

Das Ich und der Atem

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

Liebe Kolleginnen und Kollegen, ich freue mich, diesen Vortrag heute halten zu dürfen. Das Thema der Ich-Kraft ist für mich ein ganz zentrales Thema meiner Arbeit. Mit meinen Überlegungen fasse ich sicher vieles zusammen, was selbstverständlicher Grundbestand der unterschiedlichen Atemschulen ist. Vielleicht gibt es darüber hinaus noch einige Gedanken für weiterführende Diskussionen.

Ich selbst komme aus der Middendorf-Arbeit. Ich habe bei Anne Schaeffer-Riedl in meiner Grundausbildung sehr viel über „den Atem“ gelernt, über Fortbildungen Bekanntschaft mit weiteren Richtungen der Atemarbeit gemacht und schließlich bei Stefan Bischof dessen atempsychotherapeutisches Konzept kennengelernt.

Beim Ausarbeiten des Vortrags haben mich 2 Fragestellungen begleitet.

Zum einen: Wie gehen wir mit dem Thema von Ich-Bildung, Ich-Kraft und Ich-Transzendierung in der Grundausbildung in Freiburg um, wo ich als Dozentin unterrichte? Was möchten und können wir dort den Auszubildenden vermitteln für deren persönliche Entwicklung?

Zum zweiten: Was möchten wir vermitteln im Hinblick auf die zukünftigen Klienten unserer Teilnehmer, d.h. im Hinblick auf den konkreten beruflichen Anwendungsbereich unserer Arbeit.

Zur Begriffsklärung:

Zunächst zum Begriff der „Ich-Kraft“. Was meinen wir, wenn wir sagen: dieser Mensch besitzt Ich-Stärke, er hat Ich-Kraft?

Im Alltagssprachgebrauch meinen wir damit: Dieser Mensch ist lebensstüchtig, er findet sich im Leben zurecht.

Ein sehr anschauliches Bild prägte Aaron Antonovsky, der Begründer der Salutogenese. Er sagte: Wir alle schwimmen im Fluss des Lebens. Da gibt es wunderbar schöne Strecken, in denen wir uns tragen und treiben lassen können und genießen, aber es sind auch manche Stromschnellen und Strudel zu bewältigen. Es gilt zu lernen: Wie werde ich ein guter Schwimmer? Welche Kompetenzen brauche ich dafür?

Kompetenzen eines starken Erwachsenen- Ichs

Die Psychologie hat auf die Frage: „Was ist wichtig für ein starkes Ich?“ auf der Basis ihrer Forschungen einen Kompetenzkatalog entwickelt (OPD - Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik), den ich hier in vereinfachter Form vorstellen möchte:

<ul style="list-style-type: none">• Realistische Selbstwahrnehmung Identität und Selbstwert <p>Konstanz und Kohärenz der eigenen Person</p>	<p>Alltagssprache:</p> <p>.. ist in lebendigem Kontakt mit seinem leib-seelischen Selbst</p> <p>.. nimmt sich realistisch wahr in seiner körperlichen und seelischen Identität</p> <p>.. hat ein realistisches Gefühl für seinen Selbstwert und kann sich selbst gut / liebevoll annehmen in seinen Stärken und Schwächen</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwirksamkeit <p>nach innen: Regulation von Gefühlen, Bedürfnissen, Impulsen</p> <p>nach außen: Handeln, Problembewältigung</p>	<p>.. kann sich körperlich und seelisch steuern und seine wichtigen Bedürfnisse befriedigen</p> <p>.. verfolgt Ziele und bewältigt Probleme</p> <p>.. kann mit Misserfolgen, Kränkungen und der eigenen Verletzlichkeit umgehen (Frustrationstoleranz).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Subjekt - Objekt - Differenzierung <p>körperlich und seelisch Abgrenzung - Empathie</p>	<p>.. kann unterscheiden zwischen eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Bewertungen und denen des anderen</p> <p>.. kann Nein sagen und seine Grenzen schützen.</p> <p>.. muss es nicht allen recht machen</p> <p>.. kann sich in den anderen einfühlen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Beziehungsfähigkeit <p>Nähe-Distanz Regulation - Kommunikation</p>	<p>.. kann vertrauen und sich zugehörig fühlen</p> <p>.. kann sich mitteilen, zuhören, sich einfühlen und den eigenen Standpunkt vertreten</p> <p>.. kann Konflikte austragen und Kompromisse eingehen</p> <p>.. kann verbindlich Ja sagen</p>

Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie zum Prozess der Ich-Bildung

Welche Voraussetzungen es in der frühen Kindheit braucht, damit eine gute Basis für ein späteres starkes Ich gelegt ist, darüber kann uns die empirische Säuglings- und Kleinkindforschung Wichtiges mitteilen, die sich seit Mitte des 20. Jh. etabliert hat. Margret Mahler postulierte, dass Ich-Bildung ein Prozess ist, der sich mindestens über die ersten 3 Lebensjahre des Kindes erstreckt. Erst dann hat die „psychische Geburt“ stattgefunden. Bei diesem Prozess greifen biologische Reifung und Beziehungsmuster ineinander.

Ich möchte hier einige Aspekte herausgreifen, die mir für die Körper- und atemtherapeutische Arbeit von besonderer Bedeutung erscheinen.

1. Sichere Gebundenheit

Grundvoraussetzung dafür, dass das Kind die einzelnen Stufen der Ich-Entwicklung mit all seinen Herausforderungen meistern kann, ist eine sichere und zuverlässige Bindung zur Bezugsperson. Kann sich die Bezugsperson in das Kind einfühlen und dessen Signale wahrnehmen, die wichtigen Bedürfnisse des Kindes erfüllen, erlebt sich das Kind in seiner ersten Erfahrung mit der Welt aufgehoben und geborgen. Haltende und bergende Berührung spielt hier eine außerordentlich große Rolle. Gelingt die sichere Bindung, so stärkt dies das Urvertrauen in die Welt, auf dem die Autonomieentwicklung aufbaut.

2. Prozess der eigenen Leibfindung

Das frühe Ich ist vor allem ein Körperliches (Freud 1923). Nach der Geburt nimmt sich das Kind zunächst vor allem in seiner Tiefensensibilität wahr, richtet aber schon bald seine Aufmerksamkeit nach außen. Rasch entwickelt sich die Sensomotorik und das Körper-Ich beginnt sich zu differenzieren.

Bereits in den ersten Lebensmonaten beginnt das Kind den Kopf zu heben, sich zu drehen, sich aufzurichten, zu greifen und loszulassen, später sich fortzubewegen usw. Im Spiel mit der Schwerkraft, mit vielfältigen materiellen Objekten und dem menschlichen Körper der Bezugspersonen lernt das Kind den Körper motorisch zu steuern.

Ute-Christiane Bräuer nennt dies den Prozess der eigenen Leibfindung. Sie meint, es gäbe noch viel zu wenige Untersuchungen darüber, wie wichtig die motorisch-körperlichen Entwicklung und die Auseinandersetzung des Kindes mit der materiellen Umwelt für die Ich-Bildung sind. Das Kleinkind begreife die Welt über seinen Bewegungs- und Muskelsinn – es entwickle „motorische Überzeugungen“. Die Eltern sollten dem Kleinkind genügend Zeit und geeignete Erfahrungsräume zur Verfügung stellen und es ermutigen, selbständig Lösungen zu finden auch bei schwierigen Herausforderungen.

Dies verhilft dem Kind zur Überzeugung von Selbstwirksamkeit, Handlungsfähigkeit, Eigenkompetenz.

Über diese körperliche Selbsterfahrung entwickelt das Kind sog. körperliche Selbstrepräsentanzen, d.h. ein körperlich gegründetes Selbstbewusstsein.

Die Lust am Tun, sog. Funktionslust geht einher mit Kreativität, sinnlichem Vergnügen und Affekten von Interesse und Freude. Positive körperlich-seelische Gespanntheit und wohlige Entspannung regulieren sich von selbst. Dies sind Basiselemente für den Aufbau seelischer Widerstandskraft (Resilienz).

