

Atempädagogik als Begleitung beim Älterwerden

Abschlussarbeit

von

Mechthild Lohmann

Veening®-Lehrwerkstatt Köln Anne Müller-Pleuss
Tiefenpsychologische Atemarbeit

Aachen, August 2009

Inhalt

Persönliche Vorbemerkung	S. 3
1. Altern und Lebenssinn	S. 5
2. Atemarbeit nach Cornelis Veening und Tiefenpsychologie C. G. Jungs	S. 7
3. Aspekte der Atempädagogik	S. 10
4. Wesen und Methode des Atemsitzens nach Cornelis Veening	S. 13
5. Eigenständige Atemarbeit in der Kleingruppe	S. 15
6. Integrierte Atem- und Traumarbeit	S. 17
7. Atem und Sprache	S. 21
8. Wandlungsimpulse durch Atempädagogik – Altern als Individuationsprozess	S. 23
Literatur	S. 27

„Niemand kann euch etwas eröffnen,
das nicht schon im Dämmer eures Wissens schlummert.“¹

Persönliche Vorbemerkung

Wenn man im Alter von Anfang 60 eine Abschlussarbeit schreibt, ist es nahe liegend, das Thema Wandlung im Älterwerden in den Fokus zu stellen. Über zwanzig Jahre Atemarbeit nach Cornelis Veening haben mich gelehrt, möglichst nahe an der eigenen leiblichen Wahrnehmung zu leben. So geschieht auch das Schreiben nicht unabhängig von meiner im Lebenslauf gewachsenen und aktuell wirkenden körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung, sondern in enger Verbindung mit ihr.

In meiner Forschung und Praxis als Erwachsenenpädagogin war mir seit den 70er Jahren das eigenständige Selbstlernen des Einzelnen mit seiner emanzipatorischen Wirkung ein Anliegen. Entsprechend suche ich auch in der Atemarbeit nach Wegen und Methoden, die autonome Entfaltung des individuellen Atemausdrucks zu fördern. Atempädagogik verstehe ich als Begleitung und Ausbildung der Atem-Wahr-Nehmung von innen, im Vertrauen auf die Intelligenz der Organe. Denn: „Was gelernt werden soll, liegt als Potenzial dem Lehrprozess zugrunde.“² Um Annähern an das Unbewusste, um Wecken von vorhandenen Quellen, um Anstoßen von Wandlungsprozessen geht es. Ich möchte erforschen, inwieweit Atempädagogik in diesem Sinne hierarchiefreies mehrdimensionales Lernen durch Schöpfen aus der Weisheit des eigenen Körpers ermöglicht.

In meinem Hauptberuf als Bibliothekarin habe ich mich mit den gedruckten und digitalisierten Wissensspeichern der Menschen beschäftigt, ordnend und vermittelnd, über fast vier Jahrzehnte in unterschiedlichen Kontexten. In der Veening'schen Atemarbeit geht es darum, den Körper als Speicher von individuellem und uraltem kollektivem Wissen zu achten und zu erforschen sowie seine heilende, ausgleichende Kraft zu wecken und bewusst zu machen. Welche Brücke oder Spiegelung mag bestehen zwischen den vielfältig dokumentierten Äußerungen des bewussten menschlichen Geistes und den verborgenen Quellen des Unbewussten?

¹ Khalil Gibran, Der Prophet, 2003

² Halstenbach, Irmela, 2008, S. 74

Da ich von meiner Ausbildung und beruflichen Ausrichtung her eher pädagogisch geprägt bin, lege ich in dieser Arbeit den Schwerpunkt auf die Begleitung im Atemsitzen und nicht auf das therapeutisch orientierte Behandeln mit den Händen.

Für mich persönlich verbinden sich bei der vorliegende Abschlussarbeit mehrere Motive:

Erstens möchte ich die Möglichkeiten der Atempädagogik für die Lebensphase des frühen Alters in unterschiedlichen Facetten ausloten und die Bedeutung der Atemarbeit für den Individuationsprozess im tiefenpsychologischen Sinne aufzeigen.

Zweitens geht es mir um die Erprobung und Entwicklung eigenständiger Methoden in der atempädagogischen Praxis und um deren kreative Potenziale. Außerdem beleuchte ich die Frage der sprachlichen Vermittlung körperbezogener Wahrnehmung.

Drittens versuche ich, Bezüge der Veening'schen Atemarbeit zu Aspekten der Tiefenpsychologie C. G. Jungs und zur Jung'schen Traumarbeit herzustellen.

„Für den alternden Menschen ist es eine Pflicht und eine Notwendigkeit, seinem Selbst ernsthafte Betrachtung zu widmen.“³

1. Altern und Lebenssinn

In den heutigen westlichen Gesellschaften werden immer mehr Menschen immer älter und dies meist bei gutem Gesundheitszustand. Heute hat beispielsweise eine 60-jährige Frau im Durchschnitt 23 Lebensjahre vor sich, 10 Jahre mehr als Ende des 19. Jahrhunderts. Angesichts der längeren Lebenserwartung gewinnt die länger werdende Lebensphase Alter für den einzelnen Lebenslauf an Bedeutung. War früher Altern von einem bestimmten Zeitpunkt an oft gleichbedeutend mit Abbau, Untauglichkeit, Leere und Hoffnungslosigkeit, so hat sich die Erwartung mittlerweile in weiten Kreisen geändert. Negative Altersstereotype werden durch ein zunehmend positives Bild von älteren Menschen in der Öffentlichkeit abgelöst. Der Blick ist weniger auf den Mangel als auf die Möglichkeiten gerichtet.

Tatsächlich endet heute ab dem 60. Lebensjahr für immer mehr Menschen die aktive Berufstätigkeit, ob freiwillig oder unfreiwillig. Die Kinder sind erwachsen und führen unwiderruflich ihr unabhängiges Leben. Nicht selten fällt der Tod der alten Eltern in diese Lebensphase. Berufserfolg und Familienfürsorge fallen als Lebenssinn stiftende Faktoren weitgehend weg. In vielen Fällen verschlechtern sich die materiellen Verhältnisse. Meist ist mehr frei verfügbare Zeit vorhanden. Der Körper zeigt unübersehbar Anzeichen von Verlust der Jugendlichkeit. Manchmal treten Krankheiten oder andere kritische Lebensereignisse auf. Doch stehen die so genannten jungen Alten am Übergang zum Alter meist ohne sich entsprechend alt zu fühlen. Sie sind aufgerufen, die gewonnenen freien Jahre zu nutzen und die Verantwortung für die Gestaltung ihres Alterns zu übernehmen. „Die jungen Alten von heute müssen aktiv an der Struktur ihres Alltagslebens basteln, um Gesundheit, Fitness und seelisches Gleichgewicht herzustellen oder zu erhalten. Zum Ideal erfolgreichen Alterns gehört die Bereitschaft zur Gesundheitsvorsorge ebenso wie die Pflege geistiger Interessen und die Fähigkeit, sich selbst ein befriedigendes soziales Leben zu schaffen.“⁴ Wie in anderen Übergangsphasen, z. B. den Wechseljahren, geht es

³ Jung, Carl Gustav, Die Lebenswende, 1930

⁴ Schenk, Herrad, in: Älterwerden, 2008, S. 25

darum, Vertrautes loszulassen, den nächsten Wandlungsschritt zu wagen und sich neuen Perspektiven zu öffnen.

