Atem Befreiung und Entfaltung

Herta Richter
Fotos Roswitha Pross

Es ist ein Erlebnis, Herta Richter zu begegnen. Um sie herum wird alles schön und leicht und ihre Räume in der Werdenfelsstraße in München, dieses Haus mit den großen Birken, ist eine Oase inmitten der Stadt. Herta Richter wollte zunächst Sängerin werden und machte ihre Ausbildung in Italien. Ihr großer Lehrmeister für ihre eigene Atemschule war der Heiler, Arzt und Heilpraktiker Schmitt, über den ich in den nächsten Heften berichten möchte, denn sein Leben und Schicksal ist ein Stück Zeitdokument. Ebenso die Geschichte ihrer Schwester. In unserem Gespräch machte sich Herta Richter Sorgen über die Weiterentwicklung der Atemtherapie. Durch die Gesundheitsreform werden so wichtige Wege der Heilung wie die der Atemarbeit wieder in Frage gestellt, weil sie nicht mehr von den Kassen übernommen werden und von daher im öffentlichen Bewusstsein nicht anerkannt sind. Viele AtemtherapeutInnen können nicht mehr von dieser Arbeit leben, sondern müssen ihr Geld zum Leben mit anderen Dingen verdienen, weil sich wenige Menschen eine privat bezahlte Therapie leisten können.
Mitten im Gespräch stellte ich fest, dass ich einmal wieder das Tonband nicht hatte laufen lassen. Ich bringe darum einen Auszug aus einem Artikel, den Herta Richter selbst geschrieben hat und Auszüge aus dem Teil unseres Gesprächs, den ich dann endlich auf dem Band hatte. Ich wünsche mir, dass Herta Richter Euch ebenso berührt mit ihrem Engagement und ihrer Herzlichkeit wie mich.
Greta Tüllmann

"Kein System im menschlichen Organismus reagiert so direkt auf die Begegnung mit der Umwelt wie der Atem. Manches kennen wir aus eigener Erfahrung, den stockenden, angehaltenen Atem in Schreck und Angst, das Wegbleiben der Luft in der Panik, den rasenden Atem, der keine Pause mehr kennt, gedrängt und überfordert; den müden flachen Atem, der nicht mehr die Basis in der Tiefe des Leibes erreicht und sich nicht mehr erneuern kann.

Der Atem ist das große rhythmische Geschehen im Menschen. Rhythmus hat ja seinen Ursprung im inneren Gesetz, in der inneren Schwingung, die elastisch reagieren kann auf das Leben mit seinen Anforderungen. Er ist bedingt durch die einzigartige Beschaffenheit eines Körpers und einer Seele. Weichheit in der Nachgiebigkeit und Kraft zur Spannung in der Tat, ein Ineinanderschwingen der Lebensströme – das ist Rhythmus. Er ist in höchstem Maße wandlungsfähig.

Ein Atem, der aus seinem natürlichen Rhythmus gefallen ist, zeigt einen Menschen, der aus seinem natürlichen Rhythmus gefallen ist, einen Menschen, der in vielerlei Not ist – denn nicht im Rhythmus sein, ist tiefste Not. Da gibt es keinen Anker und keinen Halt, da bekommt das Leben niemals seine Form und seine einzigartige Ausprägung.

Da entsteht Krankheit.

Viele Formen des Verlustes dieses rhythmischen Geschehens in uns finden wir. Sie sind eben so verschiedenartig wie die Menschen sind und ihre Antwort auf die ihnen auferlegte Welt. So wie jeder Mensch seinen Fingerabdruck hat, einzigartig, so hat er seinen Rhythmus, einzigartig.

Nun ist die Frage: Woran erkenne ich, daß ich nicht in meinem Rhythmus lebe und mein Atem dementsprechend in mir schwingt?

Sehr viele, ja die meisten Menschen leben in großer Unbewußtheit, generell, aber eben auch spezielle, was ihren Atem anbetrifft. Sie schnaufen halt, manchmal denken sie, es stimmt nicht ganz, sie atmen falsch, haben jedoch auch dafür wenig Empfindung und vergessen es schnell wieder. Bis vielleicht irgendwann die Not deutlicher wird und sie sich nicht mehr wohl in sich fühlen. Die Selbstverständlichkeit der Teilhabe am Leben, die Leichtigkeit der Lebensfreude, das Glück der Entspannung und des In-sich-Ruhens sind verloren. Das Leben ist mühsam geworden.

Und dann finden sie, wenn sie Glück haben, den Weg in eine Atempraxis.

Warum "die ganz andere Praxis"?

Wir verstehen uns als Atemtherapeuten – und doch, viel mehr vielleicht noch und in tieferem Sinn als Atemlehrer. Im Atem sprechen wir den Menschen in seinem ganzen Wesen an.