3. Annäherung und Abgrenzung / Selbst – Objekt - Differenzierung

Bereits in der ganz frühen symbiotischen Phase mit der Mutter (bis 3. Mo), beginnt das Kind erste interaktive Kommunikationsmuster zu entwickeln. Der aktive Kontakt mit dem Du beginnt.

Die Entwicklung geht nun dahin, dass Ich und Du immer mehr voneinander unterschieden werden können. Sie können in Beziehung treten und sich wieder voneinander trennen.

Dies geschieht auch auf der somatischen Ebene in Form eines tonischen Dialogs. George Downing spricht hier von Verbindungs- und Differenzierungsschemata. Das Kind baut in den ersten Lebensjahren ein Repertoire von körperlich verankerten, nonverbalen Wissensstrukturen auf, die ihm ein Leben lang zur Verfügung stehen (oder eben auch nicht!). Das Kind lehnt sich z.B. vertrauensvoll an die Mutter an, schmiegt sich an (Hingabe) und schiebt sie auch wieder weg, wenn es ihm zuviel wird oder es Impulse zu einem anderen Bedürfnis hin hat (Widerstand). Es lernt Handlungsstrategien, die es ihm ermöglichen, seine Nähe-Distanz-Bedürfnisse im zwischenmenschlichen Feld zu regulieren. Wichtig ist, dass ihm dies gewährt wird, ohne dass es auf Ablehnung stößt.

Das Kind nimmt sich zunächst nur körperlich, erst ab etwa dem 18. Monat auch als psychisch von der Mutter getrennt wahr. Wichtig ist, dass ein positiv besetztes inneres Bild der Mutter (Objektrepräsentanz) dem Kind stets zur Verfügung steht.

Im 2. und 3. Lebensjahr, mit zunehmenden Fortbewegungsmöglichkeiten, der Entwicklung kognitiver Ich-Funktionen und der Sprache steht das Pendeln zwischen Beziehungswunsch und Autonomie noch stärker Mittelpunkt der Entwicklung.

Das Kind benennt sich mit „Ich“ (ca. 21. Monat). Es erlebt sich mit einem eigenen Willen und starken, auch bedrohlichen Gefühlsambivalenzen – einerseits aufbegehrend, kämpferisch, trotzig – auf der anderen Seite hilflos, Nähe suchend, traurig, frustriert, beschämt. Wir befinden uns jetzt in der sog. Trotz- oder Autonomiephase, beginnend im 2. Lebensjahr.

Das Nein-sagen dürfen als Ausdruck des eigenen Selbst (der Selbstbehauptung) ohne abgelehnt zu werden, ist innerhalb der Eltern-Kind-Beziehung nun sehr wichtig für die Ich-Entwicklung.

4. Aufbau eines gesunden Selbstwertes

Die Eltern fühlen sich in diesem Entwicklungsabschnitt oft in einem Interessenskonflikt zwischen nährender Beziehung und erzieherischer (sozialisierender) Vermittlung von Normen und Werten. Das Kind bekommt viele Über-Ich Botschaften zu hören – du sollst – du musst – tu das nicht – lass das - denen es sich unterordnen und anpassen soll. Tut es das nicht, läuft es Gefahr abgelehnt zu werden.

Das individuelle Selbstbild und der Selbstwert des Kindes – also die Antwort auf die Fragen „Wer bin ich?“ und „Was bin ich wert?“ reifen über den Umweg von außen, über die Botschaften und Reaktionen der Eltern.

Um sich selbst, vor allem auch in seinen Gefühlregungen, verstehen zu lernen, braucht das Kind eine nicht bewertende Spiegelung.

So könnte die Mutter bei einem Wutausbruch ihrem Kind sagen: „Jetzt bist du gerade sehr wütend.“ Was das Kind bekommt, ist oft eine Bewertung: „So führt man sich nicht auf! Wenn du so bist, mag ich dich nicht mehr.“

Das empathische Spiegeln ermöglicht dem Kind ein Zuordnen und Benennenkönnen seiner Gefühle (ohne dass es sich schämen und verurteilen muss) und lässt – mit der Zeit – einen psychischen Binnenraum entstehen, der Reflexion ermöglicht und auch Selbstregulierung erlaubt.

