

Atem als Tor zu Deiner Wirklichkeit

(veröffentlicht in "Freiburger Hefte für Atemtherapie -
Ausgabe 2, ISBN 978-3-8334-9284-6)

„(Der Fluss freier Energie) wird von keinem logischen Widerspruch und von keinem kausalen Zusammenhang gehemmt, es ist keinerlei Sinn für Zeit oder externe Realität vorhanden“.
S. Freud

„Wenn es überhaupt einen königlichen Weg zum Unterbewussten gibt, so könnte er im tiefen Atmen verborgen liegen... Man benutzt die Technik der Tiefenatmung um den Patienten näher an seine Gefühle heranzubringen ... und oft hilft es, den Deckel der Repression zu lüften... Als Ergebnis steht das Herauslassen von geradezu explosiver Kraft, - einer Kraft, die vorher über den ganzen Körper verteilt gewesen ist - in Form von Bluthochdruck, erhöhter Temperatur, zitterigen Händen oder was auch immer“.

A. Janov

„Das also ist die Geburt. Die Hinrichtung eines Unschuldigen. Welch ein Elend. Sind wir wirklich so naiv zu meinen, dass eine solche Katastrophe keine Spuren hinterlässt? Dabei findet man sie überall: Auf der Haut, am Rücken, in den Knochen, in den Alpträumen, im Wahnsinn, in unseren Wahnsinnstaten: Folter und Gefängnis“.

Frédéric Leboyer

Vor rund 25 Jahren hatte ich meine erste Atemsitzung. Ich hatte vorher schon einiges an Therapie gemacht, jedoch nie einen für mich befriedigenden Durchbruch erzielt. In und nach dieser ersten Sitzung änderte sich mein Leben, da ich eine Erfahrung meines Körpers und meines Selbst machte, die mir neu war. Die Beschäftigung mit dem Atem hat mich dann nie mehr losgelassen und ich habe begonnen die Ansätze von W. Reich, A. Janov, H.v.d. Osten und anderen zu meiner eigenen Art der Atemheilarbeit zu verbinden. Im Folgenden möchte ich darstellen, wie diese Arbeit aussieht und was Sie damit für sich persönlich erreichen können. Dabei ist mir während des Schreibens klar geworden, dass Worte einen so wunderbaren und hochkomplexen Vorgang einer Atemsitzung nur ungenügend beschreiben können. Es braucht die Erfahrung, das eigene Tun, das persönliche Eintauchen in den Atemstrom ohne Hintertüre, mit einer großen Entschlossenheit. Ein ‚Kriegermut‘ ist nötig.

Im Folgenden werde ich den Verlauf einer Atemsitzung mit den möglichen Phänomenen beschreiben. Zur Kontraindikation folgende Bemerkungen:

Diese Arbeit ist nicht geeignet für Menschen die sich in psychotischen oder präpsychotischen Zuständen befinden, für Schwangere und für solche, die an Herz- Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenschädigungen oder akuten entzündlichen Prozessen des Muskelapparates leiden. In jedem Falle ist eine gute Anamnese notwendig. Ergänzend muss hier auch die Notwendigkeit einer guten Beziehungsebene und eines vertrauensvollen Rapportes zum Therapeuten erwähnt werden. Ohne eine gute Anbindung des Klienten an den Therapeuten kann der geschützte Raum nicht entstehen, den es braucht um in die Tiefen des Unbewussten vorstoßen zu können.