Das wichtigste Element der Begleitung des Lehrers und Therapeuten in der Einzelbehandlung ist die Berührung. Sie lädt ein, in Beziehung zu treten, gesammelt, wach, empfindsam, und wo es möglich wird, antwortet der Atem unter den Händen oder im entsprechenden Raum und will begegnen. Und da gehen beide, Patient und Therapeut, in liebevollem Miteinander den Weg, den der Atem aufzeigt. Wir können es auch ein Gespräch nennen zwischen den Händen des Therapeuten und dem Atem des Behandelten. Kommt dazu die Fähigkeit zu lauschen, braucht es nicht mehr viel äußeres Tun. Innen und außen verbinden sich und gestaute innere Lebensprozesse kommen wieder zum Fließen.

Geborgenheit und Vertrauen sind die Basis, die es zu schaffen gilt und auf der sich das Bewußtsein für die Einheit von Körper und Seele entwickeln kann. Die Achtsamkeit zum Atemgeschehen hin, in der Begleitung des Lehrers, läßt diese Verbindung zum Erlebnis werden. Und wo dieses Tor sich öffnet, kann das Geistige durchscheinen. Der Mensch erfährt sich in seiner Leib-Seele-Geist-Einheit.

Nun wird auch die Öffnung nach außen, von Mensch zu Mensch, möglich. Der rechte Kontakt kann wieder gewagt werden und das Leben wird leichter gelebt. Freude und Lust am Körper und seinem Bewegungsspiel erwachen. Vielleicht die Erinnerung, daß Mensch-Sein auch "spielen" bedeutet.

Neue Ordnungen stellen sich ein, nicht, weil sie von außen ver"ordnet" werden, sondern aus einem neuen Empfinden für das eigene, vom Atem bewegte und durchflutete Leben. Eine neue Bewußtheit entsteht aus dem Erleben der Befreiung und Entfaltung des Atems".

Greta Tüllmann im Gespräch mit Herta Richter

G.T.: In meinem Leben ist die Erfahrung mit der Atemtherapie ein großes Geschenk – sie hat mein Leben entscheidend geprägt und wunderbar verändert. Ich sage immer, ich könnte heute nie soviel leisten und die Dinge so schaffen wie ich sie schaffe, wenn ich nicht zehn Jahre Atemarbeit gemacht hätte. Meine Lehrerin war Elena Cardas. Ich war ein paar Jahre in der Einzeltherapie und dann jahrelang einmal in der Woche in der Gruppe. Das war auch ein ganz wunderbares Erlebnis, dieses Atmen und Tönen in der Gruppe. Da entstehen ganze Kathedralen an Räumen durch das Tönen, Erfahrungen, die Du nie alleine erleben könntest, dieses Eingebettet- und Aufgehobensein mit all Deinen Stärken und Schwächen in der Gruppe.

Ich bin darum glücklich und dankbar, dass ich in diesem Heft Sie und Ihre Atemschule hier in München, Ihre wunderbare Arbeit und diesen besonderen Ort, dieses Haus, einer breiteren Öffentlichkeit ein Stück sichtbar machen darf und danke Ihnen, dass Sie sich die Zeit dafür genommen haben.

Auch für mich ist der Atem das große Geschenk des Lebens.

Die Gruppe spielte gleich am Anfang meiner therapeutischen Arbeit eine wichtige Rolle. Ich hatte die Möglichkeit, viele Jahre in der Münchner Benediktiner-Abtei St. Bonifaz in einer Schülerberatungsstelle Jugendlichen, die Hilfe brauchten, Atemarbeit anzubieten. Ich hatte dort einen völlig freien Entfaltungsraum und konnte das, was ich bisher gelernt hatte, erproben und weiterentwickeln.

Es war eine ideale Zeit zu lernen, von und mit und für all diese jungen Menschen. Da konnte es z.B. passieren, dass nach dem Üben die ganze Runde dasaß und niemand konnte etwas über das Erlebte sagen. Irritiert dachte ich oft, was habe ich falsch gemacht, oder – wie, um mich zu schützen – die sind einfach zu jung, um es zu begreifen.

Manchmal sagte jemand etwas ganz Großartiges, hatte etwas Phantastisches erlebt im Üben - und die anderen wurden immer stummer.

Das war ein unendliches Lernfeld für mich. Allmählich begriff ich, dass es ganz anders ist, als ich in meiner Unsicherheit zunächst angenommen

hatte: Diejenigen, die lange ganz stumm sind, sind vielleicht gerade die, die etwas erfahren haben, aber dieses frische, kostbare Gut noch bewahren müssen. Und die, die da gleich so drauflos reden, haben vielleicht gar nicht wirklich etwas erfahren. Sie leben in ihrer Vorstellungswelt, die zwar etwas schöner und angeregter ist als sonst, aber sie haben sich noch nicht wirklich einlassen können auf das Geschehen. Sie bleiben in der Vorstellungswelt. Sie sind noch nicht "berührt".