Bietet die Eltern-Kind-Beziehung dem Kind einen Rahmen, der „gut genug“ ist, damit diese Entwicklungsschritte vollzogen werden können, dann ist gegen Ende des 3. Lebensjahres die Basis gelegt dafür, dass das Kind sich als eigenständiges Selbst in eigenen Grenzen wahrnehmen kann.

Im 2. Teil meines Vortrages möchte ich mich nun der atemfokussierten Körperarbeit zuwenden mit der Frage, welche Rolle die Ich-Kraft in meinem Arbeitsfeld und auch innerhalb der Freiburger Grundausbildung spielt.

Wie inzwischen deutlich geworden ist, kann Ich-Kraft stark oder schwach ausgeprägt sein, je nach den Entwicklungsbedingungen, die der Mensch hatte. Zusätzlich ist sie auch abhängig von der aktuellen persönlichen Situation, in der sich der Mensch bzw. der Klient gerade befindet. Es ist möglich, dass jemand im allgemeinen sein Leben sehr gut steuern kann, aber in einer Krisensituation z.B. bei Trennung oder Verlust steht ihm seine Ich-Kraft nicht mehr voll zur Verfügung. Sie sollte in der Atem- und Körperarbeit gestärkt werden können.

Nun könnte man meinen, zur Nachnahrung des Ichs wäre die Arbeit auf der Atemliege in jedem Falle der geeignete Weg, da sie das basale Urvertrauen erfahrbar machen möchte und kann.

Für Menschen, die dieses Urvertrauen innerhalb großer, mit Berührung verbundener Nähe nie verinnerlichen konnten, die vielleicht sogar bedrohliche Erfahrungen machen mussten, ist dies allerdings eine große, möglicherweise eine zu große Herausforderung und keine Ressource, auf die man zurückgreifen kann.

Hier stellt sich die Frage, ob die Möglichkeiten der aktiven körperlichen Selbstrepräsentanzen, der körperlichen Selbstwirksamkeit als Ressource nicht

geeigneter sind, um eine „geschwächte“ oder „teilweise geschwächte“ Ich-Kraft zu stabilisieren und zu stärken.

Ich stabilisieren – Strukturarbeit (übungsorientiert)

Aus diesem Grund haben wir uns in unserer Grundausbildung zum Körper- und Atemtherapeuten entschlossen, zunächst einer deutlichen übungszentrierten Empfindungsarbeit verstärkt Raum zu geben, die wir Strukturarbeit nennen. Für die Dreiheit von „Sammeln – Empfinden – Atmen“, die Ilse Middendorf als Grundlage ihrer Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem benennt, wird hier die Basis gelegt.

Mit der Strukturarbeit, mit der auch in Einzelstunden gearbeitet wird, möchten wir folgende Erfahrungsräume öffnen:

1. über die grobstoffliche Körperwahrnehmung möchten wir Achtsamkeit und Sammlungskraft im Hier und Jetzt unterstützen und stabilisieren als grundlegende Komponente der erwachsenen Ich-Kraft.
2. wir möchten dem TN oder KL über Körperübungen Empfindung für die eigenen Körpergrenzen und das eigene tragende und verbindende Körpergerüst vermitteln. Der Fokus liegt also auf der Haut und den knöchernen und muskulären Strukturen. Darüber entsteht ein erstes ganzheitliches Körperbild, das Halt und Stabilität vermittelt, ein basales Empfinden für körperliche Kohärenz und Identität.
3. wir möchten den TN auf einfache Weise anbinden an seine eigene körperlich-seelische Kraft (gute Tonisierung) und an seine Selbstwirksamkeit. So erüben wir z.B. Möglichkeiten zur Selbstregulation von Spannungs- und Erregungszuständen über Tonusregulation.

Wir arbeiten an Themen wie „meinen guten Stand finden“ oder „mich aufrichten, Rückgrat- Rückhalt spüren“.

