

Atemheilarbeit - Luft fürs Leben

Claus Kostka



„In jedem lebt ein Bild des, der er werden soll.
Solange er dies nicht ist, ist nicht sein Frieden voll“.
- Angelus Silesius -

Die Atemtherapie ist der schnellste und direkteste Weg zu meinem Selbst. Auf dem Weg dorthin kann ich vieles von dem anschauen und bearbeiten, was mir immer im Weg gestanden hat, meine Lebensfreude, meine Vision, meine Einzigartigkeit zu erkennen und zu leben.

Atemarbeit hat eine lange Tradition: Aus Überlieferungen geht hervor, dass schon die angehenden Pharaonen mit Atemübungen auf ihre zukünftige Arbeit vorbereitet wurden und der Atem hat schon immer eine große Rolle in der schamanischen Heilungsarbeit gespielt. Aus der neueren Zeit sind uns mehrere Ansätze bekannt: die Reichianische Arbeit, die Primärtherapie, das Rebirthing, das Holotrope Atmen, das Inuitive Atmen und der Ansatz nach Middendorf.

Wilhelm Reich kann als der Pionier der körperpsychotherapeutischen Arbeit gelten und hat als erster die Zusammenhänge zwischen vertieftem Atmen und der Lösung psychischer Probleme erkannt und genutzt. Während bei der **Primärtherapie** der Atem zur Vertiefung und Lösung psychischer Prozesse dient war das von Leonard Orr entwickelte **Rebirthing** eher eine mehr prozessbezogene Arbeitsweise in der der Atem und die Körperreaktionen im Vordergrund standen (weniger die intrapsychischen Vorgänge).

Im **Holotropen Atmen**, welches von Stan Groff entwickelt wurde, geht der Atmende durch bestimmte, von Musik unterstützte/induzierte Gefühlszustände die mit dem Wiedererleben der sog. „Perinatalen Matrizen“ (verschiedene Phasen unter der Geburt) einhergeht. Im **Intuitiven Atmen** (Karl Scherer) geht es darum, den ursprünglichen harmonischen Atemkreis eines ohne Komplikationen Neugeborenen wieder herzustellen. Die **Middendorf Atemtherapie** bezieht sich zumeist ganz auf den Körper und lässt die psychischen Vorgänge bewusst außer Acht.

In der **Atemheilarbeit** vereinigen sich verschiedene Aspekte dieser Ansätze zu einem sehr potenten, lösungsorientierten System im Interesse des Klienten. Nachdem am Beginn der Sitzung festgelegt wurde, woran gearbeitet werden soll, legt sich der Klient in bequemer

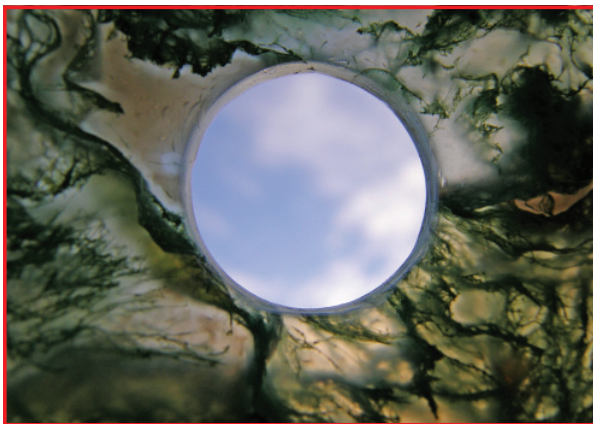


Kleidung auf eine Matratze, der Therapeut sitzt neben ihm. Der Raum ist ruhig und das Licht vorzugsweise leicht gedämpft. Nach einer verbalen Einleitung/Entspannung wird der Klient aufgefordert, seine ganze Aufmerksamkeit auf seine inneren Vorgänge zu lenken und sich ganz dem Geschehen hinzugeben. Der Therapeut lädt ihn ein, so bewusst wie möglich in die auftauchenden Bilder oder Gefühle hineinzutreten. Alles, was in der Sitzung auftaucht wird als Teil des zu Bearbeitenden genommen

ein königlicher Weg...

und ganz ausgedrückt; seien es Bewegungen, Töne, intensive Gefühle, innere Bilder. Eine Atemsitzung kann sehr expressiv verlaufen oder ganz still, das ist abhängig davon, was gerade für den Arbeitenden anliegt.