Nach der Atemsitzung erfolgt ein abschließendes Gespräch, in dem ich dem Klienten beistehe, seine Prozesse zu verstehen und in einem ersten Schritt zu integrieren. Wichtiger Teil der Integration ist die Anfertigung eines Bildes über seine Sitzung (das kann ich leider aus Zeitgründen in den Einzelsitzungen nicht machen, es wird als Empfehlung mitgegeben. Im Gruppenzusammenhang dagegen wird immer gemalt). Dabei ist es nicht so wichtig was ich als Therapeut über das Bild denke oder wie ich es interpretieren würde. Ich nehme es als originären Ausdruck der Seele, als direkte Verarbeitung außerhalb des Intellektes. Hier gilt ganz sicher das „Der Weg ist das Ziel“ (anders als in der analytischen Kunsttherapie geht es nur um den Prozess des Tuns, nicht um seine Interpretation). Ich biete bewusst keine Kommentare zu den abgedruckten Bildern an, mit Ausnahme von Zitaten der Maler/Innen. Lassen Sie die Bilder einfach einen Moment auf sich wirken, lassen Sie Ihre Seele berühren und fühlen Sie nach, was sich bei ihnen als Resonanz abbildet.

Eine Atemsitzung dauert im Schnitt zwischen 50 und 60 Minuten. Sie kann in Einzelsitzungen oder in der Gruppenarbeit angeboten werden.

Der Klient liegt in bequemer Kleidung auf einer Matratze, der Begleiter sitzt neben oder hinter ihm. Der Raum ist ruhig und das Licht sollte vorzugsweise leicht gedämpft sein. Nach einer verbalen Einleitung/Entspannung wird der Klient aufgefordert, seine ganze Aufmerksamkeit auf seine inneren Vorgänge zu lenken und sich ganz dem Geschehen hinzugeben. Die Anweisung bezüglich des Atems ist, tief und kräftig in den Bauch zu atmen, durch den geöffneten Mund. Es soll keine Pause stattfinden zwischen Ein- und Ausatmen, die Atemfrequenz soll höher sein als Normal und die Atemtiefe größer als gewöhnlich. Alles was auftaucht in der Sitzung wird als Teil des zu Bearbeitenden genommen und ganz ausgedrückt, seien es Bewegungen, Töne, Gefühle in all' ihren Intensitäten, innere Bilder.

BILD 1



Bild 1: „Meine Schwere hält mich unten und im Geheimnisvollen, aber da entsteht ein Kanal, eine Öffnung, wie bei einem Vulkan und ich bekomme Kontakt mit etwas Anderem (dem „Oben“).“

Das zunächst stille Liegen und verstärkte Atmen bewirkt eine ständige Zunahme der Energie im Körpersystem welches sich in Kribbeln am ganzen Körper, reflexartigen Zuckungen und vermehrtem Bewegungsdrang ausdrücken kann.

Es ist sehr unterschiedlich was mit den Menschen während einer Atemsitzung geschehen kann und nach meiner Beobachtung können Hyperventilationen zu Anfang recht dramatische emotionale oder psychosomatische Ereignisse hervorrufen. Ich habe keine Kenntnis von bleibenden Schädigungen bei meinen Klienten. Die sog. karpopedalen Spasmen an Händen, Füßen oder Mund beobachte ich verstärkt bei vier Klientengruppen:

- Menschen mit rigider Charakterstruktur
- Menschen die chronisch ‚unteratmet‘ sind
- Menschen die stark in ihren Widerständen verhaftet sind
- Menschen die kurz vor emotionalen Entladungen stehen

In fast allen Fällen wird die Auflösung der mitunter schmerzhaften Verspannungen als tiefer Frieden, Gefühl schmelzender Hingabe, sexuellen Wohlgefühls und bis dato unbekanntem Loslassen und Entspannung beschrieben.

„Ich habe noch nie so einen Schmerz in den Händen gespürt wie eben. Dazu fühlte ich mich komplett unfähig, mich zu bewegen. Das ist genau das gleiche Gefühl, das ich schon so lange in meinem Leben habe. Dann war da dieses helle Licht und dann hat sich alles entspannt, ich begann zu fließen und in meinen inneren Bildern war ich ein Vogel, hoch oben über allem Dunklen. Es war unglaublich.“ (Nach einer Atemsitzung)

Es kann manchmal von nicht zu unterschätzender Inspiration sein, dass der Körper plötzlich nicht mehr das tut, was wir wollen, sondern seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten folgt.