Eine wichtige Rolle spielt in der Strukturarbeit die Arbeit mit dem Widerstand. Widerstand beinhaltet kraftvollen Spannungsaufbau z.B. gegen den Boden oder die Wand etc. und nachfolgend eine graduelle Lösung, ein Sich-Lösen-können. Die eigene Kraft wie auch die Flexibilität des Muskeltonus werden in ihren ganzheitlichen Qualitäten empfindungsbewusst.

Über die Arbeit mit dem Widerstand wird das Thema von Abgrenzung und Annäherung aufgenommen. Das sich Einlassen in den Boden und das Widerstehen im sich Abdrücken sind somatische Formen der Abgrenzung und Annäherung.

Dies üben wir in der Ausbildungsgruppe auch auf der Beziehungsebene. Zunächst ohne Körperkontakt in der räumlichen Nähe-Distanz-Regulation. Wir üben in unterschiedlichen Formen den jeweils stimmigen Abstand zu finden, den der Übende für sich als geschützten persönlichen Um-Raum braucht, um so entspannt wie möglich im Üben seiner Selbstwahrnehmung bleiben zu können.

Zuviel Nähe, wie auch zu intensiver Blickkontakt kann irritieren, verunsichern, unerwünschte Übertragungen auslösen.

Erst wenn genügend Sicherheit in das eigene Selbst entstanden ist, beginnen Partnerübungen mit Körperkontakt und Berührung. Auch hier geht es zunächst um das sich Annähern und Abgrenzen. Über das Angebot, Erfahrungen mit dem körperlichen Nein-Sagen zu sammeln, wird der Raum dafür geöffnet, dass der Übende in jedem Fall seine Selbstwirksamkeit aufrecht erhalten darf und entsprechend seinen Bedürfnissen für sich sorgen darf, wenn ihm Nähe unangenehm oder bedrohlich wird.

Die Beziehungsebene ist ebenso wichtig für die Ich-Stärkung, wie die Ebene der Körperarbeit. Auf der Beziehungsebene steht die Vertrauensbildung im Vordergrund. Vertrauen soll wachsen zwischen dem Atemlehrer und den Gruppenmitgliedern, auch innerhalb der Gruppe. Ein grundsätzliches Angenommensein bestimmt das Beziehungsfeld. Die Gruppenleiterin vermittelt: du darfst dich wahrnehmen, so wie du bist, mit deinen Stärken und Schwächen. So schätze ich dich und so bist du in Ordnung. Du darfst innerhalb des Gruppenrahmens für dich sorgen, z.B. wenn du zu müde zu einem präsenten Mitarbeiter bist, dich hinlegen und ausruhen (also ein Nein äußern). Du darfst dich schützen, wenn dir etwas von außen oder innen zu nahe kommt. Dies ist verbunden mit klaren, vertrauensbildenden Absprachen.

Der Atem ist noch im Hintergrund, läuft unbewusst, wird in seiner unwillkürlichen Form ins Bewusstsein genommen, wenn er sich z.B. intensiviert. Gebündelter AA z.B. lässt Erregung und Spannung abfließen. Auch der reflektorische Atem und die Stimme haben hier bereits ihren Platz.

Insgesamt unterstützt diese 1. Phase die Stabilisierung des Ichs, indem sie Sicherheit und Vertrauen vermittelt

- über Strukturbildung und Halt im eigenen gut tonisierten Körper,
- über das Angenommensein im zwischenmenschlichen Beziehungsgeschehen,
- über das Erleben von Kraft, Selbstwirksamkeit und der Erlaubnis, sich abzugrenzen, ohne die Gefahr der Zurückweisung.

Ich- Kraft anreichern – Atemarbeit nach Middendorf

Aufbauend auf der Ich-stärkenden Strukturarbeit steht die Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem nach Middendorf im Mittelpunkt der Grundausbildung, wie sie von Erika Kemmann-Huber und Katrin Fischer beschrieben ist.

