

Wenn aus Erlebnis Wandlung wird – mein Weg zur Atem- und Körperpsychotherapie

Man kann nicht zweimal
in denselben Fluss steigen.
Wer in denselben Fluss steigt,
dem fließt anderes und wieder anderes Wasser zu.
Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben.
Nichts von uns bleibt wie es war – wir sind es und sind es auch nicht.

HERAKLIT, Fragmente 12 und 49
zit. n. Capelle, W., 1968, S. 132

Das Gleichnis von Heraklit, der vor 2500 Jahren lebte, erinnert an die Wandelbarkeit aller Dinge, an den tragenden Grund und die Quelle, aus der uns das Wasser zufließt. Im Fluss der Bewegung, im Fluss des Atems wird seine tragende Kraft erfahrbar, die Quelle, die uns nährt und uns mit unserer eigenen Tiefe verbindet.

Das Wasser, das mir über zwanzig Jahre lang zufluss, wurde gespeist aus einer Quelle, die mir – der Geologin – über die Polarisationsmikroskopie an Gesteinsdünnschliffen faszinierende Einblicke in verborgene Welten des Mikrokosmos eröffnete. Durch meine Kindheit und Jugend in der bäuerlich strukturierten Gemeinschaft eines kleinen Dorfes in der Westpfalz war mir die Natur mit ihren rhythmischen Kreisläufen im Wechsel der Jahreszeiten zu einer großen Lehrmeisterin geworden. Über den Steinbruch meines Großvaters erschloss sich mir die Welt der Gesteine und Mineralien mit der Klarheit ihrer Formen und der Gesetzmäßigkeit ihrer Strukturen. Auf zahlreichen geologischen Exkursionen durch Europa begegneten mir die steingewordenen Zeugen einer Milliarden Jahre alten Erdgeschichte. Diese Geschichte des Werdens und Vergehens mit petrografischen und geochemischen Methoden zu entschlüsseln und zu rekonstruieren, war ein Arbeitsfeld, zu dem ich mich zutiefst berufen fühlte. Es verknüpfte das zu Stein gewordene Leben der Erde mit meinem Wunsch, die lebendigen Kreisläufe der Natur und ihre Gesetzmäßigkeiten auf einer tiefen Ebene zu verstehen und über das Verständnis dessen, „was die Welt im Innersten zusammenhält“ (Goethe, Faust), letztendlich auch mein eigenes Leben zu verstehen.

Asthma wird in der Anthroposophischen Medizin als „chronische Wunde an der Grenze“ verstanden. Diese Verwundbarkeit des Menschen und der Schöpfung ist mir in meinem Leben immer wieder begegnet: auch und vor allem während meiner langjährigen Tätigkeit als Projektleiterin in der Altlastenerkundung und -sanierung, wo ich mit hochtoxischen Kontaminationen der Ökosysteme Boden, Wasser und Luft konfrontiert war.

Schließlich erlebte ich diese Verletzlichkeit am eigenen Leib, als sich mein Körper 1996 über einen Bandscheibenvorfall während eines Geländeaufenthaltes massiv zu Wort meldete. Lange hatte ich seine Signale überhört und mich geweigert, seine Sprache zu verstehen. Mein Kopf-Ich hatte andere Lebensentwürfe, in denen das Körper-Ich wenig Raum fand. In dieser Krisensituation, in der mir wegbrach, was mich bisher getragen hatte, begann ich zu verstehen, dass mein Körper die Schmerzen meiner Seele ausdrückte, zu der ich zunehmend die Verbindung verloren hatte.

Während ich zuvor zwanzig Jahre lang im Außen analysierend und dokumentierend Erdzeitalter und Ökosysteme erkundete, öffnete sich nun durch diese Grenzsituation eine Tür nach innen und ich begann, meine eigenen Körper- und Seelenlandschaften und die darin verborgenen „Altlasten“ zu erkunden. Ich hatte ein Jahr zuvor in Müllheim den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf kennengelernt und begann nach dieser Methode in dem halben Jahr meiner Arbeitsunfähigkeit meinen „Körper, den ich habe“, als „Leib, der ich bin“ (Dürckheim) zu erfahren. Wie in der Geschichte der Wolfsfrau besang ich die Knochen des mir weggebrochenen Rückhalts: Jeden Tag – Wirbel um Wirbel, Schritt für Schritt.

Am eigenen Leib hatte ich erfahren, wie sich das Leben „einfleischt“, wie aus Verletzlichkeit Verletzung und aus Kränkung Krankheit wird. Allmählich konnte ich den Bandscheibenvorfall als regulierenden Selbsthilfeversuch sehen und war dankbar, über den Atem einen Weg zur Heilung gefunden zu haben. Aus dieser Motivation heraus begann ich 1998 die Ausbildung zur Atempädagogin am Institut für Ganzheitliche Entwicklung auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems bei Barbara Karst in Müllheim.

Seit meinem Abschluss 2001 liegt der Schwerpunkt auf der atempädagogischen und zunehmend auch -therapeutischen Arbeit mit Gruppen. Gleichzeitig unterrichtete ich seit 2002 Kinder und Jugendliche einzeln und im Klassenverband in verschiedenen Fächern. Parallel zur Ausbildung in Atem- und Körperpsychotherapie 2007-2008 und der damit verbundenen Vertiefung und Erweiterung des Middendorfschen Atemkonzepts wuchs mein Angebot an Einzelsitzungen. Mit der tiefenpsychologisch fundierten Therapietheorie und dem psychotherapeutischen Instrumentarium der Atem- und Körperpsychotherapie besitze ich „Kompass und Karte“, um mich und meine Klienten im Feld zu verorten. Dabei ist der bewusste zugelassene Atem richtungsweisende Kompassnadel, die Sicherheit, Struktur und Freiheit auf dem Weg durch Körper- und Seelenlandschaften schenkt.

Dieser Weg ist ein Weg nach Hause: Ein Weg zur inneren nährenden Quelle des Lebens, dessen Geschenk der Atem ist. Und so bin ich immer wieder erfüllt von großer Dankbarkeit über diesen tragenden Grund im Fluss des Lebens.

Quelle: Becker, I. (2012). Auf dem Weg nach Hause – Atem- und Körperpsychotherapie bei Asthma. In Bischof, S. (Hrsg.), *Atem, der ich bin – Atem- und Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen* (S. 11-12). Norderstedt: Books on Demand GmbH.