

Einführung

Das vorliegende Buch ist eine Hommage an Herta Richter, die als Atemlehrerin und als Mensch so viele, die ihr begegnet sind, tief in ihrem Herzen berührt hat. Bei vielen, die sie erlebt und mit ihr gearbeitet haben, werden die Protokolle von Gruppenstunden und Behandlungen kostbare Erinnerungen wachrufen. Für praktizierende Atemtherapeut/innen, die sie nicht kennengelernt haben, und für alle, die sich noch in Ausbildung befinden, schenkt das Buch tiefe Einblicke in ihre Art, mit dem Atem zu arbeiten und hilfreiche Anregungen für die eigene Art, den Atem zu lehren.

In den gemeinsamen Gesprächen mit Dieter Mittelsten Scheid in *Vom Wesen des Atems* spricht Herta Richter über ihre Arbeit mit Gruppen und wie sich diese im Laufe der Jahre mit ihrem wachsenden Wissen und ihrem großen Vertrauen in die heilende Wirkung des Atems gewandelt hat. Wesentliche Themen der Atemarbeit werden aufgezeigt und das, was sie bewirken können, beschrieben.

Wer Herta erleben durfte, weiß um ihre Liebe zu den Menschen, ihr Vertrauen und ihre Geduld, ihr Wissen, dass mit zunehmender Erfahrung irgendwann die Tiefe eines Atemangebotes bei fast jedem Menschen, der sich darauf einlässt, aufscheinen würde.

Immer war es etwas Wesentliches in ihrer Arbeit, Raum und Zeit zu geben, wirklich eigene Erfahrungen zu sammeln, jedem Menschen zu ermöglichen, authentisch zu üben und nach seinen Möglichkeiten zu wachsen und zu sein. Ihre Kunst, aus dem Moment zu schöpfen und die richtigen Worte zu finden, waren der Schlüssel.

Es ist ein Geschenk, dass einige Schüler/innen einen Teil ihrer Stunden aufnehmen durften und dem Verein Atemheilkunst zur Verfügung stellten. Aus dem großen „Schatz“ an Protokollen sind in diesem Buch aus verschiedenen Zeiten einige ausgewählt, mit sehr unterschiedlichen Gruppen. Noch zu ihren Lebzeiten sprach ich mit Herta über den Wunsch vieler Schüler, sie möge doch ein Buch mit Protokollen veröffentlichen und zur Verfügung stellen. Herta wollte am liebsten nur die allerletzten Stunden herausgeben, Gruppen mit sehr erfahrenen Atemschüler/innen, in denen sie nur sehr wenig sprach. Diese Aufzeichnungen leben von der Atmosphäre, die Herta im Miteinander mit erfahrenen Atemfreunden herbei zaubern konnte – und die lässt sich schwer in Schriftform einfangen.

Die Seminare in Zist hat Herta seit 2001 alljährlich auf Einladung von Wolf Büntig angeboten. Zu diesen Gruppen kamen Schüler, die schon länger mit Hertas Arbeit vertraut waren, sowie Menschen, die zum ersten Mal mit der Atemarbeit in Berührung kamen. Herta war eine große Künstlerin darin, Gruppen so zu gestalten, dass jede/r davon einen Gewinn hatte und die unterschiedlichsten Menschen im Atem wunderbar zusammen fanden.

Die Anleitungen sind ziemlich lang und genau, um eben auch „Anfänger“ abzuholen und mit der Arbeit vertraut zu machen. In den Seminaren wiederholen sich Angebote, aber immer formuliert Herta aus dem Moment, völlig neu und frisch!

Die Wochenenden in Linden waren für Menschen, die schon länger mit dem Atem arbeiten und auch teilweise selber als Atemtherapeuten Gruppen und Behandlungen anbieten. Die Angebote sind knapper, dichter formuliert, Herta kann auf die Erfahrung aller Teilnehmer vertrauen.

Sowohl die Protokolle von Zist als auch von Linden sind aus Hertas letzten Lebensjahren. Ich habe die Aufnahmen der Stunden wörtlich niedergeschrieben – keine Verbesserungen oder Verkürzungen vorgenommen und den einzelnen Stunden Hertas Protokolle unverändert hinzugefügt – Stichpunkte, die nochmal aufzeigen, was das Wesentliche der Stunde für sie war. Die jeweils letzte Stunde der beiden Seminare in Zist wurde nicht aufgenommen. Aber der Inhalt erschließt sich aus Hertas Notizen.

Herta hat für einzelne Angebote viel Zeit gelassen, immer wieder Pausen gemacht, Zeiten der Stille, in der die Erfahrung sich vertiefen konnte, (*„Dieses Nachhinein im Üben, das ist genauso wichtig wie das Üben selbst“* – Herta Richter) die je nach ihrer Länge mit drei oder mehr Punkten ... angedeutet werden. Auch habe ich mich entschlossen, danach in der Kleinschreibung zu bleiben.

Sehr interessant und kostbar sind Mitschriften von Stunden von Arbeitskreisen zwischen 1994 und 2000. In diesen Protokollen gibt es Aufzeichnungen über die Gespräche nach den Stunden. Was haben wir erlebt, wozu machen wir das? Was war das Thema?

Dieser Teil ist etwas abgekürzt, soweit es nicht zur Klärung der Stunde dient. Auch sprachlich gibt es kleine Veränderungen, wenn es für das Verständnis nötig erschien. Aus einer Fülle von Stunden sind nur wenige exemplarisch herausgegriffen. Es könnte an anderer Stelle eine Erweiterung der Herausgabe folgen.

Zur Einstimmung füge ich die Aufzeichnungen eines Vortrages von Dieter Mittelsten Scheid hinzu: „Verbinde dich mit dem Atem“ auf den Spuren von Herta Richter.

Am Ende des Buches schreibt Kurt Horz berührend über seine Begegnung mit Herta, die er in ihren letzten eineinhalb Lebensjahren regelmäßig behandelt hat.

Herzlichen Dank an Helga Segatz, die von 1994 bis 2000 alle Stunden eines Arbeitskreises aufgezeichnet hat. Herzlichen Dank an Christine Meyne, die die Seminare in Zist und Linden aufgenommen hat – in so guter Qualität, dass wir sie als CD vervielfältigen können.

Vielleicht macht es Ihnen Freude, Hertas Stimme zu lauschen, mit ihr in die Übung einzutauchen!