Das Angebot an Programmen und Anti-Aging-, Wellness-, Schönheits- und Gesundheits-Ratgebern ist unüberschaubar. Meist wird hier der geheime Wunsch nach dauerhafter äußerer Jugend bedient. Allerdings stellt sich für jeden die Frage, ob der Schwerpunkt seiner Suche eher auf äußerem Wohlergehen oder auf innerer Weisheit liegen sollte. Immer mehr Psychologen raten, altersbedingte Veränderungen positiv anzunehmen und verweisen auf die Notwendigkeit einer eher inneren neuen Orientierung in dieser Lebensphase. Auch mehren sich die Anzeichen dafür, dass eine persönliche Sinnggebung sich auch auf die körperliche Gesundheit günstig auswirkt. „Das Alter ist kein Abstieg, es ist ein Aufstieg ... Das Leben wird gehaltvoller, größer, klangvoller, freudiger. Natürlich wird die Materie etwas weniger strahlend“ sagt die Atemtherapeutin Ilse Middendorf⁵. Und der Chefredakteur der populären Zeitschrift „Psychologie heute“ formuliert:

„Altern kann in vielerlei Hinsicht eine Aufwärtsentwicklung sein – eine Chance, sein Leben im besten Sinne zu vollenden und abzurunden. Es ist im Wesentlichen ein langer seelischer Reifungsprozess, eine Entwicklungsmöglichkeit ... an deren Verwirklichung man bewusst arbeiten sollte.“⁶

Tatsächlich beginnt sich auf der Schwelle zum Alter, wenn die Begrenztheit des Lebenszeithorizontes deutlicher bewusst wird, die Sinnfrage neu zu stellen. Spirituelle Fragen gewinnen an Bedeutung. Vornehmlich in der zweiten Lebenshälfte geht es um die Annäherung an den Kern der Persönlichkeit, das Selbst. Der 1961 verstorbene Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung beschreibt den unaufhörlichen Reifungs- und Wandlungsprozess der menschlichen Psyche als bewusste Gestaltung auf der Basis biologischer Entwicklung und nennt ihn „Individuation“: „Ich gebrauche den Ausdruck ‚Individuation‘ im Sinne jenes Prozesses, welcher ein psychologisches ‚Individuum‘, d. h. eine gesonderte, unteilbare Einheit, ein Ganzes, erzeugt.“⁷ Ganzheit ist es offenbar, nach der Menschen auf der Suche nach ihrem Lebenssinn streben. Verena Kast, Dozentin am C.G.-Jung-Institut Zürich, schreibt in Anlehnung an Jung dazu: „Individuation ist ein Prozess und letztlich auch ein Ziel. Als Ziel ist Ganzwerdung eine Utopie, die wir nie

⁵ Interview mit Dorothea Nolte anlässlich Ilse Middendorfs 90. Geburtstag im Berliner Tagesspiegel vom 17.09.2000, Nr. 17, abgedruckt in: Atemerleben 2008, S. 48

⁶ Ernst, Heiko, in: Älterwerden, 2008, S. 45

⁷ Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke 9/1, 1976, S. 293

erreichen, wir sind bestenfalls auf dem Weg. Und auf diesem Weg bleibt man auch immer wieder einmal stecken. Der Prozess indessen erfüllt die Dauer des Lebens mit Sinn.“⁸

Sich dieser Herausforderung zu immer neuem Wandel zu stellen, dazu kann Atempädagogik in tiefenpsychologischer Orientierung einen Weg weisen. Die angezeigte Wendung nach innen kann auf der Sinnsuche im zunehmenden Alter wieder eher zugelassen werden. Als körperorientierte Methode geht Atempädagogik davon aus, dass auch oder gerade der alternde Körper, oder besser der Leib in seinen unbewussten Tiefenschichten das überaus wertvolle Körperwissen gespeichert hat, das, ins Bewusstsein gerufen, eine erfrischende Quelle der Selbsterkenntnis sein kann.

„Ein Zusammengehen von Atemarbeit und Psychologie“⁹

2. Atemarbeit nach Cornelis Veening und Tiefenpsychologie C. G. Jungs

Die vorliegende Arbeit hat ihren theoretischen Bezugsrahmen und ihren praktischen Erfahrungshintergrund in der Atemlehre von Cornelis Veening, wie sie von Irmela und Hanns Halstenbach, Anne Müller-Pleuss und anderen in der Veening-Lehrwerkstatt Tiefenpsychologische Atemarbeit seit den 1980er Jahren vermittelt und weiterentwickelt wird. Die Psychologie, insbesondere die Tiefenpsychologie Jung'scher Prägung, stellt einen wichtigen Hintergrund für diese Atempädagogik und Atemtherapie nach Cornelis Veening dar. Der gebürtige Niederländer Veening drückt etwas aus, das in der Atemarbeit vom Einzelnen selbst erlebt werden kann. Dabei setzt er ein Bild von der menschlichen Psyche voraus, wie es von der analytischen Psychologie ausführlich beschrieben wird.

Das Wirken des Tiefenpsychologen C. G. Jung (1875-1961) und das des Atemlehrers Cornelis Veening (1895-1976) weist einige wesentliche Gemeinsamkeiten auf. Beiden ging es um die Durchdringung der körperlichen, seelischen und geistigen Ebenen des Menschen. Beide verstanden sich eher als Seelenführer denn als Therapeuten im engen Sinne. Beide haben keine festgelegte Behandlungsmethode entwickelt oder angewendet, sondern wollten Impulse für die jeweils eigenen Entwicklungswege ihrer Schüler/-innen und Klienten/-innen wecken.

⁸ Kast, Verena, 2003, S. 120

⁹ Veening, Cornelis, Das Bewirkende, in: Texte aus Erinnerung, 1995, S. 16

Das Werk C. G. Jungs ist komplex. Er hat es im Verlaufe seines eigenen Lebens ständig weiter entwickelt. Seine Gedankenwelt besteht nicht aus einem unumstößlichen Theoriegebäude, sondern eher aus einem vielfältig verknüpften Netzwerk. Aus dem facettenreichen Werk C. G. Jungs scheinen einige Themenfelder im Zusammenhang mit der Atemarbeit besonders bedeutsam und fruchtbar. Jungs Denken ist in der europäischen Geistesgeschichte verwurzelt und geht bis auf die Vorsokratiker zurück. Sein Psychemodell enthält ein energetisches System von Unbewusstem und Bewusstsein. Bedeutsam ist seine Theorie der Archetypen als Urbilder des kollektiven Unbewussten. Der Archetyp des Selbst beschreibt die Ganzheit der Persönlichkeit. Ein zentrales Thema der Jung'schen Psychologie ist die Individuation, verstanden als psychischer Wandlungs- und Reifungsprozess. Auch Veening versteht unter Psychologie Arbeit an der Persönlichkeitsentwicklung. Analytische Psychologie und Atempsychotherapie sind sich insofern sehr nahe, als beide auf Ganzwerdung und Heilung des Menschen zielen. Hilfreich zum Verständnis psychischer Prozesse ist die Jung'sche Typologie, mit der die komplexe Struktur der menschlichen Orientierung dargestellt wird. Als Persona und Schatten bezeichnet Jung psychische Wirklichkeiten, mit denen sich der Mensch im Hinblick auf seine Selbsterkenntnis auseinandersetzen sollte. Anima und Animus stellen in seiner Auffassung das jeweils gegengeschlechtliche Seelenbild dar. Eine unverzichtbare Rolle spielen in der Jung'schen Psychologie Träume und Symbole aus dem unerschöpflichen Speicher von Bildern des kollektiven Unbewussten.

Wie Jung ist Veening das Zusammengehen von Denken und Fühlen wichtig. Hinzu treten die Funktionen von Empfinden und Intuition. Noch stärker als Jung kommt es Veening auf leibliche Erfahrung an.

„Wir nehmen den Atem als Indikator, als Wegweiser, als Anzeiger, und lassen uns zunächst führen. Es geht also nicht darum, eine festgelegte Atemform zu übertragen, sondern den Atem, so wie er sich zeigt, anzunehmen ... Wenn der Einzelne nicht wirklich am eigenen Leib und an seiner eigenen Seele den Atem erfahren hat, so nützt ihm die größte Wahrheit nichts ... Was wir in der Atemarbeit tun, ist Belebung – und genauer gesagt: seelische Belebung ... Hier ist es notwendig, ein psychologisches Wissen als Orientierung zur Verfügung zu haben und einzusetzen.“¹⁰

¹⁰ Veening, Cornelis, Vortrag für Heilpraktiker, in: Texte zur Erinnerung, 1995, S. 32 f.

