.“* (Fischer & Kemmann-Huber, 1999, S. 13). In diesen Prozess wird nicht manipulativ eingegriffen, er wird nicht forciert, sondern er wird wach und bewusst verfolgt. Es geht nicht darum Etwas zu erreichen, sondern der Mensch soll in seinem Entwicklungspotential angesprochen werden. Hingabe ist eine weibliche empfangende Haltung, die dem Erdhaften, dem Tragenden, dem Haltenden entspricht. Achtsamkeit entspricht dem männlichen Aspekt, der mit Klarheit, mit gerichtet sein (zielgerichtet), mit Kraft, mit aufgerichtet sein, zu tun hat. Deshalb gilt es in der Atemarbeit immer wieder die Balance zwischen diesen beiden Polen zu finden. Auch sind Sammlung, Hingabe und Achtsamkeit Fähigkeiten, die nicht einfach zur Verfügung stehen sondern sind Potentiale, die langsam und immer wieder geübt und zugänglich gemacht werden müssen.

Unter **Empfindung** versteht man das physische Erleben, wenn ein innerer oder äusserer Reiz auf ein Sinnesorgan trifft. Z.B. Der Schlag auf meine Hand kann ein Prickeln hervorrufen. Die Fähigkeit, diese Prickeln zu empfinden, liegt (vereinfacht gesagt) unserem Nervensystem zu Grunde. Die Empfindung ist wert-neutral und je nach Empfindungsqualität kann eine Empfindung hell, dunkel, laut, leise, weit, schmal, leicht, schwer, kalt, warm, etc. sein. Die Schulung der Empfindungsfähigkeit hat insofern eine wichtige Bedeutung, weil durch die Sammlung (resp. die Dreierheit sammeln, atmen, empfinden) das Empfinden erfahrbar und erlebbar wird. Von den vier Bewusstseinsfunktionen hat die Empfindung die seelische Funktion, von dem ich (das ICH) „von der Realität der Dinge“ (Holin Schindler, 2012, S. 129) Kenntnis erhalte, dass etwas existiert, dass ich etwas für Wahr-Nehmen kann. Oft wird Empfinden mit dem Gefühl vermischt. Ein Gefühl entsteht, wenn die Empfindung bewertet wird, z.B. in angenehm, unangenehm, lust- oder unlustbetont. (Fischer & Kemmann-Huber, 1999; Middendorf, 2007; Rufer, 1995)

3.2 Persönliche Erfahrung mit Sammlung und Empfindung

Anfangs haben mir vor allem klare, einfache Übungen, die detailliert angeleitet wurden, geholfen in die Sammlung zu kommen und sie auch zu halten. Hilfreich war für mich auch, dass ich während einer Übung Zeit und Raum erhalten habe, zu ‚forschen‘, etwas ‚spielerisch aus zu probieren‘. In diesem Sinne leite ich die Übungen auch in meiner Übungs-Atemgruppen an.

Beispiel: Fusssohle auf Igel Ball abrollen

Mögliche Anleitung: Wir stellen unseren rechten Fuss auf den Igel Ball und rollen die Fusssohle einige Male hin und her. Jetzt gehe ich zur Ferse und massiere die ganze Fläche der Ferse. Die Ferse verträgt oft einen etwas kräftigeren Druck. Wann ist mir der Druck zu stark? Mit der Zeit wandere ich zum Mittelfuss weiter. Diese Gegend ist etwas empfindlicher und deshalb beginne ich mit weniger Druck. Ich bearbeite auch da die ganze Breite des Mittelfusses. Wer mag, kann versuchen, die Fusshöhle zu modellieren. Anschliessend gehen wir zu den Fussballen. Auch hier möchten wir die ganze Breite des Fussballens erfahren. Jetzt wandern wir weiter zu den Zehen. Kann ich mit meinen Zehen die Noppen zu packen? Ist das möglich? Nun wandern wir den gleichen Weg zurück, zu den Fussballen, Mittelfuss und zur Ferse. Jetzt machen wir nochmals das gleiche, jedoch jede in ihrem eigenen Tempo: welche Stellen möchten intensiver, länger, mit wie viel Druck massiert werden. Spielt damit! (Zeit lassen, um selber aus zu probieren). Wenn es schmerzhaft Stellen gibt, feiner werden und immer wieder zu Stellen gehen, die einem gut tun. Wer genug hat, rollt die Fusssohle nochmals einige Male hin- und her und beendet die Übung und geht ins Nachspüren.

Ilse Middendorf schreibt, dass dem Nachspüren genügend Zeit eingeräumt werden soll, damit die Wirkung erfahren werden kann. Dadurch wird das Körperbewusstsein gefördert. Da stimme ich vollkommen überein. Oft entdecke ich erst im Verweilen beim Nachspüren etwas Neues. Sehr hilfreich ist, wenn die Atemlehrerin auch das Nachspüren begleitet durch Fragen wie: Ist zwischen rechtem und linkem Fuss ein Unterschied? Ist er wärmer, weicher, kompakter geworden? Wie nehme ich meine Fusssohle wahr? Ist sie grossflächiger geworden, liegt sie verbundener, tiefer auf dem Boden auf? Hat die Übung auch eine Auswirkung auf meinen Atem? etc. Oder: War es schwierig? Kann ich nichts bemerken? Wenn ja, ist das auch ok.

Gerade am Anfang sind solche Hinweise für Menschen mit wenig entwickelter Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit sehr hilfreich um für sich herauszufinden wie es bei ihnen sein könnte. Oft fehlt anfangs die Fähigkeit, das Erfahrene in Worten auszudrücken. So können Möglichkeiten, die die Atemlehrerin benennt, hilfreich sein, eigene Worte zu finden.

Die Übungen sind oft ganz banal und beginnen z.B. im Fuss (Körperteil). Wenn wir dieses Fussabrollen nur mechanisch durchführen, bleiben wir beim Fuss auf der anatomischen Ebene des Körpers. Weil wir diese Bewegungen (z.B. dieses Fussabrollen) mit Hingabe und Achtsamkeit, also im gesammelt Sein, ausführen ist unsere Seele mit dabei. Unser Körper wird beseelt und wir sprechen vom Leib als „*der erlebende und sich selbst erlebende Körper*“ (Fischer & Kemmann-Huber, 1999, S. 31). Der Leib erlebt, er empfindet. Es geht nicht darum unseren Körper aus anatomischer Sicht zu kennen und zu betrachten sondern wie Ilse Middendorf schreibt, um „*die lebendige Erfahrung meines Körpers, der ‚ich bin‘, der durch meine wissende Anwesenheit zum ‚Leib‘ wird.*“ (Middendorf, 2007, S. 77).

Je vertrauter und geübter ich mit der Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit wurde, desto mehr wurde der Atem erfahrbar. Dies jedoch nur Dank den verschiedenen und immer wiederholenden Atem- und Körper-Übungen, die einmal mehr die möglichen Atemräume, den Atemrhythmus, die Atemqualität oder den auf- oder absteigenden und horizontalen Atem ansprachen.

3.3 Die fünf Atemräume

In der Atemlehre werden fünf Atemräume unterschieden. Genauer ist es, wenn von Atembewegungsräumen gesprochen wird, weil es sich um Räume unseres Körpers handelt, in denen sich die Atembewegungen ausbreiten und wahrgenommen (weit – schmal), also empfunden und erfahren werden können. Es gibt die folgenden fünf Räume:

- **untere Raum** (Becken, Beine, Füsse) von den Füßen bis Bauchnabel
- **mittlere Raum** (Gegend zwischen dem Bauchnabel und Brustbeinspitze), der Sitz des Zwerchfells (Hauptatemmuskel), das den oberen und unteren Raum verbindet. Ilse Midden-

dorf bezeichnet diesen Raum als „*die zentrale Kraft, die wir Mitte nennen.*“ (Middendorf, 2007, S. 38). Regine Herbig (2005, S. 47) schreibt:

„Die alten Griechen betrachteten das Zwerchfell als ‚den Sitz der Seele‘. Alle seelischen Regungen wie Lachen, Schluchzen, Schreien, Seufzen... finden ihren Niederschlag im Zwerchfell. Es ist der Ort unserer seelischen Lebendigkeit.“

- **obere Raum** (oberhalb der Brustbeinspitze, also oberer Rumpf, Schultergürtel, Hals, Kopf, Arme, Hände)

Diese drei Räume bilden den **Innenraum** eines Menschen. Die vorderen, hinteren, seitlichen Körperwände und die Fußsohle und das Schädeldach bilden die Grenzen des Innenraumes. Der Innenraum wird also durch die Körperwände vom **Aussenraum** (umgebende Welt) abgegrenzt.

