



© Aigner

# SANFTES LOSLASSEN

In der Personalen Atem-, Stimm-, und Leibarbeit begibt sich der Mensch auf eine Reise nach innen und lernt mit Hilfe des Atems und der Stimme ganz im Hier und Jetzt zu sein.

*Einblicke in eine sanfte Form ganzheitlicher Atem und Körperarbeit*  
von Waltraud Aigner

Seit vielen Jahren begegne ich bei meiner Arbeit Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, die den Kontakt zu ihrem Körper und das Gefühl für Ihre Mitte vorübergehend verloren haben: „Aus dem Wunsch heraus, etwas für mich zu tun, nehme ich eine Atemstunde. Seit langem fühle ich mich im Alltag unter Druck gesetzt. Immer wieder ertappe ich mich dabei, wie ich nach Luft schnappe. Ich bin eingespannt in einen Berg von Verpflichtungen und sehne mich nach mehr Zeit und Raum für mich. Manchmal schlafe ich schlecht, habe scheinbar unbegründet Angst und spüre Überforderung oder Leere“, sagen viele. Es handelt sich dabei meist um Menschen, die unter Spannungs-, Stress-, Erschöpfungszuständen, Atem- und Stimmproblemen, Asthma oder chronischer Bronchitis leiden, oder die auf Grund einer persönlichen Krise atemlos geworden sind.

In der Atem- und Leibtherapie geht es im Wesentlichen darum, über den Atem, die Stimme und den Körper das Loslassen zu lernen, Veränderung zu erlauben, sich wieder neu zu entdecken. Im eigenen Körper, im Atem anzukommen, ganz im Hier-und-Jetzt zu sein. Das schenkt Kraft für den Alltag und erlaubt so, in neu gewonnener Leichtigkeit das Leben aus der eigenen Mitte heraus zu gestalten.

Entstanden ist diese sehr sanfte Form ganzheitlicher körperorientierter Wegbegleitung aus der initiatischen Therapie von Karlfried Graf Dürckheim und Hildegund Graubner (Schule für Personale Therapie/München). Sie bezieht sich in ihrem tiefenpsychologischen Hintergrund auf C.G. Jung und E. Neumann. Mit dem Begriff „Leib“ ist in diesem Zusammenhang die Gestalt und der Ausdruck all dessen, was ich in meinem Leben geworden bin, gemeint; im Unterschied zum Körper, den ich habe, der leistet und „funktioniert“. Der



© Aigner

Begriff „personal“ leitet sich vom lateinischen „personare“ - hindurchtönen ab und bedeutet, durchlässig zu werden für das eigene Wesen. Um mit Dürckheims Worten zu sprechen:

„Wie kommt der Karlfried durch den Dürckheim durch?“ Diese Form der Therapie spricht den Menschen in seiner körperlich-seelisch-geistigen Einheit an und bietet einen Übungsweg zu innerem Wachstum und Reife. Atem und Stimme werden dabei zum Instrument der Selbstheilung, unterstützt durch Meditation und Traumarbeit. Blockaden und Verspannungen werden langsam eingeschmolzen, blockierte Energien ins Fließen gebracht. Konzentrierte Wahrnehmung, Sammlung und Anschluss an die Atemwelle sind die Auswirkungen. Dadurch wird die Verbindung mit den gespeicherten Energien in den blockierten Körperregionen möglich und damit die bewusste Integration derselben. Verspannungen sind oft mit emotionalen Inhalten aus alten traumatisierenden Ereignissen geladen. Mit Hilfe der Therapie werden innere verletzte, abgespaltene Leibräume allmählich wiederbelebt und ans Bewusstsein angeschlossen. Dazu ein Zitat der Gründerin der Schule für Personale Therapie, Hildegund Graubner: „Wenn das Leibgedächtnis erwacht, erlebt sich der Mensch voll in der Realität einer verdrängten oder abgesunkenen Situation. Raum und Zeit springen im Hier und Jetzt in einem Punkt zusammen. Die Übung ist: Ganz darin zu stehen, ohne in eine Identifikation abgesogen zu werden. Es tritt eine Bewusstseinsenerweiterung nach innen ein - eine Vertiefung und Intensivierung der Wahrnehmung.“