Für Veening ist der Arbeitsweg ein Zusammengehen von Atemarbeit und Psychologie ... Die Orientierung liegt im Psychologischen. „Das Ziel ist der Mensch selber, die Entfaltung seiner Möglichkeiten und die Bekanntschaft mit seinen Kräften. Gemeint ist sowohl bei kranken als auch bei gesunden Menschen die Arbeit an ihrer inneren Entwicklung.“¹¹ Atemarbeit ist für Veening „eine Reise durch die körperliche Landschaft“ mit dem Ziel „bekannt zu werden mit dem unbekanntem Wesen Mensch, das er selber ist.“¹²

Das Denken C. G. Jungs war Veening zutiefst vertraut, ebenso wie die christlich-abendländische Religion und die östliche Weisheit. Mehrfach beruft er sich ausdrücklich auf C. G. Jung, dem er in den 1930er Jahren persönlich begegnete. Cornelis Veening hat eine eigene Atemlehre begründet, jedoch nicht im Sinne einer organisierten Schule.

Veening ging es wie Jung vor allem um die Wahrnehmung der im menschlichen Unbewussten verborgenen zukunftsweisenden Aspekte, um ihre schöpferischen Potenziale. Für ihn ist die Atemenergie unterhalb des bewussten Wissens mit seiner selbst heilenden Intelligenz die eigentliche kreative Wirkkraft im therapeutischen Prozess. So gesehen lässt sich Veening'sche Atemarbeit auch als eine Form psychischer Gestaltungsprozesse im Jung'schen Sinne verstehen.

Interessant mag ein Bezug der Tiefenpsychologie zur modernen Biologie sein. In der Neurobiologie setzen sich mehr und mehr die Erkenntnis durch, dem fühlenden Leben neue Bedeutung beizumessen und die Trennung von Innen- und Außenwahrnehmung aufzuheben.

„Was Psychologen wie Jung als das Unbewusste auffassten, ist in der neuen Biologie die Subjektivität des Leibes, die schon einfachste Zellen erfüllt. Unbewusst weiß der Körper, was für die Fortexistenz gut ist und was für sein Weiterleben verheerend. Doch dieses Wissen ist tief in unserem Fleisch und Blut verborgen.“¹³ Im Licht der modernen Lebenswissenschaften erfährt die Tiefenpsychologie neuerdings einige Bestätigung.

¹¹ Veening, Cornelis, Das Bewirkende, in: Texte zur Erinnerung, 1995, S.16

¹² Veening, Cornelis, Das Bewirkende, in: Texte zur Erinnerung, 1995, S. 18

¹³ Weber, Andreas, 2008, S. 94

„Leben muss man lebenslang lernen.“¹⁴

3. Aspekte der Atempädagogik

Wenn heute in der Erwachsenenpädagogik von lebenslangem Lernen die Rede ist, ist meist Wissensaneignung gemeint, um in der Gesellschaft nützlich zu sein und zu bleiben. Solches Lernen findet in der Regel in Institutionen statt. Häufig fällt aber auch der Begriff Selbstlernen. Gemeint ist damit das informelle, aus eigenem Antrieb selbst organisierte, individuelle Lernen. Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass der Begriff „Selbst“ im Sinne C. G. Jungs eine umfassendere Bedeutung hat. Um möglichen Missverständnissen vorzubeugen: In der Atempädagogik im Verständnis der vorliegenden Arbeit geht es weder um die Aneignung verwertbaren Wissens noch um Fitness und Wellness oder um die Verbesserung des Lungenatems. Es geht nicht um Behandlung, nicht um Lernen im engeren Sinne, sondern um autonome Lernprozesse, die vom Inneren Atem ausgehen. Ort des Lernens ist gewissermaßen der Körper selbst. Es geht letztlich um Suche nach Sinn, um Selbstwerdung, um „Individuation“ im Sinne von C. G. Jung. Dazu gehört auch die Anregung der selbst heilenden Kräfte.

In der atempädagogischen Arbeit in diesem Verständnis werden Erkenntnisprozesse angestoßen, begleitet und gefördert. Atempädagogik arbeitet nicht therapeutisch im engeren Sinne. Sie arbeitet weniger mit Menschen, die aufgrund einer definierten schulmedizinischen Diagnose gezielte Therapie suchen, die an einer bestimmten Krankheit leiden und sich von einer verordneten Maßnahme rasches Verschwinden der Symptome versprechen. Herta Richter formuliert: „Es ist eben mehr als eine Symptom- oder Krankheitsbehandlung, es ist eine Berührung in der Tiefe des Menschseins.“¹⁵

Atempädagogische Begleitung kann in Phasen hilfreich sein, in denen das Lebensgefühl aus dem Gleichgewicht geraten ist, das Wohlbefinden aufgrund von besonderen Lebensumständen oder Entwicklungsstadien gestört erscheint. Atempädagogik arbeitet insofern eher salutogenetisch und prophylaktisch in Richtung auf einen „Zustand des vollständigen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens“, im Sinne der Definition der Weltgesundheitsorganisation von 1986.

¹⁴ Seneca, um 50 nach Chr.

¹⁵ Vom Wesen des Atems, 2006, S. 103

Vom Grundsatz her geht Atempädagogik von der Selbstregulation des lebendigen Körper-Seele-Geist-Zusammenhangs in jedem Individuum aus. Der Mensch ist ein offenes System, das nach Balance und Ganzwerdung strebt. In diesem Verständnis ist der Körper selbst als Hort des unbewussten Wissens ein guter Lehrer. Ihm wohnt eine eigene Intelligenz inne. Im forschenden Experimentieren vermittelt sich gewissermaßen etwas Wesentliches. Atempädagogik schult die innere Wahrnehmung und lehrt, durch Körpererfahrung sich selbst neu zu begegnen, die eigenen Ressourcen als Impulse und schöpferische Potenziale für die anstehenden Lebensschritte zu erkennen und anzunehmen. Hier wird einmal mehr deutlich, wie sehr Atempädagogik sich als Begleitung im Prozess des Älterwerdens anbietet, dann nämlich, wenn es beim Lernen nicht ums Klugwerden, sondern ums Ganzwerden geht – bis zum letzten Atemzug.

Bei der Atempädagogik handelt es sich um eine Form des offenen Lernens.

„Wer lehrt, zeigt Möglichkeiten auf, wie das innere Atemwissen geweckt und dem Bewusstsein nahe gebracht werden kann. Durch das gemeinsame Arbeiten entsteht ein Lern- und Lehrfeld – modern und archaisch zugleich – das sich für Körper-Lernprozesse gut eignet (vgl. Frühkindliches Lernen). Die Wahrnehmungen wirken auf dieses Feld ein: Alle lernen und lehren in gewisser Weise, wenn sie die authentische Wahrnehmung in sich zulassen, mitteilen und im geistigen Austausch mit anderen daran arbeiten.“¹⁶

Der/die Lehrende kann nur Mentor/-in sein, Begleitung in einem ganz persönlichen, individuellen Prozess eines Menschen in einer bestimmten Phase.

Immer wieder geht es um das Vertrauen in die von selbst wirkende Kraft des Inneren Atems.

„Was wir üben, ist immer wieder das Gleiche: die Vertiefung der Wahrnehmung und das Loslassen der Vorstellungen, um erkennen zu können, was jenseits der Vorstellungen im Körperinnenraum geschieht. Die Differenzierung dieser Arbeit zeigt sich in der Resonanz des Atems, die dem Bewusstsein antwortet. Eine geheimnisvolle Anziehung beginnt zu wirken, die als Beziehung zwischen dem Ich und dem inneren Du lebendig wird. Der Atem lockt die Wahrnehmung an den Ort der subtilen Durchdringung. Und da, wo die Wahrnehmung sich niederlässt, fließt der Atem hin. So beginnt ein innerer Dialog – ein

¹⁶ Halstenbach, Irmela, 2008, S. 74/75

vielschichtiges Zusammenwirken, in dem bewusste und unbewusste Gestaltungskräfte sich begegnen und sinnvoll ergänzen.“¹⁷

Der Lernweg in der Atemarbeit ähnelt dem beim Lernen, ein Musikinstrument zu spielen. Eigenes Erfahren, Erproben, Erkunden und Üben führen nach und nach zum selbstverständlichen Umgang. Aus langjähriger eigener Erfahrung mit dem Erlernen des afrikanischen Trommelns auf der Dschembé weiß ich, dass der Körper Rhythmen durch Wiederholung speichert. Krampfhaftes Denken steht der nahezu unwillkürlichen Bewegung der Hände zuweilen im Weg. Irgendwann ist das Wissen vom Rhythmus zuverlässig und lebendig im Körper vorhanden.