Diesen Atemräumen werden verschiedene seelische Qualitäten zugeordnet. (Maas, 8/2016).

Unterer Atemraum: Halt gebende Basis und Vitalkraft

Mittlerer Atemraum: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ICH-Kraft

Oberer Atemraum: Leichtigkeit, Freiheit und Ausdruck

Damit die Atembewegungen in den verschiedenen Räumen gespürt werden können, braucht es zwei Voraussetzungen: Erstens: Der Mensch ist in einem eutonischen Zustand, d.h. die Muskulatur weist eine gute Spannung auf (Unter- resp. Überspannung sind ausbalanciert, die Spannung kann bei Bedarf auch gehalten werden) und die Gelenke sind durchlässig und flexibel. Zweitens: Ein zugelassener Atem. (Fischer & Kemmann-Huber, 1999).

Bevor am mittleren Atemraum gearbeitet wird, scheint mir wichtig, dass sowohl im unteren Raum (Strukturarbeit, die erdet, Halt und Ruhe gibt wie z.B. mit den Füßen trappeln, stampfen, Beine abklopfen, etc.) als auch im oberen Raum (lösende Übungen wie z.B. Schulter- und Kieferkreisen, Halswirbelsäule ausstreichen, Kopf sanft abklopfen etc.) Atemarbeit gemacht worden ist.

3.3.1 Persönliche Erfahrungen und Gedanken zur Kosmischen Übung

Die kosmische Übung ist für mich eine ganzheitliche Übung, die alle Atemräume anspricht, die die Zentrumskraft fördert, weil sie immer wieder zur Mitte führt. Dadurch wird die ICH-Kraft gefördert und gestärkt. Die detaillierte Beschreibung kann bei Ilse Middendorf (2007, S. 187-189) nachgelesen werden. Meine Gedanken zu dieser Übung sind folgende:

Durch das nach hinten unten Dehnen wird der Einatem (absteigender Einatem) ins Becken/Kreuzbein (unterer Raum) gelockt. Er bündelt sich, der Ausatem drängt nach oben und wird als aufsteigender Ausatem erfahren, der kraftvoll aufrichtet und die Hände/Arme bis zur

Mitte oder ev. bis zum unteren Herzraum tragen lässt. Mit dem nächsten Einatem (aufsteigender Einatem) werden die Arme/Hände in den oberen Raum bis über den Kopf geführt, der obere Raum (Brustkorb) öffnet sich, der Einatem kann sich ausbreiten und mit dem absteigenden Ausatem werden die Hände/Arme genüsslich lösend und ruhig zur Mitte zurück geführt. Der Ausatem (aufsteigend und absteigend) wird so in die Mitte begleitet und mit der Zeit als gebündelt und im Zentrum ankommend wahrgenommen. Dabei empfinde ich mich zentriert und präsent in meinem Innenraum. Mit dem nächsten Einatem führe ich meine Arme/Hände seitlich horizontal nach aussen, der horizontale Einatem trägt (ansatzweise, glaube ich das manchmal zu spüren) meine Arme nach aussen in den Aussenraum. Die Flanken weiten sich seitlich etwas nach aussen und meine vordere Mitte öffnet/dehnt sich ebenfalls etwas in den Aussenraum. Die Arme/Hände führe ich mit dem Ausatem horizontal wieder zur Mitte zurück. Mit dem Ausatem schwingen die Körperwände zurück, der Ausatem wird horizontal in die Mitte (Gegend hinter der Brustbeinspitze) geführt. Die Fingerkuppen (entweder alle oder bewusst nur jene wählen, die den unteren, mittleren oder oberen Raum ansprechen) zeigen bei allen drei Bewegungsabläufen immer wieder zum Körper und führen in die Körpermitte (Mitte). Das unterstützt das Strömen des Atems zur Mitte. Der Ausatem wird von unten, von oben, von seitlich aussen immer zu meiner Mitte geführt. Mit dem Einatem sammeln wir ein, nehmen auf was von unten (der Erde), von oben (Himmel) und von aussen (Umwelt/Mitmenschen) kommt und führen das unserer Mitte zu.

Die Mitte ist der Ort, wo wir unsere seelisch/geistigen Eindrücke ‚verdauen‘ resp. aufnehmen oder ausscheiden. Anatomisch gesehen befinden sich die Verdauungsorgane wie Magen, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Darm, aber auch Milz und Niere in unserer Mitte. Diese Mitte ist der Sitz unserer Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Freude etc. Wenn aufgrund von frühkindlichen oder auch späteren schwierigen Ereignissen diese Gefühle nicht gelebt werden konnten, nicht sein durften, nicht gespiegelt worden sind, musste ein Schutz aufgebaut werden, um diese Gefühle zu stabilisieren. Es kommt oft vor, dass diese Gegend eher gehalten, verspannt, unbeweglich sein kann, sich wie gepanzert anfühlt und eher schwer zugänglich ist. Mitte-Übungen im Gruppen- oder Einzelsetting sollen besonders achtsam und mit Vorbereitungsarbeiten angeleitet werden, da Schwindel, Übelkeit, Kälte aufkommen können.

3.3.2 Atemübungen, die den Mittleren Atemraum ansprechen - persönliche Erfahrungen der Mitte

Die Übungs-Beispiele in diesem Kapitel sprechen den Mittleren Atemraum an. Unter Beispiel 1 und 2 beschreibe ich meine Erfahrungen. Beispiel 3 habe ich in meiner Atem-Übungsgruppe angeleitet und erwähne einige Rückmeldungen.

Beispiel 1: Dehnen der Mitte und Mittekreisen

Dehnen der Mitte in vier Richtungen

Meine Hände streichen die Mitte rundherum aus, um dort die Empfindungsfähigkeit zu fördern. Nachher stelle ich meine Hände in die Leisten, der Daumen schaut nach aussen hinten, vier Finger nach innen, die Ellbogen zeigen seitlich in den Raum hinein. Li Flanke dehnt sich zum li Ellbogen und schwingt wieder zurück in die Mitte, 2-3 mal wiederholen, nachspüren (hat das Dehnen eine Wirkung auf die li Rumpffseite im Vergleich zur re?, meinen Atem?). Analog mit der re Flanke, der hinteren und vorderen Mitte vorgehen. Sobald der Bewegungsablauf vertraut und klar ist, kann die Übung im Atemrhythmus angeleitet werden. z.B. Ich dehne meine re Flanke im EA zum re Ellbogen. Den AA begleite ich zurück zur Mitte. Beim nach aussen Dehnen darauf achten, dass der EA nicht überzogen wird, dass das eigene Mass gefunden wird. Die Bewegung passt sich dem Atem an und nicht umgekehrt.

Meine Erfahrung: Das Dehnen z.B. in die Flanke bewirkt, dass ich spüre wann der EA in die Flanke einströmt und die Körperwand auf dehnt und wie die Körperwand im AA wieder zurück schwingt. Das Aufdehnen in der vorderen Mitte (im Gegensatz zu den Flanken und der hinteren Mitte) geht weniger weit nach aussen und ausserdem stockt der EA an einer gewissen Stelle und dort neige ich dazu den EA zu überziehen. Wenn ich den AA zur Mitte zurück begleite, verdichtet er sich zur Mitte hin. Beim Nachspüren fühlt sich der Rumpf als Hohlraum an, der gefüllt ist mit Atembewegung und (Atem)Kraft, die die Körperwände in alle vier Richtungen auf dehnt und wieder zurückschwingen lässt, ein weit und wieder schmal werden.

Mittekreisen

Als Vorbereitung zum Kreisen dehnen wir 2-3mal in die re und li Flanke, in die vordere und hintere Mitte. Danach verbinden wir die vier Seiten miteinander. Die Flanke dehnt sich zum einen Ellbogen, die Dehnung setzt sich über die vordere oder hintere Mitte zur andern Flanke fort und wir kommen so in ein Mittekreisen. Wer mag kann sich eine goldene Kugel vorstellen, die an den Innenwänden unserer Mitte kreist. Ich lass die Kugel kreisen und versuche mit meiner Aufmerksamkeit dort zu sein, wo die Kugel an der Körperwand kreist oder (falls ohne Kugel gearbeitet wird) dort, wo die Körperwand sich auf dehnt. Ich achte darauf, dass beide Sitzbeinhöcker im Kontakt zum Hocker bleiben, es kann eine Gewichtsverlagerung von einem zum andern Sitzbeinhocker geben, aber nie hebt sich ein Sitzbeinhocker vom Hocker ab. Brauche ich grosse Bewegungen oder reichen kleine, damit ich die Mitte kreisen lassen kann? Mit der Zeit die Kreise kleiner werden und ausklingen lassen. Ins Nachspüren gehen.