Es ist so, als würde man aus seinem gewohnten Umfeld nachhaltig heraus geschleudert und müsste sich ganz neu zurechtfinden und orientieren. Dies kann sehr nützlich sein für Klienten, die so fest in ihren Strukturen verhaftet sind, dass es für sie schwierig und ausweglos erscheint, sich auf etwas Neues einzulassen.

Der Prozess des verstärkten Atmens bestätigt einmal mehr die Grundannahme von Wilhelm Reich, dass Widerstände und Abwehr über die Blockierung des Atmens wirken. Die Beschleunigung und Vertiefung des Atmens erlaubt in der Regel ein Umgehen von psychischen Abwehrhaltungen („das darf ich nicht, man tut so was nicht, was sollen die Leute denken, als ich das letzte mal geweint habe bin ich ausgelacht worden usw.) und bewirkt eine Freisetzung und Bewusstwerdung von un- und überbewusstem Material. Dabei ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, dass die Körpererinnerung immer nur so viel Material freisetzt und zugänglich macht wie der Betreffende verarbeiten kann. Ich habe in den 22 Jahren meiner Arbeit seltenst das Gegenteil erlebt (und da konnte durch sorgfältige Nacharbeit alles zum Guten gewendet werden). Die Angst also, mit Dingen, Erinnerungen konfrontiert zu werden, die zu mächtig sein könnten und sich der Verarbeitung entziehen, ist eher eine Angst des Verstandes, vor neuem, unbekanntem Terrain als etwas Reales.

BILD 2



Bild 2: „Ich kann fliegen. Die kleine Plastikente meiner Kindheit bleibt unter mir zurück und mein Ich erhebt sich in seiner ganzen Kraft und Strahlung in den Himmel. Ich bin glücklich“.

Der Körper kann alle möglichen Stellungen und Positionen einnehmen und Bewegungsimpulsen folgen. Das muss immer erlaubt werden, da wir auf diese Art tiefer liegende Erinnerungsträger aktivieren können. Starke Gefühle können sich unaufhaltsam Bahn brechen. Eruptive Ausbrüche von Wut, Trauer, Angst, Zorn, Ekel, aber auch tiefe Freude und Zwerchfell - erschütterndes Lachen sind nicht selten. Die Gefühle müssen jedoch nicht zwangsläufig eruptiv und gigantisch sein, sie können ebenso leise und verhalten (und trotzdem nicht weniger intensiv) auftreten. Immer jedoch sind die erlebten Sensationen von einer nicht oder nur selten gekannten Intensität.

Im Wiedererleben dieser Gefühle liegt der Schlüssel für den Klienten, sein Leben und die dazugehörigen Affekte wieder in Besitz zu nehmen und ganz zu werden. Dieser erste Schritt auf dem Weg wird es ihm ermöglichen, aus seiner normalen mechanischen Bedingtheit herauszutreten und sich Schritt für Schritt Wahlfreiheit zu erarbeiten.

Visuelle Erlebnisse sind ebenfalls eine wichtige Gruppe von Phänomenen. Von klaren, weit zurückliegenden Bildern aus der Kindheit über Bilder aus dem letzten Partnerstreit bis hin zu detaillierten Geburtserinnerungen und Bildern von hellstem warmen Licht und kräftigsten Farben reicht die Spanne des Erlebten.

BILD 3



Bild 3: "Ich bin in einer solchen Wärme und Liebe, das hätte ich niemals für möglich gehalten. Ich dachte immer, ich sei verstockt und unbeweglich, einfach unberührbar. Aber das ist ja gar nicht so!"

Die Intensität und individuelle Wahrnehmungskraft geht dabei soweit, dass Schnaufende sogar olfaktorische oder haptische Erfahrungen erinnern, die für sie absolut real sind:

Im Falle von Operationen kann das soweit gehen, dass derjenige deutlich sieht, wie an seinem geöffneten Leib operiert wird (er schaut von einer Position von schräg oben), er die Gespräche des OP Teams hört und gleichzeitig seinen Schweiß zu riechen beginnt. Das alles wird in einem Zustand großen Interesses wahrgenommen.