Im Laufe des Übungsprozesses mit den unterschiedlichen „Arbeitsprinzipien“ (nach Fischer/Kemmann-Huber) kann der TN seinen Atem immer mehr zulassen in seinem natürlichen Fließen, im sich Ausbreiten und Zurückschwingen mit seinen unterschiedlichen Rhythmen und Qualitäten. Damit erfährt der Mensch in seinen Körperidentität noch einmal einen wesentlichen Zugewinn: die Atembewegung vermittelt ihm belebte dreidimensionale Innenräume. Durch die zunehmende Kraftentfaltung der Atembewegung entsteht mit der Zeit eine innere vom Atem getragene Stabilität und eine zuverlässig Rhythmisierung.

Die Atembewegung in ihrer Differenziertheit wird zunehmend wahrgenommen als Seismograph der eigenen Befindlichkeit. Auch der seelische Wahrnehmungsraum öffnet sich damit immer mehr.

Wir arbeiten an Ich-stärkenden Themen wie „sich Raum nehmen im außen und innen“. Wir führen den Atemschüler heran an die Empfindungs- und Gefühlsqualitäten der Middendorfschen Atemräume: das Tragend und Bergende, aber auch Vitale des unteren Raumes – die liebevolle nährenden Qualität des Herzatems – und wenn sich der Mittenatem angereichert und Substanz entwickelt hat, die diesem Mittenraum zugesprochenen Ich-Kräfte: „unsere Willens-, Entscheidungs- und Durchsetzungskraft“, „unsere persönliche Autonomie“ (Fischer/Kemmann-Huber, S.155). Entwicklung von Atemkraft und Atemsubstanz als Träger der Ich-Kraft - Atemkraft, die in den Ausdruck drängt und in die Beziehung. Hier setzt sich der Prozess der Ich-Stärkung fort.

Der Weg dorthin ist jedoch meist ein verschlungener. Die Arbeit mit dem Atem lenkt die Sammlung nach innen in eine feinere schwingungsfähige Stofflichkeit. Das eigene Körperbild differenziert sich immer mehr. Dabei werden auch Körperbereiche angeschlossen, die bisher dunkel und fremd oder abgespalten waren.

Die Fähigkeit zur Hingabe, das Loslassen wird angefragt. Lösende Arbeit heißt aber auch Schmelzen des Muskeltonus. Lösende Arbeit setzt oft Gefühle frei, die - das lehrt uns die Körperpsychotherapie – eingefroren waren in der schützenden Hülle des Muskelpanzers. Hoher Muskeltonus kann ein körperlicher Abwehrmechanismus sein, mit dem sich der Mensch in seiner persönlichen Geschichte vor zu großem Schmerz schützt. In der Sprache der Psychotherapie arbeiten wir jetzt nicht mehr Ich-stärkend oder stabilisierend, sondern regressiv (und sind uns dessen nicht immer bewusst). Diese Gefahr besteht vor allem bei der Arbeit auf der Atemliege, die bereits aufgrund des Settings eine regressive Ausrichtung hat.

Die freigesetzten Gefühle müssen zunächst einmal „gehalten“ werden können. Das heißt, sie sollen den Menschen nicht überfluten. Der Betreffende soll sich nicht ausgeliefert und steuerungsunfähig fühlen. Das schwächt das Ich bis hin zur Dissoziation. Der Atemschüler oder Klient soll seinen Gefühlen begegnen können, sie spüren und anschauen, sie benennen und einordnen können. Das setzt Ich-Stärke voraus, mentale Präsenz und eine gute Körperempfindung, damit die körperliche Empfindung gleichsam das Flussbett für die Gefühle sein kann (Containerfunktion). Erst wenn das möglich ist, kommt das hier Erlebte in der vermehrten körperlich-seelischen Schwingungsfähigkeit der Ich-Kraft wieder zu Gute.

So erlebe ich die Arbeit mit dem bewusst zugelassenen Atem als ein Pendeln zwischen Tonisierung und Lösung (Schmelzen), Struktur und Durchlässigkeit, Progression und Regression - eine Arbeit, die immer mehr in die eigene Tiefe führt, solange das Ich sich begleiten kann in den Empfindungen, Gefühlen, Bildern und Gedanken, die der Prozess hervorbringt.