Meine Erfahrung: Bei der vorherigen Übung habe ich wahrgenommen wie der EA und AA in eine Richtung nach aussen und zurück in mein Zentrum strömt. Beim Mittekreisen kreise ich

und mein Atem um mein Zentrum. Das hat mit etwas Rundem, mit mehr Innerlichem, Kontinuierlichem, Ganzheitlichem zu tun. Es ist wie der Schweif um einen Planeten.

Beispiel 2:

Handmitten und Finger ausstreichen und Handmitten gehen in Kontakt

- re Handmitte (HM) ausstreichen/ausmassieren, von der HM aus jeden Finger ausstreichen/massieren bis zur Fingerkuppe, auf die Fingerkuppe einen sanften Druck geben, in HM zurückkehren und nächsten Finger ausstreichen, etc. - li HM/Finger analog re

- beide Hände vor den Bauch in der Höhe zwischen Bauchnabel und Brustbein bringen, mit jeder Hand einzeln die Handfläche und Finger auf dehnen, es soll ein weiches Aufdehnen der Hände, der Handflächen sein (kein Strecken). Bemerkt ihr, was beim Aufdehnen mit dem Atem geschieht? Dann beide Hände gleichzeitig auf dehnen und den EA einströmen lassen, im AA die Dehnung wieder lösen. Nun schauen die Handflächen einander an und nehmen Kontakt auf. Kann ich den Kontakt zwischen beiden Handmitten spüren? Die Handmitten bewegen sich im EA auseinander, jedoch nur soweit, dass der Kontakt zwischen beiden Handmitten gehalten werden kann. Im AA führe ich die Hände wieder näher zusammen und sammle mich auf die HM und auf die Verbindung zwischen den MH. Kann ich einen verdichteten Kontakt wahrnehmen? So spiele und probiere ich aus, wie weit ich meine Hände auseinander bewegen kann ohne dass der Kontakt abbricht und führe sie immer wieder nahe zueinander.

- Durch meine Sammlungsfähigkeit, insbesondere im AA auf meine Handmitten, kann Substanz zwischen den Händen entstehen, mit der ich spielen kann. Diese kann zu einer Kugel werden. Manchmal kann man auch wie „Fäden ziehen“ zwischen beiden HM. Übung auflösen und ins Nachspüren gehen.

Meine Erfahrung: Je länger ich mit diesen HM spiele, desto kräftiger und elastischer wird die Verbindungen zwischen den HM. Dadurch kann die Distanz zwischen den HM vergrößert werden und lässt ein kreatives Bewegen der Hände inkl. den Armen entstehen. Die Verbindung nehme ich wie ein helles, transparentes Seil wahr. In den Handmitten nehme ich Energie wahr. Sie sind angenehm warm, etwas wärmer als die Finger und spüre ein feines Pulsieren. Im AA und wenn ich die Hände nahe zueinander führe, wird die Verbindung zu den HM kompakter, und das Seil nimmt ungefähr den Durchmesser der HM an. Wenn ich im AA die Verbindung zur HM (mit Hilfe meiner Vorstellung) zu einer Kugel verdichte und die Kugel wie zwischen meinen Händen halte und sie rundherum bewege, komme ich mehr zu einer Innenschau, bin viel mehr in mir, als wenn ich die HM mit grossen Distanzen auseinander gehen lasse. Das Spielen mit grossen Distanzen hat etwas Lustvolles, Leichtes, Fröhliches. Das Bewegen der Kugel hat mit etwas Ruhigem, Behutsamem, ja Kostbarem zu tun. Die Bewegungen entstehen mit der Zeit von selbst, es fließt, es macht es von alleine und ist weder anstrengend noch ermüdend.

Erfahrung beim Nachspüren: Bei dieser und den vorher erwähnten Übungen, erfahre ich im Nachspüren folgendes und merke, dass je geübter ich werde, desto schneller kann sich das Erfahrene wieder einstellen.

Im mittleren Raum nehme ich Atembewegung und eine (Atem)kraft wahr, die nicht nur die Körperwände auf dehnen sondern es ist als ob der EA über die Körpergrenze hinausgeht und die Ellbogen/Arme nach aussen bewegt. Im AA schwingen sie zurück und der AA geht weiter ins Zentrum zurück. Der nächste EA trägt die Ellbogen wieder nach aussen etc. Nachher hängen die Arme nicht mehr so nahe am Körper sondern der Abstand zwischen Rumpfseite und Arm ist grösser geworden (spürbar und manchmal auch sichtbar), ich nehme mehr Raum ein. Das ist für mich nicht nur horizontaler Atem, sondern der bewusst zugelassene Atem, Atemkraft. Das gibt mir das Gefühl von ‚nichts machen müssen‘ und trotzdem bewegt werden (Atem der bewegt). Da entsteht Wachheit, Präsenz aber auch ein Gelassen sein und ein Wohlsein in mir und mit mir. Das Erfahren solcher Qualitäten, dass aus meinem Inneren und ohne Anstrengung, ohne etwas machen zu müssen, eine Kraft da ist, die mich bewegt, dass Ich Bin. Das gibt mir Sicherheit, eine innere Stabilität im Sinne von ‚ich bin aus mir heraus‘. Es ist gut, dass ich das öfters erlebt habe, denn anfangs traute ich dieser Wahrnehmung nicht recht.

Kürzlich habe ich erlebt wie im Zusammenhang mit dieser Abschlussarbeit mein Kopf sich immer wieder diffus anfühlte. Er war gefüllt mit gräulich-nebliger Watte die über die Kopfgrenzen hinausging und ich zog mich auf eine Art zurück. Das Aussen nahm ich immer noch wahr, jedoch in einer eher uninteressierten, unbeteiligten aber in einer ‚alltags-funktionierenden‘ Art und Weise. In dieser Gefühlslage habe ich in der Atemgruppe nach der Mitte-Atemarbeit, beim Nachspüren erlebt, wie der Atem genau weiss, wie er mich bewegen und füllen kann, dass Ich Bin. Gleichzeitig ist auch das diffuse Kopfgefühl verschwunden und Wachheit und eine Zuversicht kehrte ein. Diese Erfahrung hat mich sehr beeindruckt, weil es mir - zu einfach - fast unwirklich vorkam. Im Moment hilft mir dieses Erleben, meine innere Stabilität zu finden und zu halten. Selbstverständlich löst die Erfahrung dieser inneren Stabilität nicht meine Probleme aber ich kann sie mit einer anderen, etwas leichtern Sicht angehen.

Beispiel 3: Seitlich Rippen ausstreichen und Haut abziehen/Zwerchfellübung

Wir streichen unsere Rippen auf der re Seite seitlich aus. Wir fassen etwas Haut auf der re Seite mit dem Daumen und Zeigefinger und ziehe sie etwas nach aussen ab und halte sie über 2-3 Atemwellen. An zwei weiteren Stellen an den Rippen die Haut abziehen. Nachspüren und Seitenvergleich. **Rückmeldungen der Teilnehmenden:** Es ist nicht einfach, die Haut abziehen, gleichzeitig zu atmen und die Haut halten. Die Seite ist weicher, grösser, weiter geworden. (Anschliessend Li Seite analog.)

4 ICH-Kraft

4.1 Entwicklung der ICH-Kraft

Aus der Arbeit von Brigitte Obrecht Parisi (2012, S. 254) zitiere ich:

„Schwangerschaft, Geburt und die ersten drei Lebensjahre, in denen die Ich-Strukturen gebildet werden und mit etwa 36 Monaten zur ‚Geburt des Ichs‘ (Bischof, 2003a, S.1) führen, sind prägend. Die Erfahrung in dieser frühen Lebensphase beeinflussen unsere tiefsten unbewussten Überzeugungen, Lebenshaltungen und Gewohnheiten und bilden somit die Grundlage für die Verarbeitung späterer Lebenserfahrungen. „

Anita Rieder erwähnt in ihrer Arbeit auch, dass das Ich in den ersten drei Jahren entwickelt wird und sie schreibt (2012, S. 328):

„Wenn in diesen Phasen Störungen auftreten, das Kind z.B. nicht erwünscht ist, vernachlässigt oder nicht ausreichend gespiegelt wird, entstehen frühe Störungen... Menschen mit frühen Störungen haben zu wenig ICH-Kraft.

Es besteht ein Mangel an Kohärenz, an Struktur, an Grenzen, an ganzheitlicher Wahrnehmung und somit auch an ganzheitlicher Körperempfindung‘ (Bischof, 2004, S.2).

