

Einleitung

In meinem heutigen Vortrag möchte ich zeigen, wie der Atem im therapeutischen Arbeiten genutzt werden kann. Dabei stehen nicht die willentliche Atemführung oder eine forcierte Veränderung des Atems oder spezifische Atemübungen im Zentrum.

Ich arbeite mit einem freigelassenen Atem, das heißt, der Atem soll in seinen eigenen Rhythmus kommen können, in dem ich mich ihm hingeebe. Ich lasse mich vom Atem führen und dadurch kann ein liebevolles Miteinander zwischen meinem Atem und meinem Körper, meiner Seele und meinem Geist entstehen. Ich arbeite seit ca 3 Jahren intuitiv und stark aus meinem eigenen Erleben heraus therapeutisch mit dem Atem. Heute versuche ich, mein bisheriges Tun in greifbare Worte zu fassen und nachvollziehbar zu machen.

Atem-Logiken

Im Zuge meiner jahrelangen Meditation erlebte ich, dass ich durch die Konzentration auf den Atem am schnellsten zur eigenen Tiefe finde, mich der Atem quasi wie ein Aufzug in meine Tiefe mitnimmt. Während sich meine Aufmerksamkeit auf den Atem fokussierte, rückte die Außenwelt zusehends von mir ab und ich kam meinem eigenen Inneren näher. Parallel dazu erlebte ich eine rasche körperliche Entspannung, wenn ich mich dem Atem überließ. Der Atem öffnete in mir einen Raum und brachte mein Eigenes zum Schwingen.

Aus dieser Erfahrung heraus habe ich begonnen, in der Therapie Entspannungsmomente aus der Meditation zu übernehmen. Die Patienten wurden in einem ersten Schritt angewiesen, sich auf ihren Atem zu konzentrieren und ihren Atem frei fließen zu lassen und intuitiv zu schauen, was der Atem in ihnen auslöst. Die Folge war eine sofortige Belebung oder Fokussierung, auch Entspannung, je nachdem, was indiziert war.

Aufbauend auf diesen durch den Atem hergestellten Entspannungsmomenten eröffnete sich als nächster Schritt im therapeutischen Arbeiten der Zugang zu emotionalen Blockaden. Dabei wurden die Patienten angewiesen, die Aufmerksamkeit auf ihren Atem zu lenken und sich ihm anzuvertrauen, und dann beobachten, was er von selber tut. Die Erfahrung zeigte, dass der Atem bewusst zu den jeweiligen Blockaden floss. Als Ergebnis weiteten sich diese Blockaden, Raum entstand, in dem ich einen Zugang zu primären Emotionen und damit zur Bearbeitung eben jener emotionalen Blockaden finden konnte.

Bei jenen Patienten, die über körperliche Verspannungen, Enge-Gefühle im Körper oder Druckempfinden klagten, zeigte sich, dass die Bearbeitung dieser durch den Atem, indem der Atem in

seinem eigenen Rhythmus zu diesen Phänomenen hinfluss, die dahinter liegenden Konflikte auch offenbarte.

Eine wesentliche Erfahrung aus dem therapeutischen Alltag durch mehr Achtsamkeit auf den Atem lag darin, dass viele Patienten sehr flach atmen, das heißt, dass Atmen nur im Hals statt findet. Gleichzeitig wurde für mich spürbar, dass dort, wo kein Atem ist, kein Erleben stattfinden konnte, weil der innere Raum dafür fehlte. Es schien, als ob die unbewusste Unterdrückung der Atmung dabei als Mittel zur Kontrolle von Impulsen oder Emotionen diene.

Aus dieser Beobachtung heraus habe ich begonnen, meine Patienten darauf aufmerksam zu machen, wenn ihr Atem zu flach fließt, damit sie ein Bewusstsein entwickeln konnten, dass ihr flaches Atmen und ein zu wenig an Erleben zusammenhängt. Durch das Hinlenken der Aufmerksamkeit auf den Atem fließt dieser wie von selbst tiefer und schafft einen Erlebensraum. So konnten Klienten lernen, durch die Aufmerksamkeit am Atem mehr zu fühlen.

