

zeitpunkt musik

Vom Wesen des Atems

Herta Richter im Gespräch mit Dieter Mittelsten-Scheid

Bearbeitet von
Herta Richter, Dieter Mittelsten-Scheid

1. Auflage 2006. Taschenbuch. 144 S. Paperback
ISBN 978 3 89500 536 7
Format (B x L): 17 x 24 cm
Gewicht: 300 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Musiktherapie, Kunsttherapie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Einführung

Persönlich habe ich Herta Richter vor etwa 14 Jahren kennen gelernt. Doch schon lange waren unsere Welten wie durch unsichtbare Fäden verbunden. Immer wieder kamen Menschen in unsere Schweige-Retreats in der Toskana, die Schülerinnen von Herta waren, und sie betonten häufig, wie gut diese beiden Ansätze zusammen passten und sich ergänzten. „Ihr müsst Euch kennenlernen!“ wurde mir mehrfach nahegelegt.

Als ich mich dann eines Tages nach einer Operation sehr geschwächt fühlte, fiel mir spontan der Name Herta Richter ein und ich meldete mich bei ihr zu Atem-Behandlungen an. Diese Therapieform war mir nichts Neues, denn schon als Jugendlicher war ich durch Ilse Meier-Denninghoff, eine der ersten Schülerinnen des großen Atem-Meisters Cornelis Veening und eine gute Freundin meiner Großmutter, mit den Geheimnissen des Atems in Gruppen-Übung und Behandlung in Kontakt gekommen. Dies wurde dann in meinen Studienjahren durch mehrjährige, sehr lebendige Arbeit bei Elke Prägert, die auch eine Veening-Schülerin war, vertieft. Doch dann trat der Atem durch meine psychotherapeutische Ausbildung und Tätigkeit mehr in den Hintergrund.

So war ich sehr gespannt und offen für das, was mir bei Herta Richter begegnen würde. Ich betrat erstmals durch den blühenden Vorgarten das „Atemhaus München“ und fühlte mich trotz meines reduzierten Zustandes gleich wohl. Es war etwas sehr Persönliches hier, das aber gleichzeitig auch Nüchternheit vermittelte. Herta öffnete die Tür, – und da stand sie vor mir, diese kleine und in ihrer hellen Ausstrahlung so große Frau. Ich war sofort von ihrer Natürlichkeit und Spontaneität und ihren klaren, warmen Augen berührt und angezogen. Ich glaube, ich hatte selten zuvor eine so selbstverständliche Herzlichkeit in einem Menschen erlebt.

Sie geleitete mich in ihren großen Behandlungsraum, der damals auch manchmal der Gruppenarbeit diente. Auch hier persönliche Wärme durch einige ausgesuchte Objekte, Möbel und Pflanzen und gleichzeitig das Gefühl von einem Raum, der Raum lässt. Das war dann auch mein sofortiges Empfinden in der Behandlung: „Ich habe Raum, zu sein, ich kann mich sein lassen. Ich kann so sein, wie ich gerade bin: geschwächt und bedürftig.“

Die Behandlung hatte dann eine ganz erstaunlich kräftigende und vor allem mich harmonisierende Wirkung, als würde ein neues Lebenselixier in mich einfließen. Ich dachte nicht viel darüber nach und fuhr recht beschwingt nach Hause. Erst dort machte ich mir Gedanken darüber, was denn so stark gewirkt hatte. Mir wurde klar, es war die Art der Berührung, einer äußerst direkten, gleichzeitig rufenden und lassenden Berührung, die mich tief innen anrührte und erinnerte. Eine Erin-

nerung an etwas ganz natürlich Bekanntes und Heiles, das jenseits allen rationalen Verstehens wie selbstverständlich angesprochen war und in Resonanz antwortete.

