

zeitpunkt musik

Der Spur des Atems folgen

Erfahrungen mit kontemplativer Atemtherapie

Bearbeitet von
Mechthild Geue

1. Auflage 2008. Taschenbuch. 84 S. Paperback

ISBN 978 3 89500 625 8

Format (B x L): 17 x 24 cm

Gewicht: 233 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

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.

Vorwort

Es gibt bisher wenige Veröffentlichungen über die Wirklichkeit und die Wege des inneren seelischen Atems, wie sie in den Dreißiger Jahren von dem niederländischen Sänger Cornelis Veening erforscht und therapeutisch und lehrend weitergegeben wurden. Von ihm selbst gibt es drei Redemitschriften und einige erinnerte Zitate in Artikeln seiner WeggefährtenInnen und SchülerInnen. Und tatsächlich ist es ein Erfahrungs- und persönlicher Entfaltungsweg, der sich nicht über das Lesen erschließen kann. „Komm und sieh, fühle und lausche. Nimm wahr, was es in dir zum Klingen bringt, und wie und was es bewirkt. Nur deine persönliche Erfahrung kann dir sagen, ob und wann dieser Weg für dich eine dir wichtige Lebensspur öffnen oder erweitern kann.“ So oder ähnlich könnten die Mund-zu-Mund-Einladungen gelautet haben, über die sich in einigen Jahrzehnten ein Netz von Menschen gebildet hat, die als Hilfesuchende, TherapeutInnen, SchülerInnen, LehrerInnen und ForscherInnen den Atemweg gingen.

Aus der unmittelbaren Atemerfahrung heraus ist in Therapien und vor allem in Seminaren das gesprochene Wort wichtig, um Verstehen zu entwickeln für das, was geschieht. Die Worte *über* die Atemarbeit, ihre Geschichte und ihre Pioniere sind aber so rar gesät, dass ich selbst immer gierig an den Worten meiner Lehrerinnen und Wegbegleiterinnen hing, wenn sie hin und wieder zu erzählen begannen. In dieser Weise nach Worten zu verlangen und sich wie ein Kind von ihnen beschenkt zu fühlen, ist in Zeiten der Wortüberfülle an sich schon eine Kostbarkeit.

Ich glaube, dass es – wie so oft drei Generationen später – an der Zeit ist, die Kostbarkeit der Atemweisheit Veenings und derjenigen, die diesen Weg weiterentwickelt haben, aus ihrer relativen Verborgenheit an etwas mehr Licht zu holen. In ihrer persönlichen Zugewandtheit und in ihrer feingewebten und offenen Struktur kann sie im Orchester meditativer und therapeutischer Suchbewegungen ein weitgehend unbekanntes Instrument zum Klingen bringen. Dieses Instrument vereint in sich die Klänge von Körperarbeit, Psychotherapie und kontemplativer Wegbegleitung. Für manche Menschen mag es das für sie persönlich authentisch Spielbare sein. Ich hoffe, dass für sie dieses Buch eine Spur sein kann, den Weg des inneren seelischen Atems für sich zu entdecken.

Vom Tanz zum Atem

Früher tanzte ich einfach auf der Straße oder auf internationalen Festen, wenn die Musik und die Atmosphäre dazu einluden. In den Siebziger Jahren gehörte dazu noch nicht allzu viel Mut. Beim Tanz auf einem südafrikanischen Solidaritätsfest entdeckte ich eine Lebendigkeit und Kraft in meinen Bewegungen, die mich ahnen ließen, dass Tanz mehr und anders sein kann, als ich es bisher kannte. Solche und ähnliche Erlebnisse weckten den Hunger nach mehr, doch es war nicht leicht, Orte zu finden, ihn zu stillen. Ich konnte das Eingezwängtwerden in feste Schrittfolgen nicht ertragen, mochte keinen Drill, wo ich Freude suchte, fiel außerdem über meine eigenen Füße, wenn ich mich zu bewegen versuchte, wie andere es von mir wollten, und manche Tanztrainings erschienen mir wie organisierte Körperverletzungen. Es machte mich glücklich, als ich in den Achtziger Jahren endlich Bewegungskurse fand, in denen Menschen dabei unterstützt wurden, ihr natürliches menschliches Bewegungsspektrum zu entfalten und zu erweitern. Bei einem dieser Kurse lernte ich – ebenfalls als Teilnehmerin – meine spätere Atemtherapeutin und Lehrerin Irmgard Lauscher-Koch kennen. Wir trafen uns Jahre später bei einer öffentlichen Aufführung wieder, bei der ich es gewagt hatte, meiner Tanzdarstellungslust zu folgen. Nach der Aufführung kam Irmgard zu mir, fasste mir liebevoll in meinen angststeifen Nacken und sagte: „Es wäre sehr gut für dich, eine Atemtherapie zu machen.“ Bis ich dann endlich den Weg zu ihr fand, war ich wieder einige Jahre älter und in einer persönlichen Krise, die mich zur Atemtherapie wie zu einem Strohalm greifen ließ. Meine Angst ist mir seither nicht verloren gegangen, aber sie hat sich in berührenden Atem- und Körpererfahrungen und in der sie begleitenden Stille besänftigen können. Ich fand zu einer Körperlichkeit, wie ich sie mir nie hätte träumen lassen. Ein feines Bewegtsein tief im Inneren und eine dichte, aufrichtende und zugleich fedrige Anwesenheitskraft machen mir im Tanz und im Leben zunehmend eine persönliche Präsenz möglich, in der Außen und Innen, Seele und Körper zusammen schwingen können.