Die frühen Störungen werden in Psychosen, Borderline und narzisstische Persönlichkeitsstörungen unterteilt. „

Im Buch ATEM DER ICH BIN beschreibt Anita Rieder (2012, S. 329-331) die frühen Störungen, auf die ich im Rahmen dieser Arbeit nicht eingehen werde. Unter Psychosen hält sie fest, dass diese nicht in die Atem- und Körperpsychotherapie sondern in die Klinik gehören.

Für die Atemlehrerin sind Kenntnisse über diese frühkindlichen Entwicklungsphasen insofern von Bedeutung, um die Abgrenzung ihrer Arbeit als Atemlehrerin zur Arbeit der Atem- und Körperpsychotherapeutin zu kennen. Nicht optimal verlaufene frühkindliche Entwicklungsphasen, sofern sie sich im ‚gesunden Bereich‘ bewegen, können sowohl im Gruppen- als auch im Einzelsetting durch die Atemlehrerin nachgenährt und die teilweise fehlende Abgrenzung durch Struktur- und Widerstandsarbeit erarbeitet werden. Auf jeden Fall kann an der ICH-Kraft gearbeitet und diese gefördert werden.

Fischer und Kemmann-Huber (1999) berufen sich auf die Theorie des Bindungsmusters von David Boadella und Maarten Aalberse, bei der die vier Phasen der kindlichen Entwicklung mit der jeweils charakteristischen Form der Beziehungsgestaltung zwischen Kind und Mut-

ter/Bezugsperson geprägt sind. Die Entwicklung des Kindes ist nur im Beziehungsprozess möglich. Ohne Beziehung führt die Entwicklung zum Stillstand oder langfristig zum Tod.

Boadella und Aalberse unterscheiden vier Phasen. Nebst dem Bindungsverhalten, das in jeder Phase seine besondere Bedeutung hat, weist jede Phase ihre Entwicklungsaufgaben auf, die an das Kind gestellt werden. Im Idealfall bewältigt das Kind die geforderten Entwicklungsschritte und gelangt so zu psychischer Reife, wobei die Form, die Art und Weise der Beziehung zwischen Mutter/Bezugsperson und Kind prägend sind, ob sich diese Entwicklungsphasen optimal oder weniger optimal bis zu traumatischen Störungen entwickeln. Es werden die folgenden vier Phasen unterschieden:

- Phase I: Taktile oder Geburtsphase
- Phase II: Orale oder nährend Phase
- Phase III: Anale oder ermächtigende Phase
- Phase IV: Infantil-genitale Phase

Im nächsten Punkt gehe ich auf jene Entwicklungs-Phasen ein, die für die ICH-Kraft bedeutend sind. Ich versuche auch den atemtherapeutischen Bezug zu machen.

4.2 Theorie des Bindungsmuster mit den kindlichen Entwicklungsphasen nach Boadella und Aalberse und die atemtherapeutische Entsprechung

Fischer und Kemmann-Huber (1999) gehen davon aus, dass in einer einzeltherapeutischen Arbeit alle vier Phasen durchlaufen werden. Diese Phasen laufen in einer Therapie jedoch nicht schön der Reihe nach, wie dies in der frühkindlichen Entwicklung der Fall ist, wo jede Phase aufbauend auf die nächste erfolgt. Auch im Gruppensetting werden die verschiedenen Phasen mit ihren Themen angesprochen.

4.2.1 Phase I: Taktile oder Geburtsphase

Anschliessend an die Geburt ist die Haut das Kontaktorgan des Kindes, mit der es mit der Umgebung Kontakt aufnimmt und so die erste psychische Funktion des Empfindens und Spürens macht. Deshalb wird von der taktilen Phase gesprochen.

Für die leib-seelische Entwicklung ist für das Kind die Bindung und Beziehung zur Mutter/Bezugsperson grundlegend: Sie bejaht die Existenz des Kindes, heisst es Willkommen und gibt ihm das Gefühl des Dazugehören. Das Kind braucht eine körperliche und psychische Präsenz der Mutter/Bezugsperson, ein konstantes und präsenten Da-Sein, das ihm die bedingungs-

lose Akzeptanz in seinem Sein entgegen bringt. Durch dieses präsente Da-Sein kann sie die Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen und sie beantworten. Das wiederum ermöglicht dem Kind die Mutter/Bezugsperson als zuverlässig wahrzunehmen und zu erleben, dass es Aufmerksamkeit und Zuwendung erhält, dass es Willkommen und angenommen ist.

Atemtherapeutische Entsprechung

Der Einfachheit halber wähle ich nachfolgend nur die weibliche Form, die Männer sind selbstverständlich immer mit einbezogen.

Kernthema dieser ersten Phase ist die Präsenz. Die Klientin soll die Erfahrung machen des Willkommen Seins, der Akzeptanz, des Aufgehoben und Angenommen Seins. Der Kontakt zwischen Klientin und Therapeutin steht noch nicht im Vordergrund, es gibt keine Anforderungen und keine Ansprüche werden gestellt.

Einzelsetting

Die Therapeutin begleitet die Klientin, damit sie sich auf der Liege einfinden kann. Nach IAKPT bietet die Therapeutin der Klientin ein Kissen, eine Rolle für den Nacken, die Knie an, allenfalls auch eine Decke, die wärmt aber auch ein Schutz sein kann zwischen Klientin und Therapeutin. Vielleicht muss sich die Klientin nochmals etwas bewegen, ein Kissen zurecht gerückt bekommen. Die Therapeutin gibt ihr Zeit, auf der Liege anzukommen, sie kann z.B. sagen, dass ihr Körper die ganze Breite der Liege beanspruchen darf, dass das ganze Gewicht an die Liege abgegeben werden kann, dass sie sich von der Liege tragen lassen kann. Manchmal leite ich eine kurze Körperreise an: „Wie liegen deine Fersen, Beine, Becken, Rücken, Hals, Kopf auf der Liege auf. Welche Stellen haben Kontakt mit der Liege? Gibt es Stellen wo ein Hohlraum spürbar ist? Kannst du spüren wie der Einatem einströmt (kommt) und der Ausatem ausströmt (geht)? Vielleicht ist es noch schwierig die Atembewegungen wahrzunehmen.“ Mein Abstand zur Liege ist noch ziemlich gross und es hat sich ergeben, dass ich auf meinem Rollhocker seitlich bei den Füßen sitze. Ich bin der Klientin noch nicht so nahe, aber trotzdem präsent. Ich gebe ihr Zeit, bei sich und auf der Liege anzukommen. Ich erhalte so auch etwas mehr Zeit, mir ein Atem- und Körperbild zu machen.

Fischer und Kemmann-Huber (1999) schreiben, dass nach dem Einfinden auf der Liege ein Ausstreichen der mittleren Körpergegend folgt, das in der Atemlehre oft als „Begrüssung“ bezeichnet wird und dem Charakter der taktilen Phase entspricht. Auch wenn das Ausstreichen mit der Hand dieser taktilen Phase entspricht, würde ich nie mit dem Ausstreichen der Mitte oder des Bauches beginnen. Mir ist diese Kontaktaufnahme viel zu intim, zu nahe und das nicht nur bei neuen Klienten. Das IAKPT ist mit dieser Art der Begrüssung ebenfalls zurückhaltend.

Eine erste Kontaktaufnahme am Körper nach IAKPT beginnt mit der Frage, ob es ok ist, wenn ich meine Hand z.B. an den Trochanter lege. (nicht geeignet, wenn sexueller Missbrauch vorliegt). Entweder lege ich meine flache Hand oder meine Faust an den Trochanter und versuche den Knochen zu spüren. Falls es schwierig ist den Knochen zu spüren, gehe ich in meiner Vorstellung zum Knochen und ich meine den Knochen der Klientin. Mein Spüren des Knochens und mein klarer Kontakt zum Knochen helfen, die Strukturebene der Klientin anzusprechen. Sie soll Halt, Sicherheit spüren. Ich beginne mit leichten Schüttelbewegungen ausserhalb des Atemrhythmus, um zu sehen, wo die Schüttelbewegung durchgeht und wie der Atem auf diese Ansprache reagiert. Oder ich halte eine Ferse, einen Fuss eine Zeit lang in meinen Händen und bin präsent anwesend.