Einer meiner Klienten hatte eine so intensive Äthernarkosevision, dass er nach seiner Sitzung erst einmal nachsehen musste, ob ich nicht irgendwo ein entsprechend präpariertes Riechfläschchen hätte – erst dann konnte er sich auch rational auf die Erfahrung einlassen.

Es sieht also so aus, als seien unsere Erinnerungen als hochkomplexe Systeme in unseren Zellen einkodiert die im Falle der gelenkten Atemarbeit abgerufen werden können.

Wichtige Erfahrungen in der Atemheilarbeit, wie ich sie praktiziere, sind die sog. transpersonalen Erfahrungen, Erfahrungen in denen deutlich die Grenzen von Zeit, Raum und individuellem Sein überschritten werden, so zum Beispiel Erfahrungen der Einheit und der Gesamtheit des Lebens und der Schöpfung, Identifikation mit anderen Lebensformen, z.B. Tieren und Pflanzen, vorgeburtlich und vorzeugungsmäßige Erfahrungen, Erinnerungen an frühere Inkarnationen, Begegnungen mit geistigen Führern und übermenschlichen Geistern, Begegnungen mit Gottheiten aus verschiedenen Glaubenssystemen, usw..

Über den sog. ‚Wahrheitsgehalt‘ dieser Erfahrungen kann man sicherlich unterschiedlicher Meinung sein, eines aber ist sicher: Erfahrungen dieser Art verändern deutlich unsere Haltung zum Leben und der Welt in der wir leben, sie machen uns bescheidener und erlauben eine Weltsicht, die der mechanistisch materiellen Auffassung unserer Tage eine deutliche Abfuhr erteilt.

BILD 4

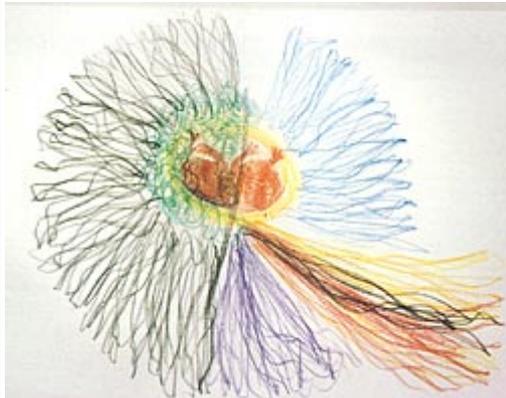


Bild 4:

“Ich habe mich deutlich im Bauch meiner Mutter erlebt und gespürt, wie da viel Schwarzes in mich reinkam (die Mutter war Alkoholikerin). Aber da war auch Anderes, Gutes und das habe ich noch nie so gesehen. Es gibt wohl doch etwas, was ich damals bekommen habe, was mir gut getan hat“.

Laut der neuesten Gehirnforschung hat das Gehirn die Fähigkeit, rund 4 000 000 Informationseinheiten zu verarbeiten. Das Auge sieht aber bis nur zu 20 000 dieser Einheiten. Die Vermutung könnte also nahe liegen, dass wir, im Zustand der Atemübersättigung mit geschlossenen Augen im Gehirn Dinge prozessieren, die Realität haben, aber nicht gesehen werden, da im Laufe der Sozialisation unser Schauen in Bahnen gelenkt worden ist, in denen Vieles einfach nicht mehr schaubar ist.

Kindern z.B. ist die Realität von Engeln noch erfahrbar und sichtbar, später verlieren die meisten diese Fähigkeit wieder, aber warum sollte etwas, was wir einmal konnten nicht wieder zurückrufbar sein?

(Die Marienerscheinungen von Fatima und Metagorje wurden von Kindern wahrgenommen, nicht von Erwachsenen; in diesem Zusammenhang bekommt die Maxime, wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, eine besondere Bedeutung).