Atem im Schreiben

Schreiben ist für mich – wie das Tanzen – eine schöpferische Ausdrucksmöglichkeit, welche mir seit Jahrzehnten wichtig ist. Ich hatte mich darum gefreut, für meine Diplomarbeit innerhalb der atemtherapeutischen Ausbildung meine Wahrnehmungen und Erfahrungen in Sprache auszudrücken und dabei schreibend den Atemweg noch mehr zu beleuchten und zu erforschen. Ich verdanke das Schreiben z. T. dem Atem- und Tanzweg selbst. Vor allem die Tatsache, dass

ich beim Schreiben nur noch sehr selten kalte Füße und einen heißen Kopf bekomme, ist die Frucht eines mit Körper und Seele mehr und mehr verbundenen Denkens. Die Gedanken kommen oft sogar wie Vögel, die mich kurz berühren und dann weiter fliegen.

Wie in einer Freundschaft oder Liebesbeziehung kann atmendes Denken und Schreiben immer nur ein Weg des Erkennens sein, dessen Ziel wir nicht kennen: Mich annähern, nahe sein und lauschen. Mich den Momenten überlassen, in denen ich das Gefühl habe, nichts zu wissen und niemals etwas über Atem, Körper und Seele gehört und gefühlt zu haben. Pause machen, weil ich nichts erzwingen kann, ohne dem, worum es geht, Gewalt anzutun. Aushalten, dass ich nicht weiß, wann die Pause zu Ende ist: Nicht wissen, ob mir jemals wieder ein Impuls kommt, um in der Entdeckungsreise weiterzugehen. Wachtes Warten. Bis der Impuls zum Weiterschreiben kommt. Den Mut finden, ihm nachzugehen. Mir dabei nicht in ängstlichem Eifer davon galoppieren. Nicht immer eine leichte Lebensübung. Sie ist wie das Mitschwingen im Rhythmus des Atems selbst und der immer wiederkehrenden Frage, ob ich ihm wirklich vertrauen kann.

Ich hoffe, dass ich die Leserinnen und Leser ein kleines Stück des Weges mit hinein nehmen kann in den Geist, die Räume und die Stille, in welche der lebendige seelische Atem uns führen kann.

Mir war es wichtig, einige der Menschen in Zitaten sprechen zu lassen, welche den hier beschriebenen Atemweg entdeckt und entfaltet haben und die ihm Geist und Leben geben. Auf Ergänzungen und Bestätigungen durch andere Literatur habe ich verzichtet. Auf diese Weise kann deutlich werden, dass der Atemweg keines anderen Systems bedarf, um sich zu begründen. Auch wenn es ähnliche Wahrnehmungen und Gedanken in anderen meditativen und/oder psychologischen Entfaltungswegen gibt, war es mir wichtig, die Weisheitsspur des Atems aus sich selbst heraus zu beschreiben. Dies schließt Austausch, Ergänzung und gegenseitige Befruchtung nicht aus.

Leider gibt es keine geschlechtsunspezifische deutsche Sprache. Ich habe mich meistens für die weibliche Sprachform entschieden aus dem einzigen Grund, weil ich eine Frau bin.

Atem und Seele

„Der innere Atem ist in seiner eigentlichen Natur ganz dem Spiel der Schöpfung hingegeben; der Wind, der in Davids Harfe die Saiten zum Klingen und Singen bringt, während David schläft. Freude, Dankbarkeit, Zärtlichkeit sind seine Geschenke“

(Irmgard Lauscher-Koch)¹

Ich spreche in diesem Buch immer wieder von der Seele und vom „Inneren seelischen Atem“ – letzteres ein Begriff, der von Cornelis Veening geprägt wurde. Wenn Menschen von Seele sprechen, meinen sie damit nur selten Ähnliches und noch seltener das Gleiche. Ein Anspruch, darüber allgemein Gültiges auszusagen, verschleiert die Wirklichkeit oft mehr als sie zu erhellen. Ich möchte darum versuchen, mein sehr persönliches Verständnis zu beschreiben.