Es scheint, als wolle der Atem regelrecht, dass wir intensiver ins Erleben gehen oder anders formuliert: uns intensiver bewohnen, wenn wir uns ihm anvertrauen, da er uns immer in ein offeneres Erleben führt. An dieser Stelle möchte ich noch einmal betonen, dass es nicht um eine Atemtechnik geht, sondern das Wahrnehmen des Atems, das Annehmen des Atemgeschehens wie es ist und sich dem anvertrauen und hingeben, wie es in mir atmet das Interessante für mich ist.

Umgelegt auf die therapeutische Praxis resultiert erstens aus der Aufmerksamkeit auf den Atem eine Konkretisierung der Wahrnehmung und Fokussierung auf das Jetzt und auf die Innenwelt, weg von der Welt der äußeren Eindrücke. Durch die Konzentration auf den Atem geht ein Wahrnehmen von Hier und Jetzt Hand in Hand, weil der Atem immer nur jetzt stattfindet. Ich verstärke somit meine Präsenz und mein Hier-Sein.

Zweitens wenn ich meinen Atem so annehme, wie er von selber in mir fließt, weitet er mich fürs Erleben und beheimatet mich in meinem Körper, da mein Körperbewusstsein intensiver wird.

Drittens, wenn man sich dem Atem überlassen, sich ihm hingeben kann, dann entsteht ein ganz individuelles Atemgeschehen. So kann der Atem in seinem und damit in meinem eigenen Rhythmus atmen. Dadurch erlebe ich ihn als den Meinigen, zu mir dazugehörig. Fehlt diese Art der Aufmerksamkeit für den Atem, bleibt dieser ein rein körperliches Geschehen, von dem ich seelisch nicht profitiere.

Zusammengefasst begreife ich den Atem in der therapeutischen Arbeit als einen Verbündeten, eine Art Co-Therapeut, weil er in eigener Bestimmung mich dorthin führt, wo ich nicht heil bin.

An einem Beispiel aus der Praxis möchte ich dies verdeutlichen, wobei der therapeutische Prozess entlang der PEA, der Personalen Existenzanalyse verläuft, die ich aus Zeitmangel nur in groben Zügen parallel skizzieren werde.

Susanne, 50 Jahre alt, kommt in die dritte Stunde. Die Tochter habe schon wieder Probleme gemacht, die eigene Verkühlung sei noch immer da, die Autofahrt von Wien nach Klosterneuburg war geprägt von viel Verkehr und Baustellen, viele Gedanken nach der letzten Stunde.

Sie sprudelt, so viel sachliche Information, doch als sie fertig erzählt hat, tritt eine Leere an die Stelle des Erzählten. Hört sie auf von der Welt zu erzählen, dann scheint es, als höre sie auf zu existieren. Für Susanne gibt es nur das, was sie außen wahrnimmt und sich selber nimmt sie nicht wahr. Ich merke, wie ich das Bedürfnis bekomme, Platz für das Personale in Susanne zu schaffen. Was mich wirklich interessieren würde ist, wie es Susanne als Person bei dem geht, wovon sie erzählt hat. Nicht allein was sie erlebt hat, sondern wie sie es erlebt hat, bringt sie in die Welt. Dass ihr inneres Erleben nicht da ist, sagt mir auch ihr Atem, der ganz flach und oberflächlich ist. Weder Bauch noch Brustkorb bewegen sich, sie scheint dort zu atmen, wo sie mit ihrer Aufmerksamkeit ist, nämlich im Kopf.

Dazu muss ich erstens Susannes Fokus nach Innen verschieben und zweitens einen Platz und später dann einen Bezug zum Erleben herstellen.

Ich bitte Susanne, mit ihrer Aufmerksamkeit zu ihrem Atemgeschehen zu gehen. Susanne hält inne und konzentriert sich auf ihren Atem. Sie soll ihn nur wahrnehmen, nicht verändern. Was passiert?

1. Susanne nimmt mit dem Atem ihren Körper wahr. sie spürt den Atem durch den Körper fließen und merkt, dass es ihren Körper gibt, dass sie hier ist. Dadurch ist Susanne mit ihrer Aufmerksamkeit mehr bei sich.
2. Wahrgenommener Atem fließt immer und sofort von selber tiefer und hat dabei eine beruhigende Wirkung. Susanne wird ruhiger.
Sie können es kurz selber ausprobieren, indem Sie kurz auf ihren Atem achten und ihn frei lassen. Er geht tiefer und beruhigt uns.
3. Der Atem bringt Susanne ins Hier und Jetzt, denn er fließt immer jetzt. Dadurch nimmt sie ihr Hier-Sein wahr. Die Aufmerksamkeit wird dem Denken entzogen und landet im Sein, es ist, als ob sie der Atem in die Gegenwart, in ihre Präsenz zwingt. Susanne landet im Jetzt.