Auch das Atemwissen folgt keiner vorgegebenen Vorstellung. Es entsteht nicht durch ungeduldiges drängendes Tun, das eher hinderlich sein kann, sondern durch achtsames Anstoßen, Wecken, Lauschen. Es erschließt sich am ehesten nach dem Prinzip des „Nicht-Tuns“, des „Lassens“ (taoistisch: Wu-Wei). Der Atemweg ist Finden statt Suchen. Die Wende vom „Machen“ zum „Geschehen lassen“ mag mit zunehmendem Alter leichter fallen. Diese Absichtslosigkeit ist meines Erachtens eine der großen Herausforderungen im Zugang zur Veening'schen Atemlehre für heutige, von den zielorientierten westlichen Lebensbedingungen geprägte Menschen.

In der Veening'schen Atemarbeit gibt es eine Variationsbreite der Schwerpunkte, neben dem Berühren mit den Händen steht das Arbeiten mit Tönen oder mit Worten, jeweils einzeln oder in der Gruppe, im Liegen, im Sitzen oder in der Bewegung. Häufig können Träume in die Arbeit integriert werden. Breit ist auch das Feld der Anwendungen und Zielgruppen.¹⁸

Ich beziehe mich in der vorliegenden Arbeit, wie bereits erwähnt, im Wesentlichen auf das angeleitete Atemsitzen.

¹⁷ Halstenbach, Irmela, 2008, S. 69

¹⁸ Vgl. dazu: Halstenbach, Irmela, Wirkfelder des Atems, 2008

„Ein Wirksamwerden der selbst erlebten Kräfte“¹⁹

4. Wesen und Methode des Atemsitzens nach Cornelis Veening

Der Innere Atem ist scheu. Er braucht einen ruhigen, geschützten Raum, damit sich die Sinne tief nach innen senken können. Gleichzeitig geschieht das Atemsitzen nach Cornelis Veening inmitten der Bedingungen des jeweiligen Zeitpunktes. „Denn Atem ist nicht ohne die Person, die ihn atmet, und nicht ohne das Ganze des Augenblicks, in dem sie atmet.“²⁰

Der Arzt Stefan Dietrich beschreibt in seiner medizinhistorischen Dissertation unter anderem methodische Elemente der atempsychologischen Arbeit:

„Veening führte auch eine Form der meditativen Gruppenarbeit ein, wobei er in Abgrenzung zu östlichen Meditationsverfahren die Meditation nicht als „Selbstversenkung“ verstand. Vielmehr ging es ihm um eine Selbsterfahrung, die in das Alltagsleben integrierbar sein und für das soziale Leben des Menschen Konsequenzen haben sollte. Dies brachte schon die formale Gestaltung der Gruppensitzungen zum Ausdruck. Veening legte Wert darauf, dass man auf Stühlen saß und nicht, wie in Indien üblich, im Lotos- oder Kniesitz, so dass die Möglichkeit, jederzeit von der Ruhe in Bewegung zu kommen, erhalten blieb.“²¹

Das Atemsitzen kann allein, zu zweit oder in einer kleineren oder größeren Gruppe praktiziert werden. Um den Boden unter den Füßen besser zu spüren, ist es ratsam, statt Schuhwerk warme Socken zu tragen. Die Augen werden am besten geschlossen. Durch sparsame Worte, die ganz dicht aus der Atemwahrnehmung einer anleitenden, in der Atempraxis erfahrenen Person entstehen, wird die Atemerfahrung bei jedem Einzelnen in der Gruppe geweckt. Dabei können sowohl schmerzhaft wie beglückende Empfindungen als auch lösende oder wegweisende Bilder, Gefühle, Intuitionen auftauchen. Während sich der äußere Atem rhythmisch bewegt, fließt der Innere Atem absichtslos und durchdringt die Organe bis tief in unbewusste Schichten hinein.

„Es kann eine Empfindung sein, ein Bild, ein Symbol, ein Einfall, wodurch der Weg zu den selbst heilenden Kräften geöffnet wird. Wahrnehmungen aus dem inneren

¹⁹ Veening, Cornelis, Das Bewirkende, in: Texte zur Erinnerung, 1995

²⁰ Halstenbach, Irmela, 2008, S. 38

²¹ Dietrich, Stefan, 1995, S. 76

Atemgeschehen können als leibliche Inspirationen verstanden werden, als Atem-Holen aus der Selbst-Natur.²²

Ein persönliches Beispiel aus einem ca. 20-minütigen Gruppen-Atemsitzen mit 12 Teilnehmern unter Anleitung von Irmela Halstenbach mag dies verdeutlichen:

Ich spüre zunächst sehr deutlich meine Sitzhöcker, dann immer mehr einzelne Knochen; mein ganzes Skelett tritt nach und nach in meine Wahrnehmung. Es erscheint mir fest und tragend. Wohltuend wirkt Irmelas Anregung, die Kiefernwinkel zu lösen. Tatsächlich setzt sich dieser Impuls im unteren Rücken fort und bewirkt eine deutlich stärkere Aufrichtung. Im oberen Rücken erreicht der aufsteigende Atem wieder die mir vertraute schmerzende Stelle unterhalb des rechten Schulterblattes. Ich bleibe einen Moment bei dieser Wahrnehmung. Intuitiv folge ich im Atem widerstandslos dem Schmerz, indem ich einfach meine Schulter hängen lasse, mich leicht zur Seite neige. Diese Schiefelage ist überraschend entlastend. Zum ersten Mal komme ich nicht der vermeintlichen Pflicht zum Geradesitzen, zur Perfektion nach. Ein befreiendes Gefühl durchströmt mich. Plötzlich nehme ich mich im Bild einer reifen Ähre wahr, die sich sanft im Wind wiegt. Die loslassende Asymmetrie ist in diesem Moment eine Lösung, die meine innere Natur mir in diesem Bild anbietet. Ich folge Irmelas Angebot zum Aufstehen, gönne mir sogar eine spontane schwingende Bewegung. Wie ein Halm in einem wogenden Kornfeld fühle ich mich mit den anderen in der Gruppe verbunden.

Diese Atemerfahrung hat bei mir eine verhärtete innere Einstellung berührt und im Naturbild eine prospektive Lösung angeboten: Statt perfekt gerade zu sitzen einmal aufzustehen und sich schwingend vom Wind berühren zu lassen, das kann ein Wandlungsimpuls sein für den Alltag, der im neuen Lebensabschnitt nach der beruflichen Pflicht möglich ist. Symbolisch bedeutet die Kornähre die Fruchtbarkeit der Erde, reiches Gedeihen, das Erwachen des Lebens. Dieser Aspekt enthält eine schöpferische, zukunftsweisende Kraft, die mir durch diese Atemerfahrung „zum Bewusstsein gekommen“ ist.

Beim Atemsitzen folgt jeder Einzelne dem Inneren Atem zu seiner individuellen Natur. Jeder ist während des Atemsitzens in eigener Verantwortung ganz bei sich, nimmt jedoch

²² Halstenbach, Irmela, 2008, S. 72

die anderen im Raum, den Kreis und die Mitte mit wahr, ohne bestimmte Absicht, ganz ohne zu vergleichen. Jede einzelne Erfahrung ist gleich wertvoll, alles hat Raum und wird geachtet. „Das Bewusstsein wird daran gewöhnt, Verantwortung im eigenen Leib zu übernehmen.“²³ In der tiefenpsychologischen Atemarbeit geht es darum, die Essenz der Erfahrung aus dem Unbewussten ins Bewusstsein zu übersetzen, immer neu aus der inneren Quelle zu schöpfen. Dann ordnet der Atem die Kräfte immer wieder erstaunlich gut an.