Vernetzung der Wahrnehmungsfunktionen - Identitätsbildung

Uns ist es in der Grundausbildung ein Anliegen, alle 4 Bewusstseinsfunktionen nach C.G. Jung miteinzubeziehen. Bei der traditionellen Middenorf-Arbeit steht die Empfindungsfunktion im Mittelpunkt. Wir möchten das Empfinden, das Fühlen, das Denken und das Intuieren gleichwertig nebeneinander stellen und miteinander vernetzen. Dies ermöglicht eine lebendige Beziehung zu den unterschiedlichen Aspekten des eigenen Selbst, unterstützt Identitätserleben und Ich-Kraft.

Ein eigenes Wertesystem entwickeln

Die Erfahrungen mit dem bewussten zugelassenen Atem und den damit verbundenen Empfindungsqualitäten ermöglichen den TN, ein Wertesystem zu entwickeln, das nicht von außen bestimmt (fremdbestimmt) ist, sondern sich aus den von innen her als wahr und wertvoll erlebten Qualitäten speist.

Grundlegend ist das Unterscheidenlernen: was ist eine wertfreie beschreibende Aussage (z.B. die Beschreibung einer körperlichen Empfindung) und was eine bewertende Aussage.

Weiter: wo bewerte ich mich nach den Normen der Umwelt? (z.B. Leistung, Ansehen, Schönheit, „Bravsein“ – sich anpassen, sich zurücknehmen) und wo gründen meine Bewertungen auf selbst erlebten Erfahrungen? Die subjektiv bewertenden Fühlfunktion wird gestärkt, die Antwort gibt auf Fragen wie „Was tut mir gut? Wodurch kann ich mich regenerieren? Was stärkt mich, was schwächt mich? Wann ist es zu viel? Was ist stimmig für mich? So wächst das leib-seelische Empfinden für das „wahre“ Selbst, das sich hinter unseren gut sozialisierten Alltags-Masken verbirgt.

Selbstakzeptanz – Selbstwert

Diese zunächst zarten und verletzbaren Begegnungen mit dem wahren Selbst bedürfen des Gewürdigt- und Gespiegeltwerdens durch den Atemtherapeuten, damit sie ernst genommen und als wahr erachtet werden können.

Die Erfahrung des Angenommenseins legt die Basis für eine liebevoll würdigende Selbstakzeptanz. Diese Haltung darf mit der Zeit nach innen genommen werden als wohlwollende innere Vertraute, die dem inneren Kritiker ein verlässlich ausgleichendes Gegenüber werden soll. Ziel ist der Aufbau eines gesunden Selbstwert.

Eigenverantwortlichkeit - Selbstwirksamkeit

Ein weiterer Bereich, der das Ich kräftigt: Wir möchten, dass die Übenden bzw. die Klienten in eine eigenverantwortliche Haltung finden.

In der Arbeit mit KL ist es oft schon ein großer Schritt, wenn sie sich bei Beschwerden selbst helfen können, besser mit ihnen umgehen können.

Dafür hält die Atemtherapie einen reichhaltigen Fundus von Möglichkeiten bereit.

Weitere Facetten der Ich-Kraft stärkenden Möglichkeiten innerhalb der Atemarbeit könnt ihr sicher selbst noch finden. Ich möchte zum Abschluss noch einen Blick auf einen dritten Aspekt der Atemarbeit werfen.

Dasein in der absichtslose Hingabe

Wenn im fortgeschrittenen Prozess die Hingabe an den Atem immer mehr möglich wird, bekommt das Erleben noch einmal eine neue Qualität.

In der absichtslosen Hingabe darf das persönliche Ich mit seinen Konflikten, seinen Ambitionen und seiner Leistungsbereitschaft, seinen Gedanken- und Gefühlsmustern für eine Weile in den Hintergrund treten - losgelassen werden. In den Vordergrund tritt das wache Dasein in der eigenen atmenden Leiblichkeit. Unterstützt wird es durch die Berührung der spürsam sprechenden Hände auf der Liege.