In der tiefen Atemarbeit erschließt sich uns nicht nur die Möglichkeit, uns wieder mit unseren Gefühlen zu verbinden und so vieles, was wir nicht gut verarbeitet haben (und was uns dementsprechend gleich wie aus dem Dunklen heraus prägt und nicht selten quält) nach zu bearbeiten, sondern es öffnet sich auch eine wichtige Schnittstelle zur Welt der transpersonalen Symbole.

Aldous Huxley sagte *„Gleich der Giraffe und dem Schnabeltier sind die Wesen, die die fernen Zonen der Psyche bewohnen, äusserst unwahrscheinlich. Dennoch gibt es sie, sie sind Beobachtungstatsachen; und als solche können sie von niemandem unbeachtet gelassen werden, der ehrlich versucht, die Welt, in der wir leben, zu verstehen“.*

Erfahrungen dieser Art können uns gleichsam aus unseren vertrauten Bahnen herauskatapultieren, das gewohnte gleichförmige Einerlei unserer Gedanken und Gefühle öffnen für eine Suche, die weit größer ist, als der einfache Wunsch des Menschen, glücklich zu sein (was natürlich auch nicht gering zu schätzen ist!).

Ich meine damit den Beginn oder die Unterstützung einer Suche nach etwas was größer ist als wir selbst, nach Gott, dem Urgrund, dem großen Geliebten oder welche Bezeichnung auch immer man dafür wählen mag.

Ich will im folgenden noch ein paar kurze Kommentare von Klienten geben, so dass sie einen Eindruck davon bekommen, was möglich ist.

Frau, 50 Jahre alt

Ich habe das Gefühl, ich bin ein ganzes Stück weitergekommen. Ich habe stark geatmet und dann kam sehr viel Trauer und mir wurde klar, dass ich das immer runtergeschluckt und nicht weitergeatmet habe. Irgendwann kamen dann diese Magenkrämpfe dazu. Der Arzt hat nichts gefunden. Beim Atmen kam mir dann die Frage, sieh „woher der Schmerz kommt“. Das hat mir geholfen weiter als normal zu gehen. Ich konnte mich meiner Trauer einfach nie hingeben. Das Erleben von Trauer braucht man als Mensch, sonst wird man hart. Nach dem Tod meines Mannes konnte ich einfach nicht weinen, das war ich halt so gewohnt. Jetzt ist mein Bauch ganz weich und warm und ich hätte tanzen mögen....

(Sie kam zu mir wegen einer reaktiven Depression verbunden mit starken Magenbeschwerden und Schlaflosigkeit. Die Magenbeschwerden sind von da an weg, sie erlaubt sich auch den Gedanken, einen neuen Partner in ihr Leben einzuladen. Nachdem sie noch eine Zeitlang richtig getrauert und geweint hat, tut sie das tatsächlich)

BILD 5



Bild 5

Mann, Mitte 30

Ich atme ohne Widerstände. Irgendwann bin ich ein Baby, bewege mich auf dem Rücken liegend und spiele voller Lust mit Beinen und Füßen. Der dicke Zeh kommt in den Mund, schmeckt aber nicht. Dann habe ich das Gefühl, ganz viele Menschen stehen über mir und blicken auf mich herab. Mir kommt der Satz „Ich bin nicht euer süßes Baby“ – ich krampfe mich total zusammen und fange an, wilde und gefährliche Grimassen zu schneiden, bis ich alle vertrieben habe. Dann rolle ich mich auf den Bauch, stecke den Daumen in den Mund und döse mit dem Gefühl „gewonnen“ ein.

(Er kam zu mir, da er mit starker Selbstunsicherheit und Autoritätsproblemen in der Schule zu tun hatte. Ebenfalls befürchtete er eine Trennung von seiner Frau (von ihr ausgehend). Von da an gewinnt er ständig an Durchsetzungsvermögen sowohl in seiner Klasse als auch bei seinen Kollegen; seine Ehe verändert sich dramatisch zum Positiven und er erfährt „ich kann mir das erschaffen, was ich will“).