„Der Zugang zum Atemwissen entwickelt sich aus dem Zusammenwirken der Gruppe“²⁴

5. Eigenständige Atemarbeit in der Kleingruppe

Durch wiederholtes stilles Atemsitzen wird die Wahrnehmung für die inneren, unbewussten Prozesse immer mehr sensibilisiert. Für die persönliche Entwicklung kann es hilfreich sein, das eigene Leben mit regelmäßigem Atemsitzen zu begleiten. Dies ist für einen in dieser Hinsicht geübten Menschen durchaus allein möglich. Die Wirkung wird jedoch in der Regel durch das gemeinsame Sitzen – zu zweit oder zu mehreren – intensiviert. Ein Atemlehrer ist dabei nicht unbedingt notwendig, wenn die Beteiligten hinreichend erfahren, selbstverantwortlich, achtsam, sorgfältig und vertrauensvoll an die Arbeit gehen. In einem selbst organisierten eigenständigen Prozess können dann alle gleichzeitig Lehrende und Lernende sein. Diesem Feld des Selbst-Lernens in der Atemarbeit nähere ich mich forschend mit eigenen Erfahrungen an.

Durch einen Hinweis aus dem Kreis der VAVE® e.V. konnte ich Kontakt aufnehmen zu einer Frau und einem Mann, die zufällig in meiner näheren Umgebung wohnen und ebenso wie ich erst kürzlich in das siebte Lebensjahrzehnt eingetreten sind. Alle drei sind wir langjährig in der Atemarbeit nach Cornelis Veening geübt, überwiegend bei Veenings Schülerinnen Inge Werckmeister und Irmela Halstenbach. Unser wöchentlicher Treffpunkt am frühen Morgen ist ein separater, ruhiger, wohltemperierter privater Raum mit Zugang zu einem Garten und zu offener Landschaft. Meist stehen Blumen oder eine brennende Kerze in der Mitte zwischen den drei hölzernen Sitzhockern.

²³ Halstenbach, Irmela, 2008, S. 87

²⁴ Halstenbach, Irmela, 2008

Im Folgenden sei beispielhaft ein Atemsitzen in dieser Kleingruppe skizziert:

Wir haben uns auf den Hockern niedergelassen und sorgsam eingerichtet. Zu Beginn der Sammlung schlägt D. die Klangschale an. Während der Ton im Raum verklingt, geschieht das Schließen der Augen wie von selbst und beschleunigt das Sammeln der Sinne nach innen. Ohne vorherige Absprache beginnt diesmal W. das Atemsitzen anzuleiten, spricht die Erdverwurzelung der Füße, die Sammlung im Beckenboden, die Aufrichtung der Wirbelsäule an. Später ermuntere ich zum Durchspähen der Körperräume, auch der dunklen. W. greift den Faden auf und fragt den Atem, ob sich dabei Farben zeigen. Bei mir leuchtet ein Grün oberhalb des Zwerchfells auf, das mich augenblicklich erfrischt. D. regt einen Impuls in die Hände an, dorthin zu gehen, wo sie gebraucht werden. Ich folge dieser Anregung in den Nierenraum, der sich unter der Berührung meiner Hände zunächst fast schmerzhaft gespannt zeigt, sich dann aber erwärmt und ein entspannendes Fließen in meinem Körper auslöst. Nach und nach – wir sitzen etwa 30 Minuten – nehmen die Organe in mir miteinander Kontakt auf und unterstützen sich mit ihrem inneren Wissen, das im jeweiligen Moment belichtet wird. Als W. den Raum zwischen uns im Atem Sitzenden anspricht, belebt sich auch das feinstoffliche umgebende Feld als verbindend und stärkend. Zum Abschluss drückt D. aus, wie sich das Selbst-Bewusst-Sein zwischen Beckenboden und Schädeldach einstellt. Dies empfinde ich als natürlichen Ausklang, durch den Ton der Klangschale harmonisch bestätigt.

Bei dieser Atemrunde hat jede(r) im nicht vorher vereinbarten Wechsel anleitende Worte gesprochen, die aus dem momentanen Inneren Atem entstanden sind und sich absichtslos wie ein lockerer Faden fortgesponnen haben. Die leibliche Wahrnehmung fließt in Worte. An anderen Tagen ist oder sind es nur eine(r) oder zwei, die Worte für den Atemimpuls finden, oder wir folgen einfach aufmerksam schweigend dem Inneren Atem im Körper. Immer bleibt genügend Raum und Stille zwischen den Worten, um die Atemimpulse wirken zu lassen. Wenn eine(r) zum vereinbarten Termin verhindert ist, treffen sich die anderen zwei zum Atemsitzen. In dieser so konstellierten Kleingruppe gibt es keine Hierarchie, keine Dominanz. Der Innere Atem allein bleibt der unbestrittene Lehrer.

Über das regelmäßige Atemsitzen über einen Zeitraum von inzwischen 16 Monaten entwickelt sich natürlich auch ein persönliches Kennenlernen, zugewandt, sensibel spürend und nicht wertend. Alltagsthemen des Einzelnen bleiben trotz großer Vertrautheit

im Hintergrund. Der Atem durchdringt und trägt jeden in der morgendlichen Stunde in seinem jeweils aktuellen Sosein. Nach der Atemrunde geht jede(r) meist erfrischt in den Tag und die Woche mit ihren Anforderungen. Vielleicht lässt sich eine Sorge leichter tragen, eine Krise, eine Krankheit rascher bewältigen. Vielleicht erwacht neue Freude an der Natur, wird ein kreativer Impuls angeregt, - zum Malen, Fotografieren, Schreiben. Vielleicht entsteht ein Stück mehr Vertrauen ins Leben.

Eine methodische Besonderheit, die in dieser günstigen Konstellation der Kleingruppe möglich ist, ist die Selbstbestimmtheit und Selbstorganisiertheit der Arbeit. Für mich ist dieses selbst gewählte freie Atemsitzen nach Veening ein gelungenes Beispiel dafür, wie der Atem Situationen fruchtbar anordnet, wenn man sich ihm vertrauensvoll überlässt. Ich erfahre lebendig und überzeugend den unschätzbaren Wert der Atemarbeit als Begleitung beim Älterwerden. Diese eigenständige Atemarbeit in der Kleingruppe ist eine Unterstützung im lebenslang fortwährenden Prozess der Selbstfindung. In dieser Form des Atemsitzens wächst für jeden der Beteiligten ein Stück Autonomie und Beziehungsfähigkeit auf dem eigenen Individuationsweg.

„Die Psyche ist ein Strom von Bildern.“²⁵

6. Integrierte Atem- und Traumarbeit

Atemarbeit nach Cornelis Veening kann sehr fruchtbar ergänzt werden durch Jung'sche Traumarbeit. Nach C. G. Jung haben Träume mehrere Funktionen. Sie leiten die Lebensenergie vom Unbewussten ins Bewusstsein, sie unterstützen das Wachstum der Persönlichkeit und können wegweisend wirken. Schließlich können sie durch ihre Symbole mit archetypischen Ursprüngen verbinden. Denn bestimmte Urbilder tauchen in fast allen Kulturen und Epochen in ähnlichen Formen auf. Im Symbol als Träger der schöpferischen Impulse, wie es sowohl im Traum als auch in der Atemarbeit erscheinen kann, wird auch der Individuationsprozess sichtbar. „Der Traum zielt in die Mitte und auf den ganzen Menschen.“²⁶ Hilfreich für die Trauminterpretation nach C. G. Jung ist das Heranziehen von Symbollexika. Es geht bei der Traumarbeit jedoch nicht um eine

²⁵ Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke 7

²⁶ Halstenbach, Hanns, 2009, S. 175

stereotype Auslegung von Motiven, sondern eher um kreisende Annäherungen an zentrale Themen im individuellen Kontext. Im Rahmen dieser Arbeit kann auf die Traumtheorie der analytischen Psychologie nicht genauer eingegangen werden. Einen Überblick gibt unter anderem Hanns Halstenbach.²⁷

In vieler Hinsicht sind Traumbilder und Atemerfahrungen sehr verwandt. Wenn man die aus dem Unbewussten aufsteigenden Atembilder und Traumbilder sorgfältig betrachtet, fällt auf, dass sie häufig miteinander in Beziehung stehen, sich ergänzen und korrespondieren. Jung sagt: „Die Symbole des Selbst entstehen in der Tiefe des Körpers.“²⁸ Es ist möglich, dass sowohl in der Atemarbeit als auch in Träumen ein Lebensthema auftaucht. In der Bearbeitung von Atem- und Traumerfahrungen kann dieses unter Umständen aktualisiert und neu beleuchtet werden. Es belebt sich dann innerlich und wird zugänglicher. Dann eröffnet sich die Möglichkeit eines gewandelten Umgangs damit. Jeder Traum klopft sozusagen an, um auf ein Thema aufmerksam zu machen.