Gruppensetting

Jede Teilnehmerin nimmt auf einem Hocker Platz. Ich begrüße sie und teile ihnen mit, dass ich mich freue, dass sie da sind. Eine ‚Blitz-Licht-Runde‘, wo jede Teilnehmerin mit zwei, drei Worten ihre Befindlichkeit mitteilt, ist durchaus möglich. Ich lasse sie bewusst weg, weil mich das früher bereits unter Druck gesetzt hätte. Falls jedoch eine Teilnehmerin ganz dringend etwas ‚los werden muss‘, gebe ich ihr dafür Raum, denn das Thema steht auch unausgesprochen im Feld. Wir beginnen mit einem freien Dehnen, das ich einmal mehr oder weniger verbal begleite und sitzen anschliessend auf den Hocker. Entweder frage ich, ob Atembewegungen, also der Ein- und Ausatem spürbar sind oder leite ein Schulterkreisen an (Bewegen der Schultern nach vorne, nach oben Richtung Ohren und die Schulterblätter mit den Ausatem Richtung Sitzbeinhöcker gleiten lassen). Eine andere Möglichkeit wäre, das Gewicht mit dem Ausatem Richtung Hocker abzugeben. Anschliessend leite ich eine kurze Körperreise von Fuss bis Kopf an, damit die Teilnehmerinnen für sich herausfinden können, was und wie es bei ihnen gerade im Moment ist. Das erlaubt den Teilnehmerinnen, sich einzufinden, auf dem Hocker anzukommen und vielleicht können bereits Gedanken um den Alltag beiseite gelegt werden.

IAKPT-Grundausbildung

Phase I entspricht beim IAKPT den Modulen zum Thema „Vertrauen ins Leben“. (Bischof & Rieder. Informationsbroschüre). Im Vordergrund steht das bewusste erleben der Körperspannung, -struktur und -grenzen. Die Beziehung zum tragenden Boden, zu Objekten und einem verlässlichen Gegenüber sollen helfen, sich körperlich und seelisch zu verwurzeln. Über die Füsse und Beine soll die tragende Kraft des Lebens erfahren werden, um so Sicherheit und Vertrauen gewinnen zu können. Dadurch entwickelt sich eine neue Stabilität.

Mögliche Übungen im Gruppensetting:

- Auf dem Rücken liegend: den Boden, die Auflagefläche spüren, li Bein leicht anheben und wieder ablegen, re Bein analog. Das gleiche mit Armen und Kopf machen. So den tragenden Boden spüren und die Muskelspannung im Oberschenkel, in den Armen, im Nacken wahrnehmen.
- Rücken und Beinrückseiten mit einer Filzsnur, die ich mit beiden Händen halte, abreiben und abstreichen, dabei beginne ich mit dem Rücken, wandere zum Becken und weiter die Beine hinunter. Wie spüre ich meine hintere Rückseite, kann ich Begrenzung wahrnehmen?
- Mit beiden Händen zuerst das eine, dann das andere Bein von oben nach unten kneten. Beim Kneten meine ich mein Bein. Wo spüre ich Muskeln, wo ist es knochig? Kann ich jetzt mein ganzes Bein wahrnehmen oder nur Teile davon? Kann ich die Haut als Grenze spüren?

4.2.2 Phase II: Orale oder nährende Phase

In dieser Phase geht es um das physische und psychische Nähren des Kindes. „*Das Kind kann hier die ‚Freude des Aufnehmens und Empfangens‘ (Wehowsky, 1994, S.111) erfahren, es erlebt Kontakt als Unterstützung, als Gehalten- und Gelassen-Werden.*“ (Fischer & Kemmann-Huber, 1999, S.70). Das Kind erforscht die Umwelt mit dem Mund, also oral. In dieser Phase erlebt das Kind bewusst die eigenen Bedürfnisse nach Nahrung, Zuwendung, Kontakt etc. Es erlebt aber auch bewusst die Art, wie seine Bedürfnisse durch die Mutter/Bezugsperson befriedigt werden. Im günstigsten Fall kann die Mutter dem Kind die „*Haltung des Nährens, des Sättigens, des Halt-Gebens und Stützens*“ erlebbar machen. (Fischer & Kemmann-Huber, 1999, S.70). Werden diese Bedürfnisse angemessen erfüllt, so ist der Grundstein dafür gelegt, dass das Kind auch in späteren Phasen seine Bedürfnisse spüren und ernst nehmen kann. Werden die Bedürfnisse unzureichend, unzuverlässig oder gar überstimulierend befriedigt, erlebt das Kind seine Bedürfnisse als Unlust oder gar als Leid. In einer späteren Entwicklung kann das dazu führen, dass die eigenen Bedürfnisse verdrängt, abgespalten, abgewehrt oder verleugnet werden. Im optimalen Fall macht das Kind die Erfahrung, dass es verstanden wird in seinen Gefühlen und Bedürfnissen und dass sie, Bezug nehmend zu Boadella, beantwortet werden.

Atemtherapeutische Entsprechung

Kernthema dieser Phase ist der Umgang mit den Bedürfnissen des Menschen. Wie kann in der Atemarbeit die Haltung des Nährens, des Stützens, des Kontakt-Aufbauens und des Zugang-Findens vermittelt werden? In dieser Phase wird oft „körperlich“ gearbeitet, d.h. Muskeln, Verspannungen und Gelenke werden gelöst, die Muskulatur wird geknetet, angeregt und gedehnt. Das Lösen der Muskulatur und der Gelenke dient nicht nur der Entspannung und des körperli-

chen Wohlbefindens, sondern vor allem dem Atem, weil dadurch mit der Zeit der Atem zugelassen und erfahrbar gemacht werden kann. Die Atemgriffe können innerhalb und ausserhalb des Atemrhythmus geschehen. Wird im Atemrhythmus der Klientin gearbeitet, werden z.B. die Druckpunkte oder Dehnungen bewusst in der Einatem- oder Ausatemphase angesetzt. Mit der Einatemphase soll das Bekommen, das Aufnehmen erfahrbar und mit der Ausatemphase unter anderem das Weggeben erlebbar gemacht werden. So wird die Klientin in ihrem Atemrhythmus, d.h. in ihrem ganz individuellen Rhythmus, in ihrem Wesen und als Person angesprochen und hat eine seelisch tiefere Ansprache als wenn ausserhalb des Atemrhythmus gearbeitet wird. Gleichzeitig soll die Atemlehrerin immer auch die Haltung des „Lauschens“ und des „Spürens“ im Bewusstsein haben. Sie soll die Signale des Atems und des Körpers wahrnehmen und merken, welche Bedürfnisse die Klientin hat, was sie braucht, dass sie sich wohl fühlt. Die Klientin soll beim Einatem die Erfahrung machen des Bekommens und des Aufnehmens, so dass sie zu ihrem Körper, zu ihrer Leiblichkeit findet, eine Zuwendung zu sich selbst entwickeln und ihre Bedürfnisse wahrnehmen kann. Die Klientin soll schrittweise an die Körperempfindungen, die Atembewegungen herangeführt werden.

Einzelsetting

Je nach dem was mir aufgrund des Körper- und Atembildes entgegen kommt oder wenn ich (noch) nicht merke, zu welcher Körperstelle es mich hinzieht, habe ich verschiedene Möglichkeiten mit Atemgriffen zu beginnen, wobei ich bis jetzt immer im unteren Raum begonnen habe. Einige Beispiele:

- Mit der Faust den Trochanter suchen und einen leichten Druck dagegen geben, langsam lösen und so das ganze Bein bis zum Fuss hinunterarbeiten und ganz bewusst den Knochen meinen (Strukturarbeit).
- Lösen/Lockern: Eine Hand auf Oberschenkel und eine Hand auf Unterschenkel legen und das Bein hin- und her bewegen (rollen). Beobachten bis wohin die Schüttelbewegungen durch fließen. Die Klientin fragen, wo sie das Schütteln wahrnehmen kann. Je nach dem etwas kräftiger rollen.
- Bein walken, kneten (Muskulatur lockern und anregen)
- Fussgelenk kreisen (Durchlässigkeit fördern), Fussgelenk dehnen (Einatem vertiefen)

Folgende Griffe könnten Nachfolge-Griffe sein:

- Mit den Daumen ganze Fusssohle auskreisen (Bewusstmachen), mit dem Daumen Druckpunkte auf der Fusssohle anbringen, reagiert der Atem im entsprechenden Atemraum (Ferse = unterer Raum, Mittelfuss = Mitte, Fussballen/Zehen = oberer Raum) oder ist es noch zu früh?

- Hüftkreisen (Beweglichkeit, Abgeben können, Atem anregen und ins Becken holen)
- auf dem Bauch liegend: Rückenstrecker auskreisen (Autochthone Muskulatur lösen, Durchlässigkeit für die Druckwelle des Atems fördern)
- Halswirbelsäule ausstreichen, auskreisen (lockern, lösen, Verbindung zum Kopf herstellen)

Bei meinen Probandinnen habe ich festgestellt, dass am Anfang das Dehnen und das Anbringen von Druckpunkten im Atemrhythmus nicht möglich waren. Dann arbeite ich ausserhalb des Atemrhythmus. Die Klientin immer wieder nachspüren lassen, nach Wahrnehmungen und Unterschieden fragen. So wird die Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit gefördert. Als Therapeutin spiegle ich ihre Wahrnehmungen und vergleiche ihre mit meinen, um sie auf Übereinstimmung oder Unterschiedlichkeit zu prüfen.