BILD 6



Bild 6

Mann Anfang 40

Ich lege mich zum Atmen hin, ohne Erwartungen. Nach einiger Zeit muss ich weinen und kann gar nicht mehr aufhören. Du unterstützt mich und das Weinen geht immer tiefer. Mir kommen Gefühle von absoluter Einsamkeit, Verlassenheit, Angst, Panik hoch. Ich liege im Gipsbett und kann mich nicht rühren; ich bin klein und allein im Krankenhaus, ich rufe nach Papa, er geht aber trotzdem und lässt mich alleine. Sätze kommen wie „Es hat ja doch keinen Zweck“ – „Alle gehen immer weg“ – „Alle lassen dich alleine“. Dann wie ein Donnerschlag durch den ganzen Körper der Satz „Ich gebe auf“. Ich spüre in meinem ganzen Körper die Verzweiflung, die ich immer geahnt habe, ich will nie mehr aufhören zu weinen, es ist gut, dass jemand da ist.

(Er kam zu mir wegen einer Angststörung und Vereinsamung. Der Satz „Ich gebe auf“ wird, nachdem er voll und ganz erfahren wurde verändert zu „Es lohnt sich“. In der Folge verschwinden ein chronischer Hautausschlag, regelmäßige schwere Bronchitis und der ganze Mann wird wesentlich kräftiger und zentrierter. Nach einem Jahr macht er zum ersten Mal eine Ferienreise alleine nach Ceylon und ist danach nicht mehr wiederzuerkennen).

BILD 7

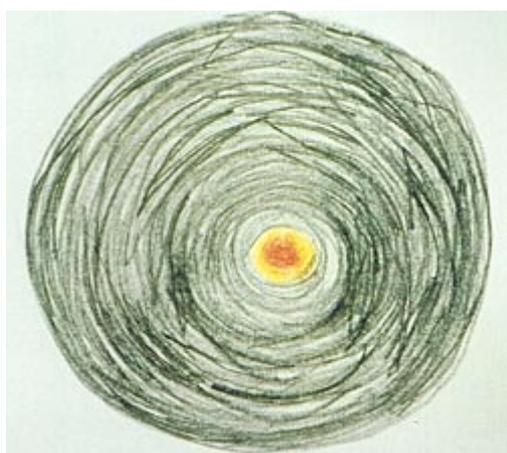


Bild 7

Frau, Mitte 40

Mir geht's unbeschreiblich. Du hast mich aus meiner Ohnmacht herausgeholt, durch deine Intervention, denn Reden erreicht mich da nicht mehr. Ich bin dann ins tiefere Atmen gegangen und habe auf die ersten Schmerzen gewartet, aber es kamen keine. Gefühle kamen auch keine, es war überhaupt nichts da, nur ein unglaublicher Energiefluss im ganzen Körper. Die Wirbel rauf, die Wirbel runter, zu allen Poren raus, zu allen Poren wieder rein, mir fehlen die Worte. Dann musste ich dringend aufs Klo und hatte sehr große Mühe, die Augen aufzukriegen. Sie haben richtig gewackelt. Es war die tiefste Sitzung, die ich bis jetzt hatte. Dann bin ich rausgegangen und dann kam die Sonne, und plötzlich kam eine Liebe hoch, ich bade jetzt noch drin. Ich habe

das Gefühl, es ist unheimlich viel zerbrochen an Härte und Widerstand. Ich habe mich zum ersten Mal in meinem Leben wirklich hingeben können, dank dieser Getragenheit und meinem Vertrauen. Diese Hingabe ist das Schönste, was ich je erlebt habe.