Dazu kam das Spüren von Hertas Präsenz, die ich als sehr warm und wissend erlebte und gleichzeitig in einem Zustand, in dem sie sich als Person ganz zurücknahm im völligen Annehmen des Behandelten. Ich würde es als nüchterne Mütterlichkeit bezeichnen oder als eine besondere Form der Menschlichkeit, in der eine hohe Achtung für die Einmaligkeit und Gleichwertigkeit aller Wesen bewusst ist und sich als natürliche Liebe äußert.

Ich hatte dann noch einige in ihrer Wirkung ganz ähnliche Behandlungen, die ganz spontan den Wunsch in mir weckten, die Kunst dieser Berührung selbst lernen zu wollen. Meine Frau und ich hatten schon einmal eine ganz persönliche, kleine Ausbildungsgruppe für funktionale Integration nach Feldenkrais über mehrere Jahre mit Alon Talmi, – der interessanter Weise auch ein guter Freund von Herta Richter war –, in unserem toskanischen Idyll abgehalten. So luden wir Herta ein, in demselben Rahmen eine Ausbildung für uns und 12 weitere Therapeuten in unserem Zuhause durchzuführen. Zu unserer großen Freude stimmte sie zu. Es begann ein Stück gemeinsamen Weges, der jetzt in dieses Buch mündet.

Meine Idee, mit Herta Richter Gespräche über das Wesen des Atems zu führen, kam mir erst, nachdem ich selbst tief in die Praxis dieser wunderbaren Arbeit eingedrungen war. In vielen Unterhaltungen und Diskussionen war mir klar geworden, wie schwierig es ist, zu vermitteln, um was es dabei wirklich geht. Auch gibt es wenig bekannte Literatur. Cornelis Veening hat gar nicht geschrieben und Dr. Ludwig Schmitts Buch „Atemheilkunst“ ist für einen breiten Leserkreis zu medizinisch. So ist die Arbeit mit dem Atem vielen nur aus östlichen Schriften bekannt, etwa Büchern über „Pranayama“, den Atemtechniken des Yoga, in denen es doch um einen sehr unterschiedlichen Ansatz geht. In den letzten Jahren wurden dann vor allem die zwei sehr lebendig geschriebenen und in ihrem Informationsreichtum anregenden Bücher über den „Erfahrbaren Atem“ von Ilse Middendorf populär. Herta Richter wurde von Schülerinnen und Freunden immer wieder aufgefordert, etwas über ihre sehr eigene Weise des Umgangs mit dem Atem zu schreiben. Doch war sie in der Arbeit selbst und in den letzten Jahren vor allem in der Ausbildung so intensiv tätig, dass sie einfach nicht zum Schreiben kam. So gibt es von ihr bisher nur einige veröffentlichte Vorträge, die sie im Rahmen der AFA-Tagungen¹ gehalten hatte.

In den reichen und inspirierten Gesprächen, die wir dann führten, sah ich es als meine Hauptaufgabe, mit viel Raum den thematischen Faden zu halten und gedul-

¹ AFA: Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e. V., Interessen- und Berufsverband der AtemtherapeutInnen

dig häufig auch in Details nachzufragen. Hertas Bereitschaft und Ernsthaftigkeit, sich in völliger Offenheit, Ehrlichkeit und auch Spontaneität immer wieder neu mit den Fragen auseinander zu setzen und auch teilweise mühsam Antworten darauf in sich zu finden, haben mich dabei sehr beeindruckt.

Dennoch sind wir natürlich gelegentlich vom Weg abgekommen, haben uns in Erinnerungen verloren und sind in grundsätzliche oder persönliche Lebensfragen eingetaucht, die mit dem Atem nicht unbedingt etwas zu tun hatten. Einiges davon haben wir später in achtsamer Weise aus dem Text herausgenommen. Allerdings waren wir zunächst etwas enttäuscht, als wir unsere als sehr wesentlich erlebten Gespräche in niedergeschriebener Form wieder lasen. Vieles wirkte zu sprunghaft und war sprachlich ungenügend ausformuliert.

