

**Herta Richter/Dieter Mittelsten Scheid: „Vom Wesen des Atems“
forum zeitpunkt, Reichert Verlag Wiesbaden 2006,
140 Seiten, 16,90 €, ISBN: 978-3-89500-536-7**

Das Buch besteht, neben einer Einführung von Dr. med. Dieter Mittelsten Scheid (Psychotherapeut und Atemtherapeut) und einigen einstimmenden Gedanken von Herta Richter (Gründerin der Ausbildungsstätte „Atemhaus München“, Heilpraktikerin), aus insgesamt sieben gemeinsam geführten Gesprächen, die im Frage-Antwort-Modus niedergeschrieben sind.

Nicht nur Lebensweg und Arbeiten der Atemtherapeutin und Atemlehrerin Herta Richter werden beschrieben, sondern gleichermaßen die Schwerpunkte ihrer Arbeit in Theorie und Praxis, mit vielen lehrreichen Informationen. Beiden Autoren erscheint es gleichsam wichtig, dem Leser durch gezielte Fragen und durchdachte Antworten die Atem-Arbeit von Herta Richter begreifbar und durch viele praktische Beispiele nachvollziehbar zu machen. So wurden die Gespräche strukturiert und in bestimmte Themen aufgeteilt: Erstes Gespräch: Biographisches, die Lehrjahre; Zweites Gespräch: zur Atembehandlung; Drittes Gespräch: die Atembehandlung; Viertes Gespräch: die Atemarbeit in der Gruppe; Fünftes Gespräch: das Üben in der Gruppe; Sechstes Gespräch: der Ausbildungsweg; Siebtes Gespräch: Grundsätzliches und Lebensfragen.

In der Einführung von Mittelsten Scheid wird die Verbindung zwischen beiden Autoren sichtbar und deren Kennen-Lernen. Mittelsten Scheid, ehemals Patient von Richter, erzählt seine Erinnerungen und Erlebnisse in den ersten Begegnungen mit Richter in ihrem „Atemhaus München“. Zur Einstimmung zitiert Richter einige Tagebuch-Notizen über ein Sommer-Seminar in der Toskana. Der Leser erfährt neben den Empfindungen und Gedanken der ausführenden Atemtherapeutin einen praxisorientierten Gesamtverlauf ihrer Arbeit mit dem Atem.

Im ersten Gespräch erzählt Richter Ausschnitte aus ihrem Leben und wie es dazu kam, dass sie sich dem Wesen des Atems zuwendete. Ihre Schwester, Dr. med. Frederike Richter, (1912–1969), ehemals enge Mitarbeiterin von Dr. Ludwig Schmitt (1896–1963), Naturheil-Arzt, Gründer der Schmitt-Klinik in München und der AFA, Arbeits- und Forschungs-Gemeinschaft für Atempflege), verfasste mit Schmitt das Standardwerk „Atemheilkunst“, Humata-Verlag Bern.

Frederike Richter hatte großen Einfluss auf ihre jüngere Schwester, und so begegnete Herta Richter schließlich J. L. Schmitt, der sie schon bald in seine Behandlungsarbeit einführte und ihr erlaubte, bei diversen Behandlungen dabei zu sein. Diese Begegnungen veränderten Richter. Nach Studienjahren in München setzte sie ihr Gesangsstudium in Mailand fort und ließ sich zur Koloratursopranistin ausbilden. Doch schon bald stellte Richter fest, dass ihre Stimmschulung und die Atemschulung bei Schmitt nicht zusammenfanden. „Seine Vorstellungen über den Atem beim Singen waren sehr anders als die des Belcanto. Daraus entstanden Probleme. Nach einem Liederabend, den ich im Lenbachhaus in München gab,

kam es zu einem Zerwürfnis zwischen Schmitt und mir. Unsere Vorstellungen in der Kunst gingen so auseinander, dass ich spontan beschloss, nie mehr zu singen.“ Statt einen Vertrag an der Staatsoper unterschrieb Richter schließlich einen Vertrag an der Heilpraktikerschule und eröffnete später ihre eigene Praxis. Hier setzte sie erstmals auch die Atemmassage ein. Richter geht ausführlich auf die Begegnungen mit ihren Lehrern ein; diese waren neben J. L. Schmitt u. a. Prof. Dr. Volkmar Glaser, (1912–1997), Begründer der „Psychotonik“ (der Lehre vom Lebensgefühl) und Prof. Ilse Middendorf, Begründerin der Atemlehre „Der erfahrbare Atem“ mit Lehrinstitut in Berlin.