(Sie kam zu mir wegen Unentschiedenheit bezüglich ihres Partners und starken Minderwertigkeitsgefühlen. Sie hatte immer gezögert, ob sie ihren Partner ehelichen sollte; 2 Monate nach dieser Sitzung haben sie geheiratet)

BILD 8



Bild 8

Mann, Mitte 50

Es war schön, zweifellos, am Anfang. Aber es hat einfach nicht geklappt. Ich habe auch immer auf eine Katastrophe gewartet, die jetzt kommen muss. Meine üblichen Atemnöte kamen wieder, aber nur ganz schwach und dann hieß es „noch ca.15 Minuten“ und ich habe immer noch auf eine Katastrophe gewartet. Und dann kam das eine Wort: Sanfter. Dieses eine Wort hat genügt und ich war drin, also einen Augenblick noch und ich war drin. Und zwar bin ich da in einer Sternwolke weggefliegen und war – ich war überhaupt nicht mehr in unserer Dimension. Ich war völlig, völlig außerhalb, ich kann nicht einmal sagen, dass ich es war, sondern es war kosmisch. Zu vergleichen mit einer Spirale. Ich habe die Kontrolle verloren und dachte noch: Hoppla, Kontrolle weg! Ich war drin und es war absolut unbeschreiblich. Später habe ich dann einen Engel gesehen, einen Engel schräg über mir, den habe ich ganz deutlich wahrgenommen, ich wollte es erst gar nicht glauben. Das war eine richtige Befreiung. Es war kein Durchbruch, es gab nichts zu durchbrechen. Es kam keine Katastrophe, es war einfach da, völlig unerwartet und ich habe auch keinen Anlauf genommen, um mich reinfallen zu lassen – es ging ganz einfach so.

(Nach dem Auszug seiner Kinder und der Trennung von seiner Frau zieht er sich völlig zurück und versinkt in einer Depression. Das Leben scheint ihm nicht mehr lebenswert. Nach dieser Erfahrung verändern sich zwei wichtige Dinge: erstens kann er seine Asthmamedikamente um 70% reduzieren, zweitens findet er aus seiner tiefen Sinnkrise zurück zu seinem Glauben)

BILD 9

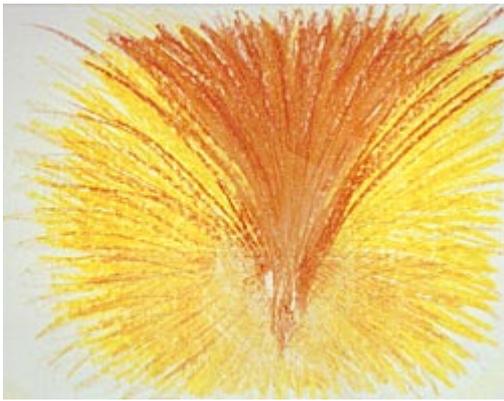


Bild 9

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 erschaffen und die oftmals verlorene Einheit mit dem Leben wird beglückend erfahren. Dabei ist es mir sehr wichtig, dass die Erfahrung nicht einfach so für sich stehen bleibt, sondern 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 für mich. 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 das Mitgefühl spüren und auch leben, was mich letztendlich wirklich zum Menschen macht. Aus dieser tief empfundenen Menschlichkeit wachsen Mitgefühl, Großzügigkeit und liebevolle Freundlichkeit.

Nach meiner Erfahrung beenden die Klienten ihre Arbeit dann, wenn sie für sich das richtige Momentum, die nötige Schwungkraft gefunden haben, um in ihrem Leben das zu bewirken, was sie bewirken wollen (sei es ein Umzug in ein anderes Land; die Gründung einer Familie oder die Wiederverbindung mit ihr; ein neuer Beruf (echte Berufung); ein lebensbejahender Sprung in eine bislang gescheute Verantwortung; das Ja zu dem, der man ist; um nur einige erlebte Resultate zu nennen).