Es schloss sich deshalb eine sehr intensive Überarbeitungsphase an, in der ich Herta viele Fragen, auch neue und ergänzende, nochmals stellte und sie diese schriftlich beantwortete. Die Aufgabe war dann, beides in harmonischer Form zusammen zu fügen, so dass der ursprüngliche Fluss der Gespräche erhalten blieb und doch eine thematische Linie und für den Leser nachvollziehbare Didaktik eingearbeitet wurde. Als Folge dieser Bearbeitung zeigt sich in dem vorliegenden Text ein Wechsel von umgangssprachlichen und schriftlich ausformulierten Aussagen, mit dem Versuch, insgesamt die Lebendigkeit zu erhalten. Wiederholungen von Themen und Informationen haben wir dabei bewusst belassen, um manche Aspekte von verschiedenen Seiten und in unterschiedlichen Zusammenhängen zu beleuchten. Auch der natürliche assoziative Charakter des miteinander Sprechens ist noch spürbar, der manchmal Oberflächliches und sehr Tiefes nebeneinander stellt.

Das erste Gespräch widmet sich wesentlichen Aspekten von Hertas persönlichem Lebensweg, die für ihren Zugang zum Atem und damit für ihren Beruf wichtig waren. Dabei wird ausführlich auf die Begegnungen mit ihren Lehrern eingegangen. Wir haben dem bewusst so viel Raum gegeben, weil über diese Hintergründe fast nichts bekannt ist. Auch lag Herta eine Würdigung ihres wichtigsten Lehrers, Dr. Ludwig Schmitt, sehr am Herzen, da in Vergessenheit zu geraten droht, welcher wichtigen Beitrag er für die Atemtherapie geleistet hat, und Herta eine der Letzten ist, die so vieles über ihn weiß.

Die Gespräche zwei bis sechs gehen dann detailliert auf alle wesentlichen Elemente von Herta Richters Atemarbeit in der Einzel-Behandlung und der Übung in der Gruppe ein. Wir haben versucht, dabei die unterschiedlichen Erlebensweisen der Behandlerin und der Behandelten, der Lehrerin und der Übenden zu berücksichtigen und sind auch ausführlich auf den Ausbildungsweg eingegangen. Im letzten Gespräch wird es wieder persönlicher und allgemeine Lebensfragen werden berührt.

Die zwischen die einzelnen Kapitel eingeschobenen Gedichte und Sentenzen benutzt Herta Richter in ihren Übungs-Seminaren häufig als Einstimmung oder gibt

sie den Teilnehmern am Ende wie einen Nachklang. Sie verwendet dieses Medium der verdichteten Sprache, wie auch stimmungsvolle Photos in wunderbaren Bildbänden, die sie in den Gruppen auslegt, um auch auf dieser Schwingungsebene die Menschen direkt zu berühren.

In meinen Fragen und Beiträgen habe ich mich bemüht, Hertas Arbeits-, Seh- und Lebensweise einen möglichst großen Raum zu geben, ohne jedoch meine eigenen Erfahrungen ganz zurückzuhalten. Für mich vermischen sich die Welten des Atems, des Bewusstseins und des Schweigens, mit denen ich mich intensiv beschäftige, untrennbar miteinander und sind letztlich Eines. Diese Sicht hat sicherlich zum Teil meine Fragestellung beeinflusst.

Ich hoffe, dass es durch diese Art des Gesprächs mit Herta Richter gelungen ist, nicht nur einen wertvollen Schulungsweg mit vielen lehrreichen Informationen darzustellen, sondern das Wesen des Atems, das unser aller Wesen ist, in Hertas Gestaltung aufleuchten zu lassen.

Ich selbst fühle große Dankbarkeit für diese gemeinsame Wegstrecke und für das große Geschenk des Atems, das mich ständig neu leben lässt.

Im Juli 2005, Poci, Italien

Dieter Mittelsten Scheid