Im zweiten und dritten Gespräch erfährt der Leser Wesentliches über die Atemarbeit und die Atembehandlung. Richter ist der Überzeugung, dass die meisten Menschen sehr an der Oberfläche leben. „Es ist nicht ihr eigenes, wahres Leben, nicht ihre ‚Erste Natur‘, sondern ein angelerntes oder aufgezwungenes Leben, und sie wissen nichts von ihrem wahren Wesen.“ In der Atemtherapie wird für Richter deutlich, dass der Mensch in der wirklichen Begegnung zwischen Ich und Du seine Tiefe öffnen kann. Ziel der Atembehandlung soll sein, zu diesem Wesenskern achtsam vorzudringen. Ein gleichmäßiger Atem macht die Bahn frei für ein Zusammenschwingen von Körper und Seele. Der Behandler übernimmt dabei eine Art von katalysatorischer Funktion. „Wenn der Atem verbunden bleibt mit der Schwingung der Seele, wird das Wesen des Menschen in Harmonie mit ihr sein: Der Mensch ist in Einheit mit sich, er lebt sein „wahres Wesen“. Dabei spielt die Achtsamkeit eine große Rolle. Richter beschreibt, wie sie die Schwingung des Atems unter ihren Händen spürt, wie sich die Qualität des Atems mit der Berührung der Hände verändert. Es gilt zu erkennen, was der Patient braucht. Körperbau, Körperzustand, Gesichtsausdruck und Ausstrahlung geben der Behandlerin Aufschluss darüber. Die berührenden Hände sind dabei wie Vollzugsorgane des angesammelten Wissens und aktuellen Spürens, aus denen ihr Tun entsteht.

Was ist eine Atembehandlung? Für Richter ist sie das Kernstück der ganzen Atemtherapie, die Begegnung zweier Menschen, in der der eine auf einer Behandlungs-Bank liegt und der andere ihn, neben ihm sitzend, mit seinen Händen berührt. Sie vertritt die Existenz eines sogenannten „natürlichen Atems“, der im Leib des Menschen nach dessen Wesen schwingt. Alles bewegt den Atem, und er reagiert auf alles. Bei einer Störung des Atems ist „das Zwerchfell nicht mehr fröhlich“ – so sagte J. L. Schmitt, stattdessen ist es verängstigt und festgehalten. Der Atem fließt nicht mehr im Rhythmus, der Mensch verliert seine Elastizität, wird mit der Zeit müde, nervös und gereizt. „Solange ich die Melodie eines anderen singe, werde ich meine eigene nicht ganz befreien können“, so Richter.

Im vierten Gespräch spricht Richter über die Atemarbeit in der Gruppe. „Das Üben findet in einem Kreis statt, man sieht die anderen und wird gesehen, auch wenn die Augen beim Üben geschlossen sind, um die innere Achtsamkeit zu stärken.“ Durch Selbsterfahrungsangebote wird die Wahrnehmung und Achtsamkeit gestärkt, und

es gibt die Möglichkeit, über das Erleben im Üben zu sprechen. Die Arbeit in der Gruppe setzt voraus, dass der Behandler sich selbst im Atem gut kennt, bei sich bleiben kann und zugleich jeden einzelnen in der Gruppe wahrnimmt. Anhand von Beispielen beschreibt Richter die Prozesse in der Gruppenarbeit sowie ihre Sichtweise von Empfindungen und Blockierungen anhand einer Übungsstunde.

Das fünfte Gespräch ist dem Üben in der Gruppe gewidmet. Richter geht es darum, den Menschen ihren Atem mit spielerischen Übungen vertraut zu machen. Da der Übende geprägt ist durch seine eigene Welt, besteht für sie die Kunst des Atemlehrers darin, diese Welten gelten zu lassen und sie gleichsam auf dem Entwicklungsweg zu führen. Es entstehen Momente des Getragen- und Gehaltenseins, wobei die Verbindung mit dem Atem nur im Jetzt besteht, nicht in Verbindung mit Vergangenheit oder Zukunft.

