

diese Sachbezüge doch eine Gemeinsamkeit auf einem „unbelasteten“ Planeten, der fern ab der Krankheit ein heilendes Eiland anbietet.

*Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres, Institut für Medizinische Psychologie im Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg
rolf_verres@med.uni-heidelberg.de*

Herta Richter (Hg.): Atemwelten. Einblicke und Gedanken zur Atemtherapie.
Reichert Verlag, Wiesbaden 2005, 188 Seiten, EUR 19,90, ISBN 3-89500-459-6

Herta Richter, Gründerin des „Atemhaus München“ 1995 hat als Herausgeberin dieses Buches sich selbst, 7 Schülerinnen und einen Schüler ihrer atemtherapeutischen Ausbildung als AutorInnen, 5 davon in Form von Diplomarbeiten der AFA (Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege e. V.), zu Wort kommen lassen, um „vielschichtig und umfassend...die Wirkung des Atems als Träger von Wandlungsprozessen des Lebens“ zu veranschaulichen. Aus dem jeweils spezifischen biographischen Entwicklungsweg und aktuellen Arbeitshintergrund der VerfasserInnen entfaltet sich in 9 Artikeln eine differenzierte Themenvielfalt in ihrer Beziehung zur Welt des Atems. Die Überschneidungen und Wiederholungen der Kernaussagen in immer neuen Konstellationen wirken wie das Üben mit dem Atem und am Atem selbst, wie die Vertiefung eines Erfassensprozesses. Jede neue Facette eröffnet eine neue Perspektive auf das Ganze. Dies wirkt in der Gesamtheit als analoges Geschehen zur Atemerfahrung: ein ständiges Wiederholen in immer neuer Gestalt, wie denn das ganze Buch eine hohe Stimmigkeit zwischen Inhalt und Form geradezu atmet.

Richter selbst führt in bild-, symbolhafter und metaphorischer Sprache ins Thema ein. „Sehr jung durfte ich, fast wie ein Schmetterling, der von einer Blüte angelockt wird und ihren Blütenstaub kostet, in die geistige Welt des Atems hineintauchen und aus ihr Nahrung saugen.“ Sie vergleicht die Atembewegung mit dem Meer: *Einatmen, Ausatmen, Ruhe mit Kommen und Gehen, Stille und Weite der Wellen* und stellt ihre Atemarbeit unter das Motto „... lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer“ (Saint-Exupéry). Im Geschehenlassen des Atems geht es um ein Loslassen vom Wollen, um das Zulassen der Gegenwart und einer Sehnsucht nach der Quelle des Atems, nach dem Sein und damit um Verbindung als Erfahrung im Tun. Jede, die jemals mit dem Atem sich ühend verbunden gefühlt hat, weiß, was Richter meint, erkennt Erlebtes erfreut wieder. Jede Neusuchende wird sanft in Ahnungswelten geführt, die jenseits von naturwissenschaftlicher Logik und Alltagsrealität erblühen. Diese Atemlehre ist eine Philosophie, eine Seinsweise, ein Entwicklungsweg auf spirituellen Pfaden, den man wollen muss, um sich ihm anvertrauen zu können. Dieses Buch ist nicht zum Durchlesen gedacht, sondern zum Erleben und Erfahren, Kapitel für Kapitel, portionsweise.

Richters eigener Artikel *Wieviel „Methode“ verträgt der Atem?* wirkt wie ein assoziatives Nachdenken über dieses Thema. „Methode“ dient als Aufhänger, um die spirituellen, geistigen Grundaussagen dieser Arbeit anzusprechen: Die Wirklichkeit wird nicht dualistisch, sondern als Einheit gesehen. Lauschen, Spüren, Sich-dem-Innern-Zuwenden führe von der Trennung in die Einheit und ermögliche damit eine Erfahrung von Geborgenheit in der Welt. Wenn solche Gedanken bei mit diesen Themen erfahrenen LeserInnen durchaus innere Schlüssigkeit, Vertrautheit und Anrührung bewirken, bleibt doch leider die Chance des Kapitels, diese Atemkunst in ihrer Handhabung differenzierter dargestellt zu sehen, verpasst.

Die beiden folgenden Arbeiten stammen von *Mica Claus* und *Indira Daehr*, die beide gemeinsam 2004 die Nachfolge von Herta Richter in der Leitung des „Atemhaus München“ angetreten haben.