Gelingt dieses bewusste Loslassen, so wird die Fähigkeit erlebbar, sich anzuvertrauen, diese Urerfahrung, dass ich angenommen und aufgehoben bin jenseits allen Müssens - ich fühle mich angenommen ohne Bedingungen!

Der Atemfluss trägt und nährt mich, ist erfahrbar als eigenständige Kraft, die von selbst immer wieder kommt als kostbares, Geborgenheit vermittelndes Geschenk. Ich darf mir Geborgenheit schenken lassen!

Dieses Angeschlossensein an das schöpferisch Lebendige kann der Atmende vielleicht für sich selbst mit einer spirituellen Bedeutung verbinden, mit einer hinter allen Alltagsturbulenzen webenden göttlichen Kraft. Der Atem wird dann zur körperlich erfahrbaren Metapher für das große tragende SEIN.

Hier bekommt die Atemarbeit eine transpersonale, spirituelle Qualität.

Die Ich-Kraft ist angefragt in Form mentaler Präsenz und geistiger Zeugenschaft.

Dieses Erleben kann uns in einem weit fortgeschrittenen Übungsprozess in ein Bewusstsein offener Weite und ein Fühlen umfassender Verbundenheit führen.

Zur Veranschaulichung dessen, was ich hier meine, möchte ich Dieter Mittelsten-Scheid zitieren, Psychologe, Atemtherapeut und Führer auf dem meditativen Weg der Stille: In seinem Buch „Auf dem Weg des Schweigens“ beschreibt er eine Atembehandlung, die in die spirituelle Dimension hineinführt: „Während ich selbst eine Atembehandlung bekomme, werde ich zunehmend ruhig und lasse los. Ich erlaube dem, was geschieht, zu geschehen. Durch die Energie der behandelnden Hände und ihren Dialog mit dem

Atemfluss verwandelt sich auf einmal mein ganzes Körpergefühl in einen einzigen Empfindungsstrom. Das Spüren meiner persönlichen Körpergrenzen ist verschwunden, und es mündet in ein völlig überraschendes Erlebnis. Das Universum in seiner Unendlichkeit hört nicht wie gewohnt an der Haut auf, sondern durchflutet den ganzen Körper. Alle Knochen und Organe, alle Zellen und Bindegewebe sind inmitten der kosmischen Weite, ganz und gar von ihr durchsetzt. Der Körper fühlt sich nicht im Universum, nein, er besteht aus Universum – genauso wie alles um ihn herum. Der kosmische Raum durchzieht ganz real, ganz materiell den Körperraum. Die Haut ist völlig porös und durchlässig. – Vor der Größe dieses Erlebens erschrickt selbst der Atem, als müsste er sich einen Moment zurückziehen von diesem totalen Angeschlossensein.“ (S. 71)

Damit diese Erfahrung eine im spirituellen Sinn tragende Erfahrung sein kann und nicht zu einer „auflösenden“ Erfahrung wird, braucht es Ich-Kraft als Voraussetzung.

Mit diesem Zitat von Dieter Mittelsten-Scheid möchte ich den Vortrag beenden. Und mit dieser Qualität des atmenden Verbundenseins müssen wir wieder zurück auf den „Marktplatz“ des Alltags und da unsere „Frau“ oder unseren „Mann“ stehen mit Hilfe unserer atmenden Präsenz.

Literatur:

Ute-Christiane Bräuer, Die Autonomieentwicklung aus körpertherapeutischer Sicht, in: G. Marlock / H. Weiss (Hrsg.), Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag 2007, S. 383 – 391.

George Downing, Frühkindlicher Affektaustausch und dessen Beziehung zum Körper, in: G. Marlock / H. Weiss (Hrsg.), Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag 2007, S. 333 – 350.

Katrin Fischer / Erika Kemmann-Huber, Der bewusste zugelassene Atem, Urban & Fischer Verlag 1999.

Dieter Mittelsten-Scheid, Auf dem Weg des Schweigens – Vom Ich zum Sein, Nicolai Verlag 2013.