

# **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

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

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

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)