An einem persönlichen Beispiel aus einem mehrtätigen Kurs in Atem- und Traumarbeit möchte ich dies veranschaulichen. In der Nacht vor dem Kurs habe ich folgenden Traum:

Ich bin Direktorin eines Zoos mit gefährlichen Tieren und unzuverlässigem Personal, dem ich nicht trauen kann. Daher laufen die Tiere manchmal unkontrolliert herum. Ich weiß aber nie, wann und wo welche Tiere frei sind. Ich sehe mich nicht in der Lage einzugreifen, obwohl ich die Direktorin des Zoos bin. Ich gehe ziellos zwischen den zum Teil offenen Gehegen umher. Die Tiere, denen ich begegne, erscheinen zahm und tun mir nichts. Ich spüre auch keine Angst. Einmal geht ein schöner großer Tiger direkt neben mir und schmiegt sich leicht an mich. Ich streichle über seinen lang gestreckten Rücken.

Im Sinne der Jung'schen Traumlehre könnte dieser Traum einen inneren Zoo darstellen. Der Tiger kann Mut und Tapferkeit, aber auch Grausamkeit und Stärke symbolisieren.²⁹ Unter Umständen verkörpert der Tiger verselbstständigte Triebenergie, die im Hinterhalt lauert.³⁰ In meiner wachen Vorstellung ist der Tiger ein wildes, gefährliches Tier. Im Traum ist er in einem Zoo gefangen, den ich selbst leite. Träumend bekomme ich

²⁷ Vgl. Halstenbach, Hanns, 2009, S. 175 ff.

²⁸ Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke 9/1, 1976, S. 291

²⁹ Vgl. Cooper, J. C., 1986, S. 287

³⁰ Vgl. Aeppli, Ernst, 2000, S. 372

unerwartet einen unmittelbaren Zugang zu den Tieren, weil das Personal als kontrollierende Zwischeninstanz ausfällt. Der Tiger begegnet mir außerhalb des Geheges, eigentlich eine gefährliche Situation. Aber dieser Tiger schmiegt sich eher an mich und lässt sich streicheln. Dadurch bekomme ich Vertrauen in die Natur. Es kann auch bedeuten, ich komme den wilden Anteilen in mir nahe, wenn ich diese frei lasse und so eine Annäherung zulasse. Das Traum-Ich lehrt sozusagen das Wach-Ich, keine Angst vor der eigenen Natur zu haben. Der Traum zeigt eine Annäherung an die innere Natur, an das Unbewusste, an bisher unentdeckte Wesensanteile. Der Traum ermutigt mich zu angstfreiem Kontakt mit der wilden Natur. Der Traum „Zoodirektorin“ hat kompensatorische Funktion, indem er in einem positiven Bild neue, bisher wenig entfaltete eigene Möglichkeiten aufzeigt. Ich freue mich, dass mir das Unbewusste der ungezügelter Natur einmal angstfrei begegnet. Das scheint ein bei mir vernachlässigtes Feld, das nun belebt werden kann. Ich spüre durch die Arbeit an diesem Thema eine innere Stärkung und den Hinweis darauf, dass sich ein Stück Wandlung anbahnt. Ich erkenne die prospektiven Elemente des Traumbildes.

In der anschließenden Woche im Atem-Traum-Kurs spielt die Naturthematik in mehreren auftauchenden Atembildern weiter eine wichtige Rolle.

Im ersten Atembild erscheint ein Vogel, der im Herzraum, im Rippenkorb flattert wie in einem Käfig und dann still sitzt, ein Bild, das in mir Trauer auslöst. In einem zweiten Atembild gehe ich leichtfüßig durch hohes Gras. Später erscheint in meiner Steißwurzel ein Vogel, der keck seinen Schwanz auf und ab bewegt, eine eher heitere Szene. In einem weiteren Atembild nehme ich mich wahr als Affen, der auf einem Baumstamm auf allen Vieren balanciert, das nackte Hinterteil weit herausgestreckt. Als freies Tier im Urwald fühle ich mich ganz bei mir selbst.

In den Pausen zwischen den Arbeitsphasen bin ich besonders empfänglich für reale Naturerfahrungen. Einmal höre ich eine Fliege laut durch den Raum summen. Sie lehrt mich, leicht zu sein und mich unbekümmert zu bewegen. Jede Wahrnehmung ist natürlich immer nur für den Augenblick in dem gültig, was sie gerade verdeutlicht.

In einem letzten Atembild erscheint noch einmal ein Tiger. Diesmal reite ich ihn und erlebe eine sehr starke Vorwärtsenergie. Dazu breitet sich meine Flügelkraft ausgehend

von den Schulterblättern in Gestalt eines Adlers aus. Gleichzeitig ist meine Lunge mit Luft gefüllt. Dies schafft einen wohltuend wahrnehmbaren Druckausgleich.

Das Neue scheint sich besonders groß zu zeigen. Der Adler als Darstellung des geistigen Prinzips könnte ein Gegengewicht zum Tiger sein und ihn ergänzen. „Einen Tiger reiten“ symbolisiert nach Cooper die Begegnung und Konfrontation mit gefährlichen und elementaren Kräften. In der Vorstellung des Schamanismus reiten auf dem Tiger Götter, Unsterbliche und Geisterbeschwörer. Für mich schließt das Atembild unmittelbar an den anfänglichen Traum an: ein veränderter Zugang vom vorsichtigen Streicheln zum Reiten des wilden Tieres, eine deutliche Entwicklung. Und dazu kann ich mich auf das Wirken ausgleichender Kräfte in mir selbst verlassen.

Den Traum „Zoodirektorin“ könnte man als sogenannten Initialtraum bezeichnen, weil er ein altes Thema anstößt und neu belichtet. Er lässt unbewusste, bisher verborgene Ursachen für mancherlei frühere und aktuelle Lebensschwierigkeiten erkennen. So bringt er etwas in Bewegung und setzt damit zukünftige Entwicklungsmöglichkeiten frei.

Möglicherweise ist es gerade im fortgeschrittenen Alter besonders fruchtbar, auf Träume als Botschaften des Unbewussten zu achten und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Unter Umständen kommen verhärtete und scheinbar festgefahrene Probleme in den Traumbildern doch noch aus der Tiefe zum Vorschein. Werden sie sorgfältig bewusstgemacht, können sie als schöpferische Wandlungskräfte in die Persönlichkeit integriert werden.

„Wer sich auf seine Träume einlässt, kann damit rechnen, dass er von seinem Unbewussten unterstützt wird, dass seine Bemühungen um Selbsterkenntnis und Selbstfindung von jener zielhaften Tendenz getragen werden, die Jung Individuation genannt hat.“³¹

³¹ Halstenbach, Hanns, 2009, S. 195

7. Atem und Sprache

Der Stille Raum geben
in der Atem weben kann
was dem Leben dient
kleine Laterne unserer Wahrnehmung
Verborgenes und Dunkles erhellend
wenn seine Zeit gekommen ist
Uns mit uns selbst vertraut machend
von Kopf bis Fuß
Seele im Atem
Zärtliches Du in jeder Zelle
Große schöpferische Kraft
die bewegt, heilt und verwandelt³³

Diesen poetischen Ausdruck findet Mechthild Geue für das Erleben des Inneren Atems. Sprache als Medium der Vermittlung ist für die Atempädagogik ein bedeutsames Thema und bedarf eigentlich einer ausführlichen Betrachtung. Im Rahmen dieser Arbeit soll es nur angerissen werden. Eines der Grundprobleme besteht darin, dass das Atemgeschehen derart unsichtbar und komplex ist, dass es sich einer begrifflichen Beschreibung leicht entzieht. Auch für mich stellt die sprachliche Vermittlung atempädagogischer Inhalte daher eine enorme Schwierigkeit dar.