Mica Claus Arbeit Schreiben ist wie Atmen lässt sich wie die Gedichte erfassen, die sie in deren großer Vielfalt und Schönheit einfügt: nur im Geschehenlassen des Zusammenfügens, in dem die Worte ohne nachdenkendes Verstehen wirken. Assoziationen, Bilder, persönliche Erfahrungen, Übungssequenzen und -ausschnitte, geistige Reflexionen folgen, einer inneren Logik entsprechend, aufeinander und gestalten so ein Ganzes, das mehr ist als die Summe seiner Teile. Dieses zentriert sich letztendlich in dem Satz von Saint-Exupery „Alles Geistige mündet in Leiblichkeit“.

Indira Daehr widmet sich in *Atem-Zeit* sehr eindrücklich der Darstellung eines über Jahrtausende verlaufenen Prozesses der Veränderung von Zeitvorstellungen und –bewusstsein. Die Entwicklung von einem in natürlichen Zyklen eingebundenen Zeitempfinden hin zu einem Interesse an Zeit „im Sinne einer Kennzeichnung von messbaren Ereignisfolgen“ gehe einher mit einer Entfremdung des Menschen von der Anbindung an seine eigenen und die der Natur innewohnenden Rhythmen. Hasten und Hetzen als Alltagsbewegungsform führe zu umfassenden psychosomatischen Störungen. Als Ausweg aus dieser Entfremdung bietet sie den Rhythmus der Atmung an, der ein Bewegt-sein in der Ruhe ermögliche. Reflexionen zur Atemarbeit in der Einzel- und Gruppenbehandlung, die eine Ahnung von Hintergründen, Zusammenhängen und Erfahrungsmöglichkeiten im Leiblichen im Bezug auf Rhythmus erschließen, machen diese Arbeit besonders interessant für Musiktherapeutinnen.

Gabriele Engert-Timmermanns „Hilfe zur Selbsthilfe. Kleine Hilfen mit Atem und Stimme“ werden vielen MusiktherapeutInnen als große Hilfen bekannt sein. Gut platziert zwischen den geistig-assoziativen-ahnungsvollen Atmosphären der übrigen Arbeiten sind die konkreten, sprachlich selbstverständlichen, vom Übungsablauf her äußerst differenzierten, klaren Anleitungen zum Kennenlernen dessen, was bisher wortreich zu erfassen versucht wurde. Schade, dass keine CD zum Buch die konkrete Erfahrbarkeit für Übungswillige vermittelt.

Die Arbeit von *Susann Furtwängler „Atem und Gesang – ein meditativer Weg“* atmet den anthroposophischen Hintergrund der Autorin, die sehr persönli-

che Erfahrungen mit sich selbst, als Waldorflehrerin und insbesondere mit der eigenen Stimme ins Zentrum rückt. Ganz in diesem Sinne entwickelt sie ihre Erkenntnisse des Zusammenwirkens von Kopf, Herz und Hand im therapeutischen Tun, von Atem und Gesang als Meditation und vom Gesang als gesteigerter Sprache und Seeleninstrument des Menschen. (Erfreulich, dass in den Literaturnachweisen ein Hinweis auf Ilse Middendorf erscheint – leider der erste auf Seite 102!)

Ulla Lorenz sieht in *Begegnung in der Atemarbeit* den Atem als Hilfe zum Heilsein auf einem gemeinsamen Weg von Therapeut und Patient/Klient. Sie bezieht sich in ihrer kurzen Klärung von psychotherapeutischen Begriffen wie Übertragung und Beziehung auf das „Modell Petersen“, d. h. auf das Buch „Der Therapeut als Künstler“ von Peter Petersen, Paderborn 1989. In der Atemarbeit sei die Begegnung als Welterfahrung das Herzstück der Haltung des Therapeuten, es werde von der „Mitte“ des Therapeuten zur „Mitte“ des Patienten gearbeitet, von Herz zu Herz. An Einzelaspekten werden u. a. benannt: Zulassen von verdrängten, unerwünschten Gefühlen (wozu allerdings hier und im ganzen Buch nicht mehr gesagt wird, weder im Hinblick auf die Patientin, noch auf die Therapeutin), Verantwortung, Wahrnehmungsschulung, Bewusstseinsarbeit und Hingabe. Bei dieser Arbeit stelle sich die

Begegnung mit dem Göttlichen von selbst ein. Die Atempause ermögliche die Aufhebung der Polaritäten von Geburt und Tod, das Ruhen im Sein. Ein- und Ausatem als 2 Polaritäten, die in der Atempause nicht als Gegensatz, sondern zusammengehörig erlebt werden, könnten damit zum Heilwerden beitragen.