Im aktiven Annehmen und Gestalten unserer Lebensaufgaben lernen wir die Forderungen des Lebens, der Welt, der Gemeinschaft als Teil der Ganzwerdung zu erfüllen. Wird Tun und Leisten zum einzigen Prinzip des Lebens, zum Mittelpunkt des Geschehens, tritt das innere Werden und Reifen in den Hintergrund. Die Atemnot ist oft ein Ausdruck dieser krankmachenden einseitigen Haltung: „Einfach nur da sein und meinen Atem spüren, das ist leichter gesagt als getan. Ich versuche mich zu entspannen. Ich spüre die Hände, die mich behandeln, unter meinen Fersen. Aber es geht doch um meinen Atem, dachte ich. Ich möchte lieber etwas tun, als dieses Nichtstun auszuhalten. Ich weiß überhaupt nicht, wohin mit meiner Unruhe, meinen Gedanken. Wie ausgelassen tobende Affen treiben sie ihr Spiel in meinem Kopf. Ich bemühe mich auszutreten und spüre die Enge in meiner Brust. Ich muss den nächsten Atem richtig einziehen, aus Angst, sonst zu wenig Luft zu bekommen. Irgendwie ist es mühsam. Wieso kann ich das nicht? Was mache ich falsch?“

Den Atem „zu machen“, statt ihn frei fließen zu lassen, ist weit verbreitet - wie ein inneres Programm, das auf Leistung, Können und Wollen ausgerichtet ist. Abrufbar, gespeichert und jederzeit aktivierbar. In der Personalen Atem-, Stimm- und Leibarbeit begibt sich der Mensch auf eine Reise nach innen. Er ist konfrontiert mit alten Mustern, Schatten der Vergangenheit und mit den Wurzeln der persönlichen Atemnot. Durch das Sich-Hineinlassen in den Bauch-Beckenraum, den tragenden Grund,



© Algrner

die persönliche Körpermitte, wird diese als ordnendes Zentrum wirksam. Die Menschen kommen wieder in Kontakt mit einer Seinsqualität, die unterstützt und nährt. Es entsteht eine innere Neuordnung, die im Leben beibehalten werden kann.

„Der Atem ist ein wesentliches Barometer für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Er reagiert auf jeden Gedanken, jede Bewegung, jedes Gefühl, ist somit auch Brücke zum Unbewussten. Im steten Ein und Aus des Atems, dem grundlegenden Lebensrhythmus, begreifen wir uns selbst - die ewige Wandlungsbewegung, in die wir eingebettet sind:

.....Sich loslassen (hergeben), sich niederlassen (hingeben), sich einwerden lassen mit dem eigenen Grund (aufgeben), sich neu kommen lassen (neu finden), sich wieder loslassen.....

Der Körper gleicht einem Haus mit vielen Zimmern, manche bewohnt, manche verlassen. Oft werden zu Beginn einer Atembehandlung die vorhandenen Verspannungen oder Leerräume deutlicher spürbar. Durch gezielte, atemanregende, lockernde Griffe, sanfte Dehnungen und geführte Bewegungen wird das Loslassen möglich. Es entsteht mehr Atem-Raum, Kraft und innere Weite, aber auch Grenzen, Form und Struktur werden deutlich. Neue Lebendigkeit zieht in den Körper ein, und Zusammenhänge zum alltäglichen Leben werden spürbar. Dieses neue Wissen kommt nicht vom Kopf, sondern aus dem Atem.

Die Stimme ist unser Ausdrucksmittel, mit ihr treten wir nach außen. Sie zeigt, ob wir im Einklang mit uns selbst, stimmig, sind. Sie ist Spiegel unseres Wesens. Durch das Tönen von Buchstaben (Vokalen, Konsonanten) wird der Körper wie von innen massiert, und unbelebte Körperräume werden neu belebt. Der Ton vertieft das Ausatmen und unterstützt das Loslassen. Innere Bewegung findet so über den Klang Gestalt. Es entsteht Mut zum eigenen Ton, zur eigenen Lebendigkeit.

In einfachen, spielerischen Atem-, Stimm- und Körperübungen, einzeln oder in der Gruppe, spüren sich die Menschen in absichtsloser Aufmerksamkeit. Wie atme ich? Was macht mich atemlos? Wie bin ich „gestimmt“? Nehme ich mir Raum? - sind die begleitenden Fragen. Das Verbalisieren der Empfindungen unterstützt die bewusste Integration der gemachten Erfahrungen.



