

Das Ich und der Atem

**Überlegungen zur Bedeutung von
Ich-Bildung,
Ich-Kraft und
Ich-Transzendierung
in der atemfokussierten Körperarbeit**

Ich-Kraft und Resilienz

Aaron Antonowsky (1923 - 1994)
Begründer der Salutogenese:



Wie werde ich ein guter Schwimmer
im Fluss des Lebens?

Kompetenzen eines starken Ichs

realistische Selbstwahrnehmung Identität und Selbstwert

Konstanz und Kohärenz des eigenen Selbst

- .. ist in lebendigem Kontakt mit seinem leib-seelischen Selbst
- .. hat ein realistisches Gefühl für seinen Selbstwert und kann sich selbst gut annehmen in seinen Stärken und Schwächen

Selbstwirksamkeit

nach innen: Regulation von Gefühlen,
Bedürfnissen, Impulsen

nach außen: Handeln, Problembewältigung

- .. kann sich körperlich und seelisch steuern und seine wichtigsten Bedürfnisse befriedigen
- .. verfolgt Ziele und bewältigt Probleme
- .. kann mit Misserfolgen, Kränkungen und der eigenen Verletzlichkeit umgehen (Frustrationstoleranz)



Selbst - Objekt - Differenzierung

Abgrenzung und Empathie

- .. kann unterscheiden zwischen eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Bewertungen und denen des anderen
- .. kann Nein sagen und seine Grenzen schützen
- .. muss es nicht allen recht machen
- .. kann sich in den anderen einfühlen

Beziehungsfähigkeit

Nähe-Distanz Regulation - Kommunikation

- .. kann vertrauen und sich zugehörig fühlen
- .. kann sich mitteilen, zuhören, sich einfühlen und den eigenen Standpunkt vertreten
- .. kann Konflikte austragen und Kompromisse eingehen
- .. kann verbindlich Ja sagen

Ich-Bildung in der frühen Kindheit

1. Lebensjahr

Sichere Gebundenheit

Urvertrauen

Aufbau des Autonomiesystems:

Prozess der eigenen Leibfindung

körperliche Selbstrepräsentanzen

2. und 3. Lebensjahr

körperliche Selbstwirksamkeit

Selbst - Objekt - Differenzierung

Annäherung und Abgrenzung

Entwicklung des eigenen Willens

„Ich“ „Nein“

**Ich-Identität und Selbstwert
über Elternbotschaften**

psychische Selbstrepräsentanzen

Steuerung von Gefühlen/Impulsen

psychische Selbstwirksamkeit

Ende 3. Lebensjahr

„Psychische Geburt“ nach Mahler:

Gefühl für Einheitlichkeit des eigenen Selbst in eigenen Grenzen

übungszentrierte Strukturarbeit: Ich - Stabilisierung

Körperarbeit

Intention:

Präsenz ermöglichen (Sammlungskraft)

Halt und Sicherheit über den Körper vermitteln

den Menschen in seine Kraft bringen

Selbstwirksamkeit erfahrbar machen

Arbeitsthemen und Arbeitsweise:

deutliche Empfindungsarbeit über

knöchernen u. muskulären Strukturen, Körpergrenzen

Widerstandsarbeit

Partnerarbeit mit Fokus auf „Abgrenzung - Nähe“

Beziehung

Sicherheit und Vertrauen

Akzeptanz

geschützter / leistungsfreier Raum

Nähe - Distanz Regulation

Erlaubnis zu Selbstregulation

klar begrenzende Absprachen

Ich-Kraft anreichern

Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem (nach Fischer / Kemmann)

die Atemräume als
leib-seelische
Wahrnehmungsräume

Erweiterung und
Differenzierung
des Körper- und Selbstbildes

innere Schwingungsfähigkeit,
Stabilität und Rhythmisierung
durch den Atem

sich zeigen im Ausdruck der
eigenen Atemkraft und
Atemqualität

**Anreicherung
von
Atemkraft
und
Atemsubstanz
„Mittenkraft“**

Empfinden, Fühlen,
Denken und Intuieren
(C. G. Jung) vernetzen

Eigenverantwortung
übernehmen

Werte entwickeln aus
der leib-seelischen
Empfindung des
„wahren“ Selbst

eine liebevolle Haltung
sich selbst gegenüber
verinnerlichen

Selbstwert durch
nachnährende
Beziehungserfahrung

Das persönliche Ich loslassen - die Ich-Kraft des Zeugenbewusstseins

Spirituelle Atemarbeit

absichtslose Achtsamkeit

„dem Unmittelbaren lauschen“ (Mittelsten-Scheid)
Zeuge sein der „Daseinsschwingungen“

absichtslose Hingabe

aufgehoben sein im Fluss des Atems
im Atem das große tragende SEIN erfahren

Loslassen

der persönlichen Ich-Geschichte

Bewusstsein

fließendes Gewährsein

Fühlen

Vertrauen
Verbundensein

„Alles lassend fließt das Sein, alles nehmend fließt das Sein. Einfach so“.

(Mittelsten-Scheid)