Ruhiger und präsent ist sie greifbarer für sich selber, kann auf sich schauen. Gleichzeitig hat sich Ihr Atemgeschehen verändert. Ihr Atem ist wie erwacht, geht ruhig, voller und tiefer. Er hat an Qualität gewonnen, auch der Atem ist präsenter.

Wie es ihr geht, frage ich sie. Eine Enge in der Brust bis zum Hals hinauf spüre sie, die sie schon seit Jahren kenne. Sie habe keine Ahnung, woher die komme oder womit die zu tun hat – auch fühle sie

nichts in dieser Enge, außer unangenehm sei sie. Sie halte sie schwer aus und möchte, dass die weggehe.

Im Prozess der PEA nehmen wir die Enge und deren Beschreibung als PEA 0, die Fakten werden hier gesammelt und beschrieben, um im nächsten Schritt, der PEA 1 ursprüngliche Eindrücke und primäre Emotionen zu bergen.

Die Enge kann sie gut beschreiben, jedoch am Übergang zu PEA 1 komme ich bei Susanne nicht weiter. Egal, was ich frage, Susanne ist wie „ausgesperrt“ vom eigenen inneren Geschehen hinter der Enge, blockiert, keine emotionale Bewegung kann wahrgenommen werden. In der Enge ist kein Platz dafür. Die Enge spricht auch nicht zu ihr, Susanne ist ratlos.

Wiederum bitte ich Susanne, sich ihrem Atem zuzuwenden und ihn zu beobachten, was er tut, wenn sie ihn frei fließen lässt. Augenblicklich nimmt sie wahr, wie der Atem bei jedem Atemzug in diese Enge hineinfließt und beginnt, eine Weite zu etablieren. Ich leite sie an, dies geschehen zu lassen, denn der Reflex an dieser Stelle ist, den Atem willentlich anzuhalten und damit die Enge aufrecht zu erhalten. Ich weiß, dass die Enge hier ein automatischer Schutz vor dem Erleben ist. Wer den Atem anhält, kann unmöglich fühlen, denn wo kein Atem ist, ist kein Raum, in dem sich ein Gefühl schwingend einstellen kann.

Dieser Schutz ist ein automatisierter, das heißt, der Preis für die Aufrechterhaltung des Schutzes ist immer eine fehlende personale Auseinandersetzung. Da Susanne am Beginn gemeint hat, sie möchte, dass diese Enge weggeht, zeigt uns das, dass es in ihr bereit ist, auf diesen Schutz langsam zu verzichten.

Da braucht es meine Führung und mein inneres Mitgehen, damit Susanne an ihrem Atem dranbleiben kann. Ich spüre, wie ihr Atem schrittweise den Raum öffnet und den Schutzmechanismus auflöst. Die Betonung liegt auf der Einatmung, die sich durch die Enge arbeitet. Gleichzeitig wird ein unangenehmes Gefühl spürbar. Das muss ausgehalten werden, wobei aushalten heißt, weiteratmen und den Atem in diesem Prozess als Halt zu erleben. Egal was kommt, auf meinen Atem kann ich mich verlassen.

Ein Gefühl der Traurigkeit taucht in ihr auf. Worüber sie traurig sei, frage ich sie. Das wisse sie nicht, aber es sage tief drinnen in ihr „Ich mag nicht mehr! Es kotzt mich an“ Tränen steigen auf, als sie das sagt und ich ermutige sie zu weinen. Durch das Weinen entsteht eine innere emotionale Bewegung und Nähe zu sich selber, Leben in Form von Erleben beginnt in ihr zu fließen. Eine fühlbare Befreiung stellt sich ein und ihr Atem geht tief und gleichmäßig. Der Eindruck ist geboren.

Der personale Prozess geht weiter in Richtung PEA 2 und die Frage nach dem Selbstverständnis drängt sich auf. Was mag sie nicht mehr, was kotzt sie so an? Versteht sie sich?