© Aigner

Dazu ein kurzes Beispiel aus der Gruppenarbeit: Wir streichen unsere Füße mit beiden Händen, deutlich, aber ohne Anstrengung, einfach nur neugierig mit den Händen, die fragen: Wer bin ich jetzt in diesem Moment? Oft ernte ich fragende, staunende Blicke - wozu soll das gut sein? Dann bitte ich die Teilnehmer/Innen, einfach weiterzumachen, ihre Fußform wahrzunehmen und dabei ihren Atem zu spüren. In dieser einfachen Übung und im anschließenden Nachspüren im Stehen entfaltet sich die Wirkung von alleine: das JETZT - der Augenblick - und plötzlich sind die Menschen DA. Beim Nachfragen wird deutlich, dass jede/r die Füße, unsere Verbindung zur Erde, anders wahrnimmt; zum Beispiel warm, prickelnd, kühl, fest, oder leicht..... Dabei gibt es kein „So soll es sein“ oder „So ist es richtig“. Es ist eine wichtige Erfahrung, zu entdecken, dass der Sinn allen Übens nicht in der Leistung liegt, sondern im Sich-Annehmen in allen Schwächen, Stärken, Facetten unseres Seins - „Nicht was bei der Übung rauskommt zählt, sondern was bei der Übung reinkommt“. Der Schlüssel zum Augenblick ist die Achtsamkeit. Achtsamkeit bezeichnet ein waches, aber entspanntes Bewusstsein. Es beschränkt das Wahrgenommene nicht, fügt nichts hinzu und greift nicht an. Es ist eine Form reiner Aufmerksamkeit, aufnehmend und fördernd wahrzunehmen, was ist. Sie erlaubt eine mutige, aufrichtige Begegnung mit der gegenwärtigen Realität, mit dem was im Augenblick schlicht und einfach IST.

Johanson/Kurtz, Sanfte Stärke

„Am Ende der Stunde liegt meine Hand sanft auf meinem Bauch. Es ist still in mir geworden und friedlich, ich bin bei mir angekommen. Fühle mich anders, irgendwie neu, das macht mir Mut; Mut, den nächsten Schritt

in meinem Leben zu machen.“ Genau so ist mir meine erste Begegnung mit der Atem- und Leibtherapie in Erinnerung. Eine heftige Lebenskrise, psychosomatische Beschwerden und ein inneres Gefühl von Sinnlosigkeit hatten mich damals gezwungen, mich „auf den Weg zu begeben“. Hilfe suchte ich im Außen und wurde auf mich selbst verwiesen. Durch die Atem- und Leibarbeit erfuhr ich eine Qualität des Be-rührt-Seins im tiefsten Inneren meines Wesens, die mir völlig neu war. Es war dieses JA zum Leben, das tiefe Vertrauen in den eigenen Lebensweg, ein Bekenntnis zu mir selbst, dessen Entdeckung mich sehr berührte. Zutiefst erstaunt war ich über die Einfachheit der Arbeitsweise, die Heiterkeit und Leichtigkeit, die vom Wesentlichen ausging. Es war einer der seltenen Momente im Leben, wo es mir wie Schuppen von den Augen fiel: „Das ist es, darüber möchte ich mehr erfahren, lernen und weitergeben.“ Heute sehe ich mich als Übende auf dem Weg und freue mich, Menschen auf dem ihren begleiten zu dürfen. Oft fällt mein Blick dabei auf eine Karte, die tröstlich über meinem Schreibtisch hängt: Das ewig Beständige ist der Wandel - ich atme auf und es geht weiter. Es ist an uns, die Herausforderung anzunehmen, uns ganz auf das Leben einzulassen.

---

Waltraud Aigner: ist Dipl.Soz., Atem- und Stimmpädagogin, Körpertherapeutin, Mitglied der AfA, Arbeits- Forschungsgemeinschaft für Atempflege/Berlin. Ihre Praxis befindet sich in Wien und Purkersdorf.

#### Literaturnachweis

K.G. Dürckheim, *Vom doppelten Ursprung des Menschen. aus Wandlung zur Ganzheit, die initiatische Therapie nach K.G. Dürckheim u. Maria Hippius, v. Dr. Rüdiger Müllle*  
 K.G. Dürckheim in *Hava - die Erdmitte des Menschen*