Wenn Griffe im Atemrhythmus möglich sind, biete ich sie sowohl im Ein- und Ausatem an und frage nach Unterschieden und was die Klientin lieber mag.

Auch können Angebote des Haltens, des im Kontakt seins mit einer Körperstelle angeboten werden, wie z.B. den Fuss, das Knie, das Kreuzbein, die Rückenmitte, die Schulterblätter etc. mit der flachen Hand resp. Händen halten und mit diesen Körperstellen im Kontakt sein. Ich frage die Klientin, ob sie meine Hand und wie sie diese Körperstelle spüren kann. Ich ‚lausche‘, versuche wahr zunehmen wie der Atem reagiert, wie es der Klientin geht. Wenn die Therapeutin Atembewegungen spürt, kann sie z.B. beim Einatem mit der Hand Raum geben und den Ausatem mit einem sanften Druck begleiten. Das kann für die Klientin hilfreich sein, sich ihres Atems bewusst zu werden oder in die Empfindung zu kommen.

Gruppensetting

Im Gruppensetting geht es darum, dass die Teilnehmerinnen einen spürenden, empfindenden Zugang zu ihrem Körper und Atem zu erhalten. Das sind Körperübungen, die die Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit schulen und den Atem anregen oder beruhigen und vertiefen. Ein Nachspüren ist ebenso wichtig wie die Übung selbst. Übungen, die eher auf die Körperwahrnehmung eine Wirkung haben sind: Abklopfen, Ausstreichen, Massieren der Beine, der Füsse und anderer Körperstellen. Der Körperschwung mit absteigenden oder aufsteigenden Ausatem hat eher eine anregende Wirkung auf den Atem und fördert so die Wahrnehmung des Atems, der Atembewegung. Das Kreisen von Fuss-, Hand- oder Schultergelenken fördert die Beweglichkeit und Durchlässigkeit der Gelenke. Das gegenseitige Massieren des Rückens mit einem Igelball kann Spannungen lösen, den ganzen Rücken bewusster in Empfindung bringen, den Atem in diese Körpergegend hineinlocken oder gar ein ‚Nachnähren‘ bewirken, da ich in der Atemgruppe oft die Rückmeldungen höre: „Es tut einfach gut.“ Die Baumstamm/Bär-Übung eignet sich, weil die Teilnehmerinnen sich an die ‚Bedürfnisse ihres Rückens‘ herantasten kön-

nen und sich getrauen zu holen, was sie brauchen. Dehnübungen wie ‚Apfel pflücken‘ helfen den Einatem zu fördern und die Körperwände zu weiten. Der ‚gepflückte Apfel‘ wird nachher im Ausatem zur Mitte zurückgeführt. Diese wird dadurch genährt. Zudem fördert diese Übung die Anpassung der Bewegung an den Atemrhythmus.

Der grosse Unterschied zum Einzelsetting ist, dass die Atemlehrerin nicht direkt nährt, stützt oder Halt gibt, sondern dass die Gruppenteilnehmerinnen sich selber zuwenden: ‚ich knete mein Bein, ich dehne meine Flanke, ich rege meinen Atem durch einen Schwung an, etc.‘ Die Atemlehrerin nährt und stützt die Gruppenteilnehmerinnen indem sie die Übungen verbal anleitet und begleitet, z.B. durch Spiegeln und Würdigen (siehe 4.3). Im Gruppensetting wird eine höhere Anforderung an Eigenständigkeit und Verantwortung gestellt als im Einzelsetting. Deshalb ist es wichtig, dass die Atemlehrerin die Teilnehmerinnen darauf hinweist, für sich selber verantwortlich zu sein und je nachdem eine Übung früher zu beenden oder sie so ab zu ändern, dass es für sie ok ist. Die Atemlehrerin kann einer einzelnen Teilnehmerin eine abgeänderte Übung anbieten. Schmerzen, Unwohlsein, Schwindel etc. sind nie das Ziel und eher Zeichen des Stopps, des Zuviel.

IAKPT-Grundausbildung

In diese II. Phase gehören die Module mit dem Thema „Stark werden“ (Bischof & Rieder. Informationsbroschüre). Es geht darum den Körperinnenraum zu spüren, Erfahrungen der Körpergrenzen, des Muskeltonus und Widerstand in Verbindung zum Atem zu entwickeln. Das führt zu mehr Selbst-Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Mögliche Übungen: Schiffersschritt, Federn auf oder ohne Tennisbälle, Stampfen. Beckenkreisen im Kutschersitz oder mit aufrechten Oberkörper, Becken kippen, Wirbelbeuge im Sitzen oder Stehen, Holzhacken (ein lautes sch-tönen und gleichzeitig die Hände wie eine Axt haltend hart nach vorne unten schlagen), Partnerübung in die Hocke gehen.

Im IAKPT gehören meiner Meinung nach auch die Module zum Thema „Ich bin ich“ (Bischof & Rieder. Informationsbroschüre) in die Phase II nach Boadella. Teilweise sprechen diese Module bereits die Phase III an. In Phase III nach Boadella werden unter anderem über Druckpunkte oder Dehnungen die Atembewegungen in bestimmten Körperräumen (Atembewegungsräumen) angeregt, auch Arbeit am Atemrhythmus, an der Atem-Kraft, an zentrumsbildenden Arbeiten sind Thema.

Die Atem- und ICH-Kraft wird durch das Spüren des Körperinnenraumes und die Fähigkeit, sich dort zu zentrieren entwickelt und gestärkt. Auch die Wahrnehmung von Atemqualität und von Empfindungen wird differenzierter.

4.3 Spiegeln und Würdigen

Boadella spricht in den verschiedenen Entwicklungsphasen von ‚Verstehen und Beantworten‘ von psychischen Bedürfnissen des Kindes durch die Mutter/Bezugsperson. Ich würde das ‚Verstehen und Beantworten‘ in der Atem- und Körperarbeit mit ‚Spiegeln und Würdigen‘ vergleichen.

Bevor ich auf das Spiegeln und Würdigen eingehe, möchte ich kurz erwähnen, was mich als Mutter von inzwischen zwei erwachsenen Söhnen sehr nachdenklich gestimmt hat, als ich die Arbeit von Brigitte Obrecht Parisi (2012) gelesen habe:

Ob die Mutter die Gefühle und Bedürfnisse des Kindes spiegeln und eine Bindungsnähe herstellen kann, hängt sehr stark davon ab, wie die Mutter die Bindung zu ihren Eltern erlebt hat und/oder ob in dieser Phase bei der Mutter traumatische Erlebnisse stattgefunden haben. Nicht selbst erlebte und erfahrene Bindungsnähe und Spiegelung von Gefühlen und Bedürfnissen kann die Mutter auch dem eigenen Kind nicht oder nur unzureichend weitergeben. Weiter ist auch der eutonische Zustand der Mutter von grosser Bedeutung. Stress, Geldsorgen, Probleme, Verunsichert sein etc. führen die Mutter aus dem eutonischen in einen hyper- oder hypotonen Zustand. Dadurch fehlt ihr die innere Ruhe und somit der Kontakt zu ihrer Körperwahrnehmung. Deshalb kann sie die Botschaften des Kindes nicht entschlüsseln und angemessen reagieren. In einer solchen Situation versucht die Mutter z.B. ihr schreiendes Kind zu beruhigen, in dem sie es herumträgt, liebevoll mit ihm spricht. Das Kind erfährt nur eine oberflächliche Beruhigung, die tiefe Not wird nicht behoben, weil das Kind über die eigene Körperwahrnehmung die Körperspannungen, den ‚gestressten‘ Atem der Mutter wahrnimmt.

Bedeutung des Spiegels und Würdigen in der Atemarbeit

Am IAKPT haben wir gelernt, wie auf Mitteilungen von Gruppenteilnehmerinnen und Klientinnen zu ihren Empfindungen, Gefühlen etc. geantwortet werden kann. Oder wie reagiert werden kann, wenn jemand eine Übung nicht macht, sie abbricht oder etwas ganz anderes macht. Geantwortet oder reagiert wird in Form von Spiegeln und Würdigen. Durch Spiegeln und Würdigen kann die ICH-Kraft gestärkt werden und so kann teilweise nachgenährt werden, was die Gruppenteilnehmerinnen und Klientinnen in der frühkindlichen Entwicklungsphase nicht oder nur unzureichend für die Entwicklung einer guten ICH-Kraft erfahren haben.