Ja, das könne sie sagen. Dabei nimmt sie einen tiefen Atemzug, sie rüstet sich für das Kommende, holt Kraft aus dem Atem.

Das Funktionieren, das immer für alle da sein, auf alle gut schauen müssen und sich dabei verlieren, das sei eigentlich das Furchtbare. Sie selber komme nicht vor, was sie möchte, hat keinen Platz. Das mache sie gerade auch wütend, während sie spreche, denn sie will so einfach nicht mehr, so ein Leben sei beschissen, sie hat nichts davon, gar nichts. Die Wut halte sie nicht gut aus, weil sie auf sich wütend ist, weil sie spürt, dass sie sich da im Stich lässt, aber sich auch so ohnmächtig fühlt, weil sie nicht weiß, wie sie es anders machen soll. Sie kann ja nicht auf alle pfeifen, dann stehe sie ja allein da und das wolle sie auch nicht.

Auf der einen Seite ist ihre Wut da und in der Wut ist ihre Lebenskraft und das Eintreten für ihr Eigenes spürbar, das befreit und gelebt werden will. Auf der anderen Seite ist sie gehemmt, weil sie noch keinen Umgang kennt, nicht weiß, wie sie selber mehr Platz in ihrem Leben bekommen soll, ohne Beziehungen, die ihr wichtig sind, zu gefährden. Die anfängliche Enge zeigt also, wie wenig Platz ihr Erleben und damit ihr Leben und auch ihr Eigenes in ihr gehabt hat.

Ich achte immer auch auf ihren Atem, der jetzt gerade schwer, breit und wuchtig in der Wut da ist. Wie ihre Trauer und ihre Wut ist er entfesselt und zeugt an dieser Stelle von der inneren Umwälzung, die es jetzt brauchen wird. Der personale Prozess schreitet voran. Es gilt für Susanne eine ganz eigene Stellungnahme zu finden, in welchem Ausmaß sie sich in Zukunft in ihr Leben einbinden will.

Dazu führe ich sie in den inneren Dialog. Was sagt denn die Wut? „leb endlich dein leben!“ sage die Wut und die Wut habe recht, da hat sie so viel an Leben vergeudet mit dieser gefälligen Art und das tue auch so weh. Wieder kommen Tränen, diesmal ist der Schmerz über das Nicht-Gelebte spürbar. Das Atmen fällt ihr schwer, es kostet so viel Kraft, das auszuhalten und das merkt man auch am Atem, der diesen Kraftaufwand widerspiegelt. Das Einatmen ist mühevoll, langsam, das Ausatmen passiert schnell und gepresst.

Susanne weint lange. Langsam wird sie ruhiger, der Atem verlangsamt sich und hält eine Tiefe. Susanne ist erschöpft und auch erschlagen von der Wucht und Größe der bevorstehenden Aufgabe, sich in allen Lebensbereichen mehr einzubinden. In dieser umfassenden Dimension kann der Ausdruck der PEA 3 nicht gefasst werden.

Um sie zu entlasten und auch um die Stunde zu einem stimmigen Ende zu bringen, reduziere ich den therapeutischen Rahmen auf ein Minimum und frage sie, was sie denn jetzt im Augenblick am liebsten tun würde, wenn sie sich ernst nimmt und innerlich fragt, was jetzt für sie stimmig und richtig ist.

Spazieren gehen und mit sich allein sein, das möchte sie jetzt. Sie will die Stunde noch verdauen und in Kontakt bleiben mit der Trauer und der Wut, weil sie spürt, dass sie da drinnen ist und das tut eigentlich so gut. Ihr tiefer Atem erzählt uns von der personalen Tiefe, in der sich Susanne gerade spürt. Die nächsten Stunden arbeiten wir an Stellungnahmen zum Eigenen auf Basis des heute gewonnenen Zugangs zum emotionalen Eindruck und Susanne lernt ihr Eigenes Stück für Stück in ihr Leben zu integrieren.

Der Atem hat geholfen, Zugang und Raum zu schaffen, in dem der personale Prozess der PEA stattfinden konnte und hat den Prozess selber auch lebendig begleitet und gestützt. Durch das freigelassene Weiteratmen fungiert der Atem wie eine Leitschiene, durch die der innere Prozess im Fluss gehalten werden kann.