Die tiefe Gefühlsarbeit mittels des Atems ist einer der schnellsten Wege zu sich selbst, direkt und ohne Umwege. In ihr finde ich die Möglichkeit, als Therapeut mein ganzes Potential von Professionalität, Mitgefühl und Nächstenliebe auszudrücken. Sie hält mich im Kontakt mit meinen eigenen Gefühlen und Visionen. Ich bin glücklich wenn ich Menschen in diesen Prozessen begleiten darf, in denen sie ihr inneres Strahlen wiederfinden und die Kraft der Sprache des Lächelns entdecken.

Integrative Primär- und Atemtherapie nach Claus Kostka

Wenn Du geboren wirst, bist Du ganz, heil und begierig darauf, diese Welt zu entdecken und zu erfahren. Du kommst in diese Welt, um Dich zu erfahren, Dich auszuprobieren, Deinen Weg zu finden. Irgendwann musst Du Dich einer eiskalten Tatsache stellen: Deine Eltern werden Dich niemals so annehmen, wie Du bist. Du erfährst: "Wenn ich mich so verhalte, wie ich bin, werde ich bestraft und wenn ich mich anders verhalte werde ich geliebt" . Dieses angepasste Verhalten dient sowohl dazu, sich minimale Bedürfnisse zu erfüllen, als auch den Schmerz des Nicht-Angenommenseins nicht zu fühlen. Du entwickelst ein Vermeidungsverhalten, mit dem Du versuchst, alles zu vermeiden, was den alten Schmerz wieder aktivieren könnte. Deine Unschuld wird der sozial akzeptierten Rolle geopfert.

Später treffen wir dann oft Menschen, die weit von ihren Gefühlen entfernt sind, wenig bis keine erfüllten Beziehungen führen und das Leben eher als eine Last oder langweilig empfinden, denn als Freude und Herausforderung. In der verzweifelten Hoffnung, einmal eine andere Erfahrung zu machen, organisieren wir unser Leben immer wieder so, dass die Umstände denen unserer Kindheit ähneln und erfahren immer wieder, nicht geliebt und nicht angenommen zu sein.

Hier setzt die Atem- und Primärtherapie, wie ich sie praktiziere, an.

In vorsichtigen Schritten wird Stück für Stück die Abwehr gegen die nicht gefühlten Gefühle abgebaut und die Gefühle in ihrer ganzen Tiefe und Intensität gefühlt. Den Schmerz zu fühlen, und ihn ausdrücken, der seit der frühen Kindheit eingeschlossen ist, bringt Heilung auf vielen Ebenen. Es ist so, als ob Du das wiedererleben darfst, was für Dich als Kind zu mächtig, zu groß war. Dabei lernst Du, daß es nichts "Furchtbares" oder "Schlechtes" in Dir gibt, sondern einfach nur Gefühle, die absolut berechtigt sind und ihren Platz haben.

Eine Klientin beschreibt das so "Ich konnte spüren, dass meine Lebenskraft und meine Lust auf das Leben größer sind, als meine Angst vor dem Leben; spüren, dass das Leben auf mich wartet und mich so, wie ich bin, willkommen heißt."

In dem Maß, in dem Du lernst, dass Deine Gefühle berechtigt sind und ihren wichtigen Platz haben, wird Dir immer mehr Energie zuteil; Energie, die Du vorher aufwenden musstest, um alles möglichst weit unten zu halten und nicht mehr zu spüren. Damit wird auch Dein oft verschüttetes kreatives Potential erschlossen und neue Lebensorientierungen werden möglich, Visionen werden wiedergefunden und neu belebt. Psychosomatische Beschwerden, die letztlich Ausdruck von verdrängten Gefühlen waren, verschwinden, und es tritt eine allgemeine Beruhigung und Entspannung sowohl der Gehirntätigkeit als auch des Muskeltonus ein.

Indem Du Deine Gefühle wiederentdeckst und Dich aus der Falle der Vergangenheit befreist, erlangst Du die Fähigkeit wieder, Dein Leben selbstbestimmt und kreativ in die Hände zu nehmen und erfüllte und befriedigende Beziehungen zu leben.