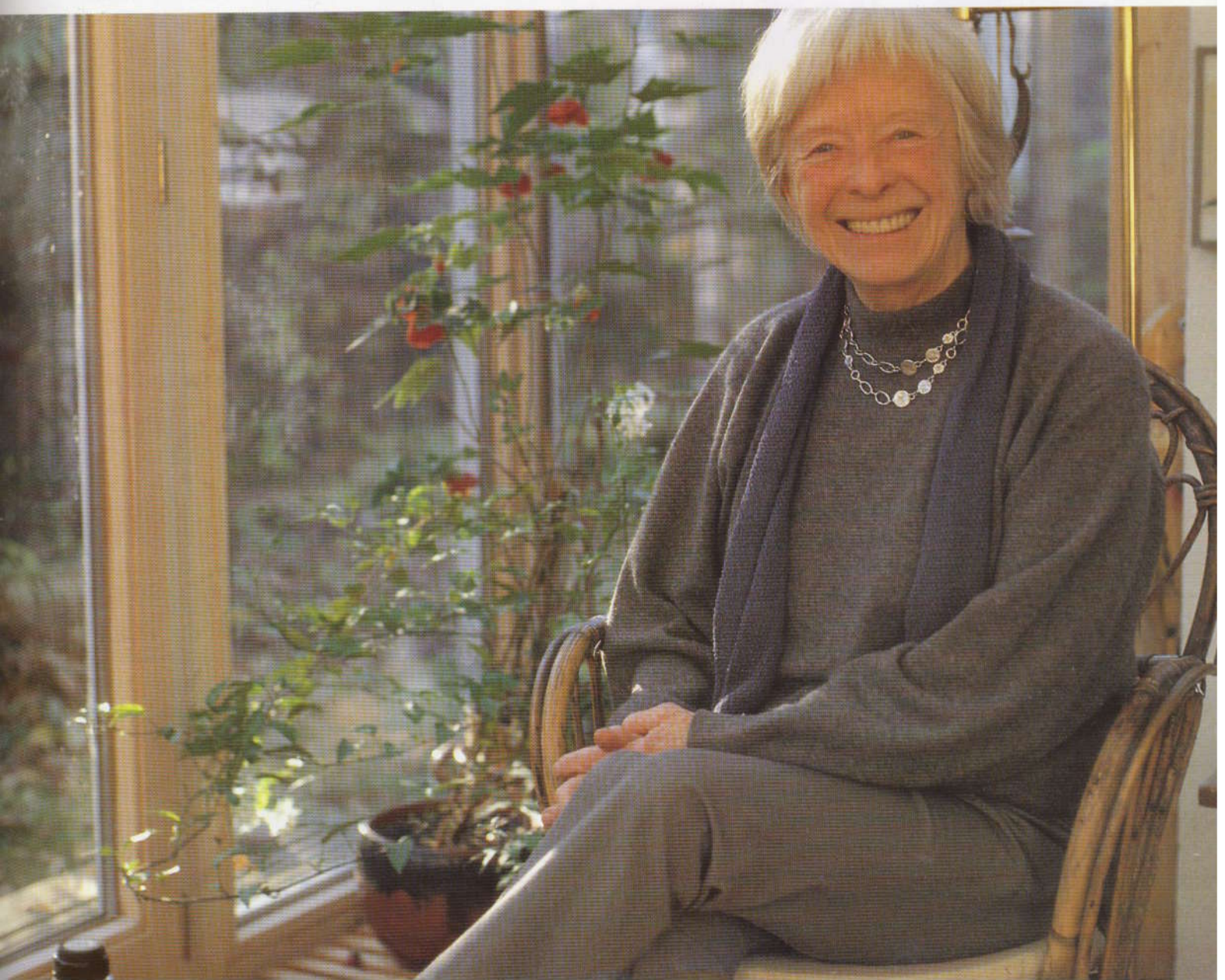
Es ist so ähnlich wie in der Übung des Za-Zen: Der Meister sagt zu seinem Schüler "makyô", wenn der ihm aufgeregt seine Erlebnisse berichtet. Und "makyô" heißt: "Quatsch, Blödsinn". "Geh und setz dich auf dein Kissen!"

Ich habe lange gebraucht, bis ich selbst es ganz begriffen habe, dass es um dieses tiefe Erfahren geht, und daß auch die Verunsicherung nötig ist, und dann, vor allem Zeit, diesen Weg zu bewussterem Sein zu gehen. Einmal bin ich ja auf der Ebene des Atems, und sagen wir mal, da oben ist die Ebene der Sprache. Bis diese beiden Ebenen sich nähern, miteinander einverstanden sind, das braucht Zeit. Der Klang des Wortes wird anders, die Sprache wird anders und da kommen dann manchmal Aussagen, von denen man spürt, "das ist wahr, das stimmt". Und dann ist es natürlich wunderbar.