Verena Kast weist darauf hin, dass Worte auf der Ebene des Gefühls berühren können, öffnend, verstörend, ermutigend oder auf vielfältige andere Weise. An zahlreichen Beispielen zeigt sie, dass Worte durch ihr Anrühren Menschen auf Wesentliches hinzulenken und damit Veränderung in Gang zu setzen vermögen.³⁴ Oft tragen Worte für den Hörenden eine Vorbedeutung mit sich oder sind sogar mit schwerem persönlichem Schicksal belastet. Sie rufen bestimmte Emotionen wieder wach und wirken dadurch wie ein Schlüssel. Sprache birgt die Möglichkeit, andere Menschen emotional zu erreichen und im Innersten so zu bewegen, dass der Atem Verborgenes zeigen kann.

³² Kast, Verena, 2006

³³ Geue, Mechthild, 2008, S. 85

³⁴ Kast, Verena, 2006, S. 4

Einige Atemlehrerinnen haben sich der Thematik einer „leibnahen Sprache“ gestellt. Irmgard Lauscher-Koch findet trotz der Not, Atemerfahrung in verständliche Worte zu fassen, so etwas wie eine „Grammatik des Leibes“. Sie sucht eine sprachliche Beschreibung von Atemprozessen, die ganz nahe an der Wahrnehmung des Erlebten bleibt. Sprache dient dazu, innere Vorgänge einzuprägen und wirksam zu machen. Durch Sprache geschehen Bewusstwerdung und Gestaltung von Erfahrung. Einkehr in die Stille schafft die Voraussetzung, „dass das Bewusstsein mit seinem ständigen Geschwätz sich einsenken kann in den Lebensgrund.“³⁵

Auch Irmela Halstenbach ist auf der Spur einer mit der Atemnatur verbundenen Sprache, die aus der Ganzheit der Person hervorgeht, einer Sprache, „die den Inneren Atem auszudrücken vermag, ohne ihn aus seinem Milieu in den Tiefenschichten des Leibes herauszuziehen.“³⁶ Die Herausforderung, in der Atemarbeit nach innen wie nach außen offen zu sein, beeinflusst die Sprache. Wenn die Sprache „dicht an den Toren zum Unbewussten“ bleibt, kann sie „leibliches Wissen durchlassen“. Es kommt vor, „dass ein Gespräch den Atem hin und wieder so unmittelbar erreicht wie die Hand.“³⁷

„Je tiefer ich in Verbindung mit meinem Atem bin, desto mehr tun sich die Worte in ihrem Sinn auf“, sagt Herta Richter und beschreibt das Glücksgefühl, wenn „das Wort Körper bekommen hat“.³⁸ Sprache und Atem bedingen einander. „Kunst und Körperlichkeit stehen in einem intimen Zusammenhang.“³⁹ Unbewusstes kann durch Sprache ins Bewusstsein aufsteigen. Ein schöpferischer Impuls, durch Atemarbeit angeregt, findet in Worten Ausdruck. Dies zeigt sich zuweilen eindrucksvoll in Gedichten, die aus Atemerfahrungen entstehen. Aus dem Unbewussten fließt Atemlyrik als kreativer Ausdruck des Selbst. Sprachschöpfungen wiederum berühren die Seele, sodass Sprache Atemschwingung anzuregen vermag. Abschließend dazu ein Beispiel:

³⁵ Lauscher-Koch, Irmgard, 2008, S. 75

³⁶ Halstenbach, Irmela, 2008, S. 9

³⁷ Halstenbach, Irmela, 2008, S. 50

³⁸ Vom Wesen des Atems, 2006, S. 77

³⁹ Weber, Andreas, 2008, S. 187

Mein Atem

Mein Atem

wächst grün über mich hin

mein Atem

Du lockst die Blüten

Lässt zu

Dass es wächst

Fragst nicht nach Gewinn

Unkraut darf sein

Wächst eine Rose mir zu?

Wir warten

Vielleicht

trag ich Arme voll Blumen

nachhaus

wenn der Engel mich ruft⁴⁰

„Werde, der du bist“⁴¹

8. Wandlungsimpulse durch Atempädagogik – Altern als Individuationsprozess

Auf dem Lebensweg kann das Älterwerden jenseits des 60sten Lebensjahres erneut existenzielle Verunsicherungen und Krisen mit sich bringen. Damit birgt diese Lebensphase besondere Chancen, bisher unbekannte, ungelebte oder unausgeschöpfte Lebensanteile zu erkennen, anzunehmen und kreativ zu wenden. Es eröffnen sich Möglichkeiten, sich selbst noch einmal neu – von innen – zu entdecken. Cornelis Veening geht davon aus, dass Lebensgeschichte im „Leibgedächtnis“ bewahrt ist. In den unbewussten Tiefenschichten des eigenen Körpers hat sie sich eingeschrieben, sowohl individuell wie über Generationen. Von der Hirnforschung wird diese Auffassung neuerdings eindrücklich bestätigt.⁴²

⁴⁰ Zydek, Ute, 2005, S. 65

⁴¹ Pindar, um 500 vor Chr.

⁴² Vgl. z.B. Hüther, Gerald, 2009; Kuhl, Julius, 2005

Der Innere Atem lockt in die kostbaren tiefen Räume des Unbewussten. Atemarbeit nach Veening kann ein Weg sein, mit seinen eigenen inneren unbewussten Kräften in Kontakt zu kommen, um aus der Kraft der Atem-Selbst-Erfahrung immer mehr Selbst-Bewusstsein zu entwickeln. Anne Müller-Pleuss erinnert an die überraschende schöpferische und befreiende Kraft des Inneren Atems:

„Es gilt, dieses Schöpferisch-Werden als einen Gegensatz zum Verharren in lähmender Gewohnheit zu sehen. Gefragt ist Bewegung statt Versteinerung. Dann können wir mit den Veränderungen und – gerade im Älterwerden – mit den Schwierigkeiten des Lebens besser umgehen.“⁴³

Atemarbeit erzeugt Impulse zur Wandlung. Nicht Verfall oder Krankheit stehen dann im Vordergrund, sondern der ganze Mensch im Übergang in eine andere Lebensphase. Durch regelmäßige Atemarbeit kann es gelingen, den Körper nicht als alternden Organismus mit schwächer werdenden Funktionen zu verstehen, sondern als wertvolles Gefäß, gefüllt und durchströmt von innerem Wissen, aus dem der Atem schöpfen kann.

„Die Berührung mit dem immer neugeborenen Lebensatem kann das Mitschwingen mit körperlichen Umwandlungs- und Alterungsprozessen ermöglichen. Wenn wir einmal erfahren haben, dass unabhängig von äußeren Umständen und körperlichen Bedingungen plötzlich die Frische des Frühlings in uns atmen kann, dann wird es leichter, uns immer neu dem Leben hinzugeben. Es gibt keine Lebensphase, in der es nicht hilfreich sein kann, der Atembegegnung Raum und Zeit zu schenken.“⁴⁴

Vielfach erwächst aus seelischer oder körperlicher Not der Impuls zum not-wendigen Wandel. Manche Verhärtungen und Verkrustungen oder unbecömmliche Lebenshaltungen werden erst im späteren Lebensalter schmerzhaft deutlich oder unerträglich. Altgewohnte Lebensformen halten einer kritischen Überprüfung oft nicht mehr stand. Altern kann Loslassen von überholten Lebensmustern bedeuten, es kann „Überwachsenlassen“ von bedrängenden Erfahrungen ermöglichen, um noch einmal frei zu werden für den nächsten Entwicklungsschritt. „Leben im Individuationsprozess wird nicht leichter, aber man lernt, sich mit den Strömungen des Lebens zu bewegen, der eigenen Lebendigkeit nachzugehen, und da, wo etwas nicht mehr lebendig ist, sich zu verabschieden.“⁴⁵

⁴³ Müller-Pleuss, Anne, 2008, S. 11

⁴⁴ Geue, Mechthild, 2008. S. 60

⁴⁵ Kast, Verena, 2007, S. 99

Sich dem Lebensstrom zu überlassen und ihn gleichzeitig wach und bewusst zu gestalten, ist eine lebenslange Herausforderung. Wagemut, Wildheit und Weisheit machen die Jugend des Alters aus, begeistert sich die mexikanische jungianische Psychoanalytikerin Clarissa Estés.⁴⁶ Es erfordert in der Tat Mut, sich auf die anfängliche Fremdheit des eigenen Unbewussten, auf das „Leibgedächtnis“ einzulassen und auf die immer neu wandelnde Wirkung der Atemenergie zu vertrauen. So kann es gelingen, nach und nach Geborgenheit in sich selbst zu finden.