Spiegeln

Die Atemlehrerin wiederholt in den Worten der Klientin oder in eigenen Worten den Inhalt, die Empfindungen, Gefühle und gibt der Gruppenteilnehmerin das Gehörte, Wahrgenommene zu-

rück. Diese kann prüfen, ob das was sie zurück gemeldet erhält, übereinstimmt mit dem was und wie es bei ihr tatsächlich ist. So hat sie die Möglichkeit sich korrigierend zu äussern.

Würdigen

Beim Würdigen geht die Atemlehrerin auf die Gruppenteilnehmerin so ein, dass ihr Wahrnehmen, ihr Aussprechen, ihr Können oder Nicht-Können, ihre in die Aussenseiter-Rolle gehen, von der Atemlehrerin gesehen und angesprochen wird und dass es so wie es ist, ok ist. Eine Würdigung könnte z.B. so formuliert werden: „Gut, dass du die Übung nicht machst, wenn du sie doof findest. Du bist dir treu geblieben und hast dich nicht angepasst. Für dich war die Übung zu lang und du hast selber aufgehört und so für dich gesorgt.“ Durch die Würdigung wird die Teilnehmerin wieder in die Gruppe zurückgeholt. Sie wurde abgeholt, bei dem was bei ihr hochkam und kann so wieder ‚frei‘ werden. Dadurch wird ihr die Möglichkeit geben, dass sie wieder in die Wahrnehmung/Sammlung zurück finden kann (Sammlung/Wahrnehmung ist nur im Parasympathikus möglich).

Beispiel: Nach einer Übung sagt eine Teilnehmerin: „Ich kann nicht ‚sch-tönen‘ und meine Arme hochnehmen, ich muss einatmen wenn ich die Arme hochnehme.“

Atemlehrerin: „Wenn du die Arme hochnimmst, dann atmet es bei dir ein. Sch-tönen und die Arme hochnehmen hat bei dir nicht funktioniert.“ Diese Aussage ist ein Spiegeln. Das Spiegeln ermöglicht der Atemlehrerin zu erfahren, ob sie richtig verstanden hat und sie gewinnt Zeit, um anschliessend zu würdigen.

Mögliche Würdigung der Atemlehrerin: „Toll, dass du merkst, dass dein Atem anders geht. Ich finde es gut, dass du den Mut hast, uns zu sagen, dass du die Übung nicht so machen kannst wie ich sie angeleitet habe. Lass deinen Atem so, wie er von selbst kommt. Es gibt kein richtig oder falsch. Danke für dein Mitteilen.“ (Kehl Schwendener, 1.11.2015).

4.4 Persönlicher Entwicklungsprozess durch Stärkung der ICH-Kraft

Die mehrjährige Erfahrung der Atemarbeit im Gruppensetting hat einen wertvollen Boden gelegt und mir eine Art Sicherheit gegeben mich auf diese Atem-Grundausbildung einzulassen. Durch das wiederholte Üben in der Sammlung, habe ich meine Empfindungen bewusster entdeckt und mehr entwickeln können. Ich bin erstaunt, was manchmal in mir und aus mir entstand und entsteht. Das macht mich neugierig auf mehr. Das Vorhanden sein von eigenen Empfindungen und die wachsende Akzeptanz mit dem was ist, geben mir Halt und Sicherheit.

Von den vier Bewusstseinsfunktionen hat sich die Empfindungsfähigkeit am stärksten weiter entwickelt. Den Grund kenne ich nicht. Könnte es sein, dass ich eher ein Empfindungstyp bin?

Das Anliegen der Atem- und Körperarbeit nach IAKPT ist, zuerst die Empfindungsfähigkeit zu fördern, um die Druckwelle des Atems wahrnehmen zu können und auftauchende Gefühle zu stabilisieren. Brauchen meine Gefühle noch Schutz und bleibe deshalb in den Empfindungen stecken?

Meine gewachsene ICH-Kraft und die damit verbundene innere Stabilität, erkläre ich mir wie folgt: Durch das wiederholte Wahrnehmen und Beobachten des Atems und meines Leibes, während den Übungen und im Nachspüren, habe ich mich auf meinen Innenraum und mein Inneres eingelassen und so im Körper/Leib und am Atem bemerkt was passiert, sich verändert, entsteht, was möglich und noch nicht möglich ist. Dieses Bewusstwerden hat dazu geführt, dass ich im Alltag und vor allem im Geschäftsalltag (auch ohne Gesammelt sein) vermehrt meine Körperspannungen, meinen Atem, meine Gedankenmuster und was in mir aufsteigt wahrnehmen kann. In kleinen banalen Dingen habe ich begonnen, mich bewusst für oder gegen etwas zu entscheiden. Durch den bewussten Entscheid bin ich weniger fremdgesteuert im Sinne von ‚das sollte/müsste man‘. Das gibt mir das Gefühl von Freiheit, von Selbstbestimmtheit und ist mit weniger Anstrengung verbunden. Ich kann besser für mich und meine Bedürfnisse eintreten, mich abgrenzen, wenn etwas Zuviel wird. Ich bin mutiger geworden und getraue mich mehr und vor allem schneller (ohne langes Abwägen) unangenehme Dinge anzusprechen, auch mit dem Risiko, dass es zu einem Konflikt kommen kann. Wenn ich um Rückmeldungen gebeten werde, gelingt es mir öfters, mitzuteilen was ist, ohne innerlich aufgeregt, unter Druck zu geraten. Ich suche viel weniger nach richtig/falsch sondern wertschätze das, was ist und akzeptiere mehr, was möglich oder nicht möglich ist. Zum veranschaulichen:

- Oft merke ich, wie ich die Schultern nach oben ziehe, wenn ich im Geschäft am Computer arbeite. Dann lasse ich diese mit dem Ausatem mehrmals wieder los – vermutlich auch meine inneren, unbewussten Spannungen. Im Geschäft erfahre ich mehr innere Ruhe und Gelassenheit, auch wenn viele Aufgaben zu bewältigen sind.

- Als ich im Plenum bei einer Veranstaltung vor ca. 80 Personen eine Frage stellte, wurde mir bewusst, dass ich den Atem anhielt und die letzten Worte hinaus pressen musste. Wenn ich etwas Längeres erklären muss, neige ich zu schnellem Sprechen und vergesse zwischendurch einzuatmen.

- Abwaschmaschine im Geschäft ausräumen: Ich habe sie diese Woche zweimal ausgeräumt, das reicht mir. Oder: Ich habe sehr viel zu tun und räume sie nicht aus. In der Zwischenzeit kann ich das ohne schlechtes Gewissen machen und es stört mich nicht mehr, wenn sich das schmutzige Geschirr auftürmt, obwohl die Küche mit Abwaschmaschine im Eingangsbereich einen einigermassen repräsentativen Eindruck machen sollte. Ich habe mich von meiner Vorstellung gelöst, dass ich (Sekretariat) alleine dafür verantwortlich bin.

- Wenn ich Wut und Ärger spüre, kann ich diese Gefühle in der Zwischenzeit oft auch ausserhalb meiner Familie zeigen. Manchmal spreche aus: „Ich bin verärgert, weil.....“ Nachher kann ich sachlicher über die Angelegenheit sprechen. Wenn ich Wut und Ärger ‚nicht erwachsen adäquat äussere‘, oder wenn ein Gespräch nicht zufriedenstellend abgelaufen ist, spreche ich später die Person nochmals darauf an und bitte um gemeinsames Klären.

- Verletzungen haben mich früher viel schneller ins Weinen und in einen Zustand von ‚Zerfliessen und nicht mehr Denken können‘ gebracht. Heute merke ich wie hinter den Augen die Tränen aufsteigen, oft benenne ich es und weiss, dass die Tränen mit einer früheren Trauer zu tun haben. So gelingt es mir besser, nicht in ein totales Zerfliessen zu fallen.

In Abbildung 2 habe ich das Erleben meiner Wirbelsäule gemalt. Rückblickend wird mir bewusst, dass ich, wenn ich nur mit mir im Kontakt bin und keinen Kontakt mit einem Du aufnehmen und auch keine ‚Leistung‘ oder ein ‚Resultat‘ erbringen muss, es mir leicht fällt, mein Inneres im Aussen zu zeigen. Da entsteht Bewegung, Leichtigkeit, ein Fliessen, Freude am Entstehen lassen und Ausprobieren.



Nach einer längeren Sequenz von Empfindungs- und Sammlungsarbeit sind wir auf unser Inneres horchend ins Bewegen und ins Tönen übergegangen. Meine Wirbelsäule, weich und erstaunlich beweglich, bewegte sich wie eine Wasserpflanze, unermüdlich, leicht, lustvoll zu unterschiedlich gefärbten und schrägen Tönen. Der obere Brustkorb ist gehalten gezeichnet, auch das ist so entstanden, entgegen meiner Empfindung als ich in Bewegung war. In Bezug auf meinen Ausdruck zum/mit dem Du hat es eine gewisse Richtigkeit.