Dieter Mittelsten Scheid stellt in *Heimkehr aus der Fremde auf den Wegen des Atems* die Beschäftigung mit dem Atem als wesentlich für unsere Zeit der „hypnotischen Konditionierung“ (Unterhaltungs-Elektronik, Werbung, Wirtschaft) heraus und verweist auf deren Potential als fundamentaler Veränderungsmöglichkeit der eigenen Lebenswirklichkeit. Eine Alltagswelt der Fiktionen und Illusionen entfremde immer mehr von einer lebendigen Gegenwart, einer unmittelbar anderen Wirklichkeit, wie sie im Atem erlebt werden könne. Durch die Atemarbeit könnten „wir uns, ohne nachzudenken, äußerst lebendig und präsent fühlen“ (...ohne wissen zu) „müssen, wer wir sind und was wir tun, um zu spüren, dass wir sind.“

Christl Thienwiebel erläutert in *Alle Sinne bilden. Atemarbeit mit sehbehinderten Kindern und Jugendlichen* die vielfältigen, sich negativ auswirkenden Irritationen und Störungen der Entwicklung des frühkindlichen Selbst sowie der Identität dieser Klientel. Neben Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen im psychischen und einer gravierenden Beeinträchtigung im motorischen Bereich gebe es eine eklatante Diskrepanz zwischen dem eigenen Anspruch, sich so unauffällig wie möglich „normal“ zu verhalten und dem eigenen Sehvermögen. Dies führe zu dem Versuch, das Selbst zu sein, das andere von diesen Kindern und Jugendlichen erwarten würden. In der Atemarbeit könne die Sensibilisierung für eine bewusste Hinwendung nach innen, eine differenzierte Selbstwahrnehmung sowie die Atembewegungserfahrung diesen Gefährdungen in der Gesamtentwicklung gezielt ent-

gegenwirken. Dies ist angesichts der gegenwärtigen wirtschaftlich-politischen Situation für den pädagogischen Bildungsauftrag unserer Gesellschaft allgemein von großer Bedeutung.

Sigrid Zörgiebel beschreibt die Atemarbeit in *Der Mensch – Wesen zwischen Himmel und Erde* als Weg der Erlösung aus dualistischem Gefangensein, der Trennung zwischen Körper und Geist. Die Verbindung zwischen Himmel und Erde, Oben und Unten, Körper und Geist werde über die Mitte, über das Herz des Therapeuten, Musikers, Sängers, Patienten, Klienten gesucht und gefunden – wenn man bereit ist zu vertrauen, sich der Führung des Atems (und der AtemtherapeutIn) zu überlassen. *Zörgiebel* wandelt in ihren Gedankengängen zwischen Gedichten, eigenen Träumen, Gott, Übungsreflexionen, Dreifaltigkeit, Sufi-Mystik, Sonatenhauptsatzform, ich, Du und wir frei umher, was mitunter geradezu schwindlig macht, weil frau nicht mehr weiß, auf welcher Ebene sie sich gerade befindet. Ob das wiederum mit der Stimmigkeit zwischen Inhalt und Form zu tun hat oder damit, dass dies die letzte Arbeit im Buch ist, ich vielleicht jetzt – nach soviel Integrationsarbeit zwischen kognitiv-geistigem und trancehaftem Erfassen – meinen Alltagsboden zu verlieren und in andere Realitäten abzudriften drohe? Aber da ist mein Atem: Einatmen, Ausatmen, Ruhe – wunderbar lebendig, gegenwärtig.

Das Buch insgesamt ist wie ein Strauß von Gedichten verschiedener Dichter, die sich alle demselben Thema verschrieben und hingegeben haben. Sie erzählen auf ureigenste Weise liebevoll, sehr persönlich, in tiefer Verbundenheit und Achtung, mit innerem Wissen und Kompetenz gleichzeitig von eigenen Erfahrungen und deren Vermittlung an andere, von Eindruck, Ausdruck und Ruhe in atmender Selbstverständlichkeit. Die Sehnsucht nach solchen Erfahrungen ist geweckt, auch die nach der Beantwortung noch offener Fragen.

Christa Maria Metzdorf, Musikpädagogin, Stimmbildnerin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Köln. personare-koeln@netcologne.de

Paolo J. Knill, Ellen G. Levine, Stephen K. Levine: Principles and Practice of Expressive Arts Therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia 2005, 263 Seiten, EUR 27,90, ISBN 1-84310-039-8

Diese Rezension folgt der Frage, inwiefern MusiktherapeutInnen von der Lektüre des Buches „Principles and Practice of Expressive Arts Therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics“ profitieren können, die sich bislang nicht näher mit Expressive Arts Therapy beschäftigt haben.

Das Buch ist in drei Kapitel gegliedert, die auch unabhängig voneinander verständlich sind.