Seele ist für mich das, was ich war, bin und werde. Ich möchte nicht von „Ewigkeit“ sprechen, weil sie keiner menschlichen Erfahrung – auch keiner Grenzerfahrung – zugänglich ist. Aber ich glaube an eine Kontinuität der Seele ohne zeitlich-räumliche Festlegung. In diesem Sinne meint Seele das „Ich bin“ jenseits von Raum und Zeit und gleichzeitig in Raum und Zeit. Ich bin in der Weite des Horizontes und in der Tiefe der Erde. Ich bin in verschiedener Weise mit der unsterblichen himmlischen Welt verwoben und zugleich mein sterblicher Körper. Ich bin meine Seele, die mit allem verbunden ist, was lebt und doch unverwechselbar persönlich ist. Ich bin das unverwechselbare Du, was ich für die bin, die mich beim Namen gerufen hat und was ich für Menschen bin, die mich lieben. Dieses „Du bist“ und dieses „Beim-Namen-gerufen-werden“ berühren mich näher und stimmiger als das „Ich bin“. Vielleicht brauchen wir uns nicht selbst zu suchen und zu finden. Mag sein, dass wir dies gar nicht können, weil wir uns dabei selbst verlieren. Wir können uns nur immer wieder neu geschenkt werden und fühlen uns oft am lebendigsten, wenn wir ganz in der Wahrnehmung der Anwesenheiten und der Dus um uns herum sind.

Unser Körper (wozu auch Empfindungen, Emotionen, Gefühle und Gedanken gehören) ist hier auf Erden der Ort, in dem unsere Seele Gestalt werden, sich entfalten, weiterentwickeln und in die Welt hinein wirken kann. Der innere seelische Atem ist für mich die bis auf die Ebene der kleinsten Zelle körperlich erlebbare Wirklichkeit unserer Seele in unserem irdischen Leben. Nur eine at-

¹ Irmgard Lauscher-Koch, *Gewahrseinspraxis und Lehre – ein kontemplativer Übungsweg*

mende Zelle ist eine lebendige Zelle. Nur ein atmender Geist ist ein lebendiger Geist. Atem ist Leben und Atem ist Kommunikation. Atem ist das, was alles Lebendige verbindet bzw. in der Beziehung zueinander erst lebendig werden lässt. Bereits auf der Ebene der kleinsten Zelle gibt es kein abgegrenztes isoliertes Sein. Zellen ohne Kommunikation beginnen sich selbst unkontrolliert zu vermehren. In-Beziehung-sein ist eine elementare Lebensnotwendigkeit. Bezogenheit und Differenziertheit ist der Stoff des Lebens im Kleinsten wie auch im Größten. Dies ist zugleich der tiefste Sinn des christlichen Verständnisses vom dreieinen Gott: Auch die größte und weiteste Dimension des Lebens, die allem Atem und Leben gibt, ist Beziehung und Raum in sich (der Dreiklang und das Dreieck als rhythmische und räumliche Grundstruktur). Der elementare Kern des Lebens und sein schauender und schöpferischer Brennpunkt ist die Liebe.

Immer verbundener und immer persönlicher: Dieser scheinbare Widerspruch kann in der Begegnung mit dem seelischen Atem – im Innen und Außen, im Kleinen und Großen, im Nahen und Weiten, auf der Erde und im Himmel – zu einem fruchtbaren Spannungsfeld werden, in dem das Leben und die Liebe geboren werden.

Mit den meisten mystischen – d. h. mit der Seele und ihrem Ursprung sich in Erfahrung vereinenden – Entfaltungs- und Begegnungswegen teilt der Atemweg den scheinbaren Widerspruch von intensiver Zuwendung zu sich selbst und der immer feineren und klareren Wahrnehmung der Anderen und der daraus erwachsenden Zärtlichkeit und Liebe zum Leben. Und er teilt mit ihnen die Sehnsucht nach Stille. Die Stille ist den Mystikern aller Kulturen und Religionen – neben den Klängen und den Rhythmen – ein Tor zur Seele und die Tür zu einer Welt hinter den Worten und den Taten. Die Blicke, Gesten, Worte und Taten, die aus der Stille und ihrem Atem zu uns kommen und die wir weitergeben, sind Zeichen der Verbundenheit alles Lebendigen. Sie trennen und spalten nicht, sondern suchen das Du und das Gegenüber in Jedem und in Jeder. Sie sagen zwar die Wahrheit über das Leben und die Liebe – auch da wo sie unbequem sein mag –, aber sie tun dies ohne verletzende und demütigende Gewalt. Sie öffnen Räume und Herzen und schaffen ein Liebesnetz vielfältiger Verbindungen, welches das Verwundete und Bedürftige in uns und die Verwundeten und Bedürftigen um uns tragen kann.