Abbildung 2:

Workshop: Vom Atem zum Klang (Juli 2016)

Der Prozess, bis das Bild **in Abbildung 3** entstanden ist (Modul 22: Zum persönlichen Ausdruck finden, Durchbruch-Ankommen-Präsenz), war schwieriger aber ebenso lehrreich. Mir wurde bewusst, dass Anforderung/Aufgabenstellungen von Aussen, mich schnell in ein altes Muster (Aussenorientierung, Anpassung, Richtig/Falsch, was muss ich?) zurückwerfen. Aufgrund des Prozesses und der Anleitung wollte ich (mein Inneres) etwas mit einem Hohlraum kneten. Als etwas später das Wort ‚Kopf‘ fiel, habe ich mein Inneres (etwas Hohlräumiges kne-

ten) aufgegeben. Ich wurde unsicher, war irritiert und wie abgeschnitten. Mein Kopf wurde diffus und Denken und Überlegen fielen mir dann schwer. Ich habe mich im Aussen orientiert, mein Inneres aufgegeben, um ja das Richtige zu machen (ev. aus Angst, abgelehnt zu werden, nicht zu genügen?). Ich habe dann einen Kopf geknetet und nicht das Hohlräumige. In einem nächsten Prozess wurden wir angeleitet, uns zeichnerisch auszudrücken. Beim Zeichnen wurde mir bewusst, dass ich dieses Holräumige von vorher doch noch in den Ausdruck bringen möchte und habe die Vase ins Bild gesetzt – und ich freue mich über dieses Bild, es gefällt mir – ein Bild für die Mitte?

Beschäftigen werde ich mich auf jeden Fall mit dem Thema: Beziehung zum Du aufnehmen und gleichzeitig mit meinem Inneren im Kontakt bleiben. (Nähe und Distanz). Da wünsche ich mir mehr Vertrautheit und Sicherheit.

Mein Rumpf als Vase mit einer Öffnung nach oben und unten, durch die die Kraft und Vitalität von unten nach oben steigt und in den Ausdruck drängt. Eindrücke und Empfangenes fließen von oben nach unten, Unangenehmes kann nach unten abgegeben werden. Und alles fließt durch die Mitte – Zentrum des Selbst und des Bewusstseins. (Etwas mehr Stabilität im unteren Raum könnte hilfreich sein.)

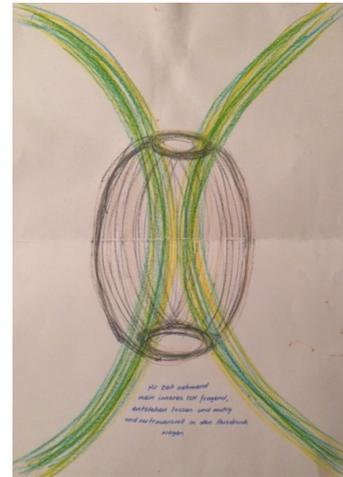


Abbildung 3: ASKA, Modul 22, 2.- 4.12.16

5 Zusammenfassung

Die Entwicklung der ICH-Kraft wird geprägt durch die Mutter und/oder die Bezugsperson durch ihre Beziehungsgestaltung zum Kind in den ersten (drei) Jahren nach der Geburt. Je nach dem verläuft die Entwicklung entweder im positiven oder negativen Sinn. Das beeinflusst die ICH-Kraft, die entweder stärker oder schwächer ausgebildet wird. Das wiederum wirkt sich im Verhalten, im Sein, in den Überzeugungen eines Menschen aus und beeinflusst seine innere Stabilität.

Das Nachreifen von nicht optimal verlaufenen Entwicklungsphasen kann durch die Atem- und Körperarbeit mit dem bewusst zugelassenen Atem nachgeholt und gefördert werden. Insbesondere können die frühkindlichen Entwicklungsphasen angesprochen werden, die sich vor der Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten (Denken, Kombinieren, Sprechen) ausgebildet haben, weil am Körper und mit dem Atem gearbeitet wird.

Die ICH-Kraft wird gestärkt durch die Sammlungsfähigkeit und die Arbeit an den vier Bewusstseinsfunktionen nach C.G. Jung. Durch die Empfindungsfähigkeit wird die Wahrnehmung dessen was ist, das für Wahr-Nehmen erlebt und gefördert und erhält einen Bezug zur Realität. Voraussetzung dafür ist ein aufmerksames Hinwenden zu seinem Inneren. Dadurch entsteht mehr Selbst-Bewusstsein und Vertrauen zu dem, was ist. Gelingt zudem mehr Wertschätzung und Akzeptanz mit dem was ist, wächst die innere Stabilität. Ein stabiles ICH kann die Kontaktaufnahme mit dem DU neu, anders gestalten. Eine ‚gleichwertige(re)‘ Beziehung zwischen dem DU und ICH kann möglich werden, weil zwischen ICH und DU deutlicher unterschieden werden kann. Das kann zu Freiheit, Mut und zu Leichtigkeit führen.

Aus atemtherapeutischer Sicht ist für die Arbeit an der ICH-Kraft folgendes wichtig:

- Eine humanistisch geprägte Beziehungshaltung der Atemlehrerin zur Klientin. (Ohne Beziehung und Vertrauen entsteht keine Entwicklung.)
- Förderung der Sammlungs- und Empfindungsfähigkeit durch verschiedene Körper- und Atemübungen resp. Atemgriffe. Dabei zuerst die unteren und oberen Räume ansprechen, bevor an der Mitte (ICH-Kraft) gearbeitet wird. Nebst dem Empfinden auch die anderen drei Bewusstseinsfunktionen (Fühlen, Denken, Intuieren) nach C.G. Jung ansprechen.
- Die Klientin spiegeln und würdigen. Sie soll gesehen und abgeholt werden mit dem was gerade aktuell ist und was ist, ist ok.

Kürzlich bin ich auf das Zitat von Henry Ford gestossen. Ich bin dankbar und froh – trotz auch immer wieder schwierigeren Phasen – dass ich mich auf die Ausbildung und den Prozess mit dem Atem und mit mir eingelassen habe.

***Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.***

(Henry Ford)

6 Literaturverzeichnis

- Bischof, S., Obrecht Parisi, B. & Rieder, A. (2012). *ATEM DER ICH BIN. Atem- & Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen*. Norderstedt: Books on Demand
- Bischof, S. & Rieder, A. (-). *Institut für Atem- & Körperpsychotherapie. atem der ich bin*. Informationsbroschüre über Anliegen und Angebote des Institutes
- Fischer, K. & Kemmann-Huber, E. (1999). *Der bewusst zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*. 1. Auflage. München: Urban & Fischer
- Herbig, R. (2005). *Der Atem. Quelle von Entspannung und Vitalität*. 1. Auflage. Idstein. Schulz-Kirchner
- Holin Schindler, M. (2012). Von Anfang an. In Bischof, S., Obrecht Parisi, B. & Rieder, A. (Hrsg.). (2012). *ATEM DER ICH BIN. Atem- & Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen*. (S.121-173). Norderstedt: Books on Demand.
- Kehl Schwendener, J. (1.11.2015). *Antworten des Fragebogens zu Modul 10-14, Grundausbildung IAKPT Freiburg im Breisgau (korrigiert durch die Dozentinnen IAKPT)*
- Maas, B. (8/2016). *Atemraum – Atemrichtungen – Atemkraft*. Skript der Grundausbildung IAKPT Freiburg im Breisgau (nach Middendorf)
- Middendorf, I. (2007). *Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*. 9. Auflage. Paderborn: Junfermann
- Obrecht Parisi, B. (2012). Frau Sein. In Bischof, S., Obrecht Parisi, B. & Rieder, A. (Hrsg.). (2012). *ATEM DER ICH BIN. Atem- & Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen*. (S. 253-310). Norderstedt: Books on Demand.
- Rieder, A. (2012). Atempsychotherapie als körperpsychotherapeutisches Verfahren. In Bischof, S., Obrecht Parisi, B. & Rieder, A. (Hrsg.). (2012). *ATEM DER ICH BIN. Atem- & Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen*. (S. 311-350). Norderstedt: Books on Demand.
- Rufer, R. (1995). *Lebendig im Atem. Selbsterfahrung und Therapie im Atem*. 1. Auflage. Düsseldorf: Walter
- Styger, T. Dargebotene Hand Zürich Tel. 143 (2016). *Schwierige (Telefon-)Gespräche kompetent und empathisch führen*. Gesprächsführungskurs organisiert vom Fachverband Sucht. Zürich: 01.12.2016