Anhand von Übungsbeispielen versucht Richter die Gruppenarbeit erfahrbarer zu machen. Es geht ihr dabei u. a. um den Kontakt zum Boden mit den Füßen, um die Aufrichtung durch die Mitte (bei Angeboten im Sitzen) und um die Schwingungsfähigkeit des Körpers, wobei sie die Zusammenhänge von Organen, Muskulatur und fließendem bzw. nicht fließendem Atem beschreibt. Auch ihre Arbeit mit der Stimme findet Erwähnung, die bei Menschen mit sehr unbewusstem Atem im Vordergrund steht. „Das Summen kann hier eine Empfindung für den Ausatem bringen. Es ist wie eine Schiene für das Strömen des Ausatems im Leib, die sich in dieses unbewusste Geschehen einschleibt.“

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu Leben“
Teresa von Avila

Im sechsten Gespräch befassen sich die beiden Autoren mit dem Ausbildungsweg. Nach Richter eignen sich Menschen für diesen Beruf, die neben einem entsprechenden Bildungshintergrund Menschen gern haben. Sie müssen sich ihrer Verantwortung für den zu Behandelnden bewusst sein, die mit der ersten Berührung beginnt.

Der Ablauf der Ausbildung (fünf Jahre zusammen mit dem Vorbereitungsjahr) wird ebenso detailliert besprochen wie die Zielsetzung des Curriculums („die Bewegung aus dem Atem“ steht als Thema) und deren Umsetzung. Behandeln zu lernen, besteht bei Herta Richter, neben der Erfahrung an sich selbst, aus Behandlungsdemonstrationen der Lehrerin sowie der Schüler mit anschließender Besprechung. Dadurch entsteht ein durchlaufender Prozess und ein mehr verstandesmäßiges Lernen, wobei keine Technik gelehrt wird.

Das siebte und letzte Gespräch befasst sich mit Grundsätzlichem und Lebensfragen. Auf die Frage von Mittelsten Scheid, was Herta Richter in ihrer jahrzehntelangen Beschäftigung mit dem Atem besonders wichtig ist, antwortet sie: „Das Wichtigste, das mich immer dabei gehalten hat, ist die Möglichkeit, den Weg nach

innen zu gehen. Das ist das wirklich Wichtige. Alles andere sind schöne Ergebnisse, Früchte und Geschenke, aber letzten Endes ist es eigentlich immer wieder dieses Eine.“ Was Richter damit meint, ist „das Freiwerden von der Gefangenschaft und der Bedingtheit durch das Äußere“. Zu Erleben, dass es eine andere Ebene gibt, auf der alles, was sonst schwierig ist, unwichtig wird und keine Rolle spielt. Nach Richter verändert dieses Erleben die Menschen in der Weise, dass sie ein Gefühl für sich selbst spüren, die Präsenz des Seins, das sie mehr oder weniger intensiv mit sich tragen können und sie in ihrem zukünftigen Tun begleitet. Im gewohnten Frage/Antwort-Rhythmus arbeiten die beiden Gesprächspartner das rechte Zeitmaß der Behandlungen ebenso heraus wie die Frage, warum die Atemarbeit überwiegend von Frauen angeboten wird.

Gegen Ende des Gespräches beschreibt Richter, was für sie der Tod bedeutet: „Jetzt, wo ich ihm näher komme, wird mir auch das Geschenk des Entlassens aus der Leiblichkeit im Ausatem noch bedeutungsvoller, wenn ich mich in seinen Strom legen kann, mich tragen lasse. Ich habe es immer wieder erlebt, bewusst, und bitte darum, dass mich dieses Vertrauen in meinen letzten Ausatem trägt, – hinein in die andere Welt.“

Ich gebe zu: Anfangs hatte ich meine Schwierigkeiten mit dem Buch. Der mir ungewohnte Frage/Antwort-Modus und die üppig von Frau Richter be- und umschriebenen Wesenszüge der geistigen Welt des Menschen verwehrten mir oft gänzlich die Unkompliziertheit des flüssigen Lesens und rissen mich zu manchem tiefen Seufzer hin. Und diese Seufzer kamen tief aus meinem Bauch! Als ich den Band jedoch zu Ende gelesen hatte, stellte ich zu meiner Freude fest, dass sich trotz kognitiver Verwirrungen viele Erkenntnisse über das „Wesen des Atems“ in mir ausgebreitet zu haben scheinen. In vielem glaube ich Herta Richter verstanden zu haben, wenngleich die Atemtherapie für mich ein weites Feld mit vielen Fragen bleiben wird. Aber es war sehr lehrreich, mehr darüber zu erfahren, und dafür bin ich dankbar.

*Andrea Geis, Musiktherapeutin (BVM), freie Sängerin und Musikerin, Augsburg
Dozentin am Leopold Mozart Zentrum, Universität Augsburg
Vocals@andrea-geis.de*