Atemarbeit bezieht geistige Erkenntnis auf den Körper zurück. Der Körper fühlt sich wohl, wenn die Seele darin wohnt. Werden Körper, Geist und Seele als Einheit empfunden, kann Entwicklung bis zum letzten Atemzug geschehen. Wenn ich beispielsweise meine 95-jährige, stark demente Mutter in ihrem Rollstuhl achtungsvoll berühre, sozusagen in einer Schicht unterhalb der Sprache, kann ich wahrnehmen, wie sich ihr Innerer Atem fast unmerklich belebt. Dem „Leibgedächtnis“ ist eine eigene, archetypische Sprache zuzutrauen. „Atem ist der Zugang zu einer Sprache, die älter ist als Worte und unmittelbarer als Begriffe“, sagt Irmela Halstenbach.⁴⁷

Es geht in der Veening'schen Atemarbeit um einen umfassenden inneren Gesamtprozess der Selbstentfaltung. Ziel dieser Individuation im Jung'schen Sinne ist es, die eigene Individualität im Tiefsten zu verstehen und das eigene Anlagenpotenzial in seiner Einzigartigkeit und ganzen Fülle zu entfalten und zu leben. Im Prozess der Individuation kann der Mensch immer stimmiger mit sich selbst, immer authentischer werden. „Es ist ein Weg, sich durch eigene Anstrengung zu befreien und den Mut zu sich selbst zu finden.“⁴⁸ Damit ist eine tiefe menschliche Sehnsucht nach Selbsterkenntnis, Ganzheit und Selbstwerdung angesprochen, die im zunehmenden Alter drängender wird. Atempädagogik wird für manchen zu einer Art sinnstiftenden Lebensbegleitung.

„Der Atem hat seine Grenze nicht in unserem Körper, sondern er verbindet uns mit Allem, was uns umgibt, und lässt uns in Beziehung sein. Er reagiert auf Alles, auf jedes Ereignis, auf jede Begegnung, er ist immer im Wandel.“⁴⁹

⁴⁶ Vgl. Estés, Clarissa Pinkola, 2007, S. 87

⁴⁷ Halstenbach, Irmela, Gespräch, Oktober 2007

⁴⁸ Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke 8, § 193

⁴⁹ Claus, Mica, in: Atemerleben, Abstracts, 2008, S. 53

Zum gesellschaftlichen Aspekt der individuellen inneren Entfaltung schreibt C. G. Jung: „Individuation schließt die Welt nicht aus, sondern ein.“⁵⁰ Wie der Atem das Individuum von innen her verändert, so ordnet er auch dessen Umfeld anders an. Diese Wirkung zieht Kreise, wie das Sandkorn in der Wüste oder der Tropfen im Meer – unmerklich, absichtslos und bescheiden. Die Veeningschülerin Inge Werckmeister spricht von Atemarbeit als „Weltarbeit“.⁵¹ So verstanden trägt Atemarbeit auch dem Wunsch besonders von älteren Menschen nach Generativität, nach Fürsorge für kommende Generationen Rechnung.

Der beigefügte Fallbericht gibt Zeugnis von einem äußerlich kaum erkennbaren inneren Wandlungsprozess im Älterwerden an der Schwelle zur nachberuflichen Phase.

⁵⁰ Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke 7, S. 252

⁵¹ Inge Werckmeister, Gespräch, Oktober 2008

Literatur

Aeppli, Ernst, Der Traum und seine Deutung,
Knaur Verlag München 2000

Älterwerden, Gelassener leben, zu sich selbst finden, die Früchte ernten,
Psychologie compact, Heft 20, Ursula Nuber (Hrsg.)
Beltz Verlag Weinheim 2008

Atemerleben, Medizin, Psychologie, Pädagogik, 50 Jahre AFA ® - Festschrift,
Redaktion: Gisela Schmachtenberg,
Berlin 2008

Atemerleben, Medizin, Psychologie, Pädagogik, Kongress für Atemtherapie und
Atempädagogik, Abstracts, Mit einem Beitrag von Mica Claus,
Pullach 2008

Cooper, J. C., Das große Lexikon traditioneller Symbole,
Goldmann Verlag München, vollständige Taschenbuchausgabe 2004

Dietrich, Stefan, Atemrhythmus und Psychotherapie,
Ein Beitrag zur Geschichte der Psychosomatik und ihrer Therapien,
Inaugural-Dissertation der Rheinischen Friedrich Wilhelm Universität Bonn 1995

Estés, Clarissa Pinkola, Der Tanz der Großen Mutter, Von der Jugend des Alters
und der Reife der Jugend,
Heyne Verlag München 2007

Geue, Mechthild, Der Spur des Atems folgen, Erfahrungen mit kontemplativer
Atemarbeit,
forum zeitpunkt, Reichert Verlag Wiesbaden 2008

Halstenbach, Hanns, Jung'sche Psychologie zur Atemlehre von Cornelis Veening,
Texte und Leseempfehlungen,
Books on Demand Norderstedt 2009

Halstenbach, Irmela, Atem holen aus der Tiefe, Texte 1999–2008,
Books on Demand Norderstedt 2008

Halstenbach, Irmela (Hrsg.), Wirkfelder des Atems, Texte zur
Tiefenpsychologischen Atemarbeit, Mit Beiträgen von Irmela Halstenbach und
anderen,
Books on Demand Norderstedt 2008

Hüther, Gerald; Die Macht der inneren Bilder,
Vandenhoeck u. Ruprecht Verlag Göttingen 5. Aufl. 2009

Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke Band 7,
Walter Verlag Olten 1964

Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke Band 8,
Walter Verlag Olten 1967

Jung, Carl Gustav, Gesammelte Werke Band 9/1,
Walter Verlag Olten 1976

Kast, Verena, Mit Worten berühren, Vortrag,
Lindau 2006 (Lindauer Psychotherapiewochen)

Kast, Verena, Die Tiefenpsychologie nach C. G. Jung, Eine praktische
Orientierungshilfe,
Kreuz Verlag Stuttgart 2007

Kast, Verena, Trotz allem Ich, Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von
Identität,
Herder Verlag Freiburg im Breisgau 2003

Khalil Gibran, Der Prophet,
Walter Verlag Düsseldorf, 3. Auflage 2003

Kuhl, Julius, Der kalte Krieg im Kopf,
Herder Verlag Freiburg im Breisgau 2005

Lauscher-Koch, Irmgard, Gewährspraxis und Lehre – Ein kontemplativer
Übungsweg,
Köln 2008

Müller-Pleuss, Anne, Wechseljahre – sich im Wandel neu entdecken,
Wechseljahre – Wendezeit, Vortrag zum Kongress für Atemtherapie und
Atempädagogik Pullach 2008,
in: Atem, Die Zeitschrift, Berlin 01, 2008, S. 52-61

Texte aus Erinnerung an Cornelis Veening anlässlich seines 100. Geburtstages
am 15.1.1995, Eine Sammlung aus den Jahren 1943 bis heute, Mit drei Beiträgen
von Cornelis Veening, Waldmatter Kreis (Hrsg.)
Bonn 1995 (zur Zeit vergriffen)

Veening, Cornelis, Das Bewirkende,
in: Texte aus Erinnerung an Cornelis Veening, Bonn 1995, S. 14-23

Veening, Cornelis, Vortrag für Heilpraktiker,
in: Texte aus Erinnerung an Cornelis Veening, Bonn 1995, S. 31-36

Vom Wesen des Atems, Herta Richter im Gespräch mit Dieter Mittelsten Scheid,
forum zeitpunkt, Reichert Verlag Wiebaden 2006

Weber, Andreas, Alles fühlt, Mensch, Natur und die Revolution der
Lebenswissenschaften,
Berlin Verlag Berlin 2008

Zydek, Ute, Die Schatten hinter sich lassen, Gedichte, Wuppertal 2005