Die Aufgabe des Therapeuten ist es, einen sicheren Rahmen herzustellen, dafür zu sorgen, dass der Klient „dran bleibt“; zu trösten oder zu halten, wenn Trauer entsteht, Gegendruck zu geben oder zu ermuntern wenn Ärger kommt, energetische Entladungen zu ermöglichen und Freude zu ermutigen. Am Ende einer Sitzung wird noch über das Erlebte gesprochen, so dass es bis zur nächsten Sitzung integriert werden kann. Manchmal bleibt man auch einige Sitzungen an dem selben Thema, geht es von verschiedenen Seiten an, bis der Klient den Eindruck hat es verstanden zu haben und weitergehen zu können. Der Klient bestimmt selbst sein Tempo und seine Schwerpunkte, der Therapeut ist dabei der wissende Begleiter, nicht der Leitende.



Die Atemheilarbeit ist sicherlich kein Allheilmittel, aber es gibt eine ganze Reihe von Schwierigkeiten und Problemen, die durch diese Arbeit deutliche Linderung oder sogar Heilung erfahren können: Körperliche Symptome wie Migräneattacken und nervöse Magenbeschwerden aufarbeiten und hinter sich lassen (meistens in Zusammenarbeit mit einem Mediziner); das Selbstwertgefühl aufbauen; Niedergeschlagenheit und depressive Zustände ursächlich behandeln und Lösungen finden; Atemprobleme (z.B. durch Asthma bedingt) unterstützend behandeln; Trennungen, Verluste, traumatische Erlebnisse aufarbeiten; neurotische Fixierungen lösen; Gefühle wieder zugänglich machen und in das tägliche Leben integrieren; ‚Dämonen‘ der Vergangenheit entschärfen und auf ihren Platz verweisen.

Viele der Menschen, die in eine Atemtherapie kommen, hatten schon eine oder mehrere vergebliche Therapien hinter sich und haben in der Atemarbeit „einen königlichen Weg zum Unterbewussten“ (Art Janov) gefunden, der ihnen eine neue Möglichkeit eröffnet hat. Die Arbeit mit den tiefliegenden, primären Gefühlen erschafft ein ganz neues Verhältnis zu mir selbst. Die Einheit des Körper–Seele –Geist Zusammenhanges wird aufs Neue deutlich und die oft verlorene Einheit mit dem Leben wird wieder beglückend erfahren. Dabei ist es in diesem Kontext wichtig, dass die Erfahrung nicht einfach so für sich stehen bleibt, sondern



Claus Kostka

Heilpraktiker für Psychotherapie European Certified Psychotherapist, Körperpsychotherapeut, Familientherapeut, Anerkannter Systemaufsteller. Einzelarbeit und Seminare in Atemheilarbeit und Primärtherapie, Körperpsychotherapie, Familientherapie, System- und Familienaufstellungen.

Praxis: Urachstr. 25, 79102 Freiburg

Infos: www.clauskostka.de

in den Beziehungszusammenhang des jeweiligen Klienten gestellt und dort integriert wird. Die Frage: „Wie setzt der Klient die Erfahrung in seinen Alltag um?“ ist zentral. Der Atem ist das Medium um sich wieder anzuschließen an die Kraft der Schöpfung. Wenn ich mit der Schöpfung verbunden bin, öffnet sich mein Herz und ich kann Mitgefühl spüren und das leben, was mich letztendlich wirklich zum Menschen macht und mit Freude erfüllt. Aus dieser tief empfundenen Menschlichkeit wachsen Großzügigkeit und liebevolle Freundlichkeit. Die Klienten beenden ihre Arbeit dann, wenn sie für sich das richtige Momentum und die nötige Schwungkraft gefunden haben, um ihr Leben so zu leben, wie sie es immer schon leben wollten.

...zum Unterbewusstsein