Aus alledem wird klar, dass es kein schneller Weg sein kann. Auch, um auf den Beginn unseres Gesprächs zurückzukommen, dass es anders ist, als wenn ich z.B. Shiatsu oder Ähnliches unterrichte, bei aller Achtung vor diesen schönen Therapien. Wenn man einen Sinn dafür hat und Begabung mitbringt, kann man sie. Das ist bei der Arbeit mit dem Atem nicht so, vor allem, wenn man sie als diesen schöpferischen Prozess versteht, in den man immer wieder von neuem eintreten muß.

Es geht dabei nie um einen Teilaspekt, sondern immer um das Ganze. Dieser Weg ist schwerer. Ich kann den Menschen nicht sagen, wenn ihr das und das machst, dann seid Ihr da. Jeder Mensch fängt woanders an, hat eine andere Zeit, hat ein anderes "Gesetz".

Es ist nötig, warten zu können, warten in der rechten Weise, offen für die Kraft des Wandelns, des Gewandeltwerdens.



Hier ist eine Klippe. Ich leite eine AFA-Schule, autorisiert von dem Berufsverband der Atempädagoginnen und - therapeuten und muß mit meinem Verständnis dieser Arbeit, und damit einer Ausbildung, es vielleicht noch mehr auf mich nehmen, das Versprechen des Berufserfolgs nicht geben zu können. Der Umgang mit dem Atem, therapeutisch und pädagogisch, hat viel mit Kunst zu tun. Auch einem Kunstschüler kann sein Lehrer nicht zusichern, dass er einmal ein großer Künstler sein wird. - Wer diesen Beruf allerdings wirklich haben soll, der wird diese Klippe der Unsicherheit überwinden.

G.T.: Es ist dann auch egal, was man damit macht.

H.R.: Ja, für alle Berufe, für alles, was ich im Leben machen werde, wird dieses 'Sich-in-einer-größeren-Tiefe-und-Wahrheit-Kennenlernen' eine wesentliche Förderung sein.

G.T.: Das Schöne an der Atemarbeit ist das Lernen zu vertrauen. Der Atem kommt einfach, ganz von alleine, und das ist das Geschenk, dieses Vertrauen zu erleben, der Atem kommt, egal, was ist.

H.R.: Das genau ist es: Wenn du dich mit deinem Atem verbindest, kommt dieses Vertrauen, dass der Atem immer da ist. Wenn ich mir seiner bewusst werde und ihn achte, ist er mein treuer Begleiter durch's Leben.

G.T: Es ist eine echte Geburtshilfe, wie im richtigen Leben auch...

H.R.: So sehe ich es auch. Es ist eine echte Geburtshilfe für die Menschen. Ich persönlich habe diese Art von Geburtshilfe, von der wir jetzt sprechen, von Schmitt gekriegt. Er hat phantastisch gearbeitet. Es war zwar ungeheuer schmerzhaft, aber er war total in der Anwesenheit. Habe ich Ihnen den Artikel geschickt, den ich über ihn geschrieben habe. Das war einfach Meisterwerk, was er gekonnt hat.

G.T.: Ich hatte das Gefühl nach dem Artikel, daß er das Geschenk einer begnadeten Begabung hatte.

H.R.: Er war ein Lebenslehrer. Mit ihm hatte ich wirklich dieses Erlebnis. Seine Behandlung war eine Forderung zur totalen Hingabe: Wenn du durchgehen konntest, warst du ein anderer Mensch. Das Erlebnis dieser wissenden "Einweihung" in den Atem gab mir die Kraft, meinen Weg zu finden und zu gehen. Ich arbeite ganz anders, könnte nicht so arbeiten. Doch hier war der Boden, auf dem alles wachsen konnte.

Ich habe einem Atem-Seminar einmal das Thema gegeben "Atem - Freiheit und Gesetz". Bewußt habe ich die Freiheit vor das Gesetz gestellt, weil mir klar war: erst wenn ich dem Atem die Freiheit gebe, wird es möglich, daß er in meine Tiefe vordringt und dann sein Gesetz findet. Dann bin ich frei.

G.T.: Das Wunderbare daran ist auch die Erfahrung, dass jeder Mensch anders ist, seinen ureigenen Atemrhythmus hat und trotzdem ist der Atem ja für alle gleich. (Eine unendliche Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten).

H.R.: Wenn Sie heute zur Behandlung kommen und dann nächste Woche, kann ich nicht auf das Heute zurückgreifen; denn Sie sind in einer anderen Verfassung, anderes hat in und auf Sie gewirkt und der Atem ist anders. Ich muß Sie immer wieder neu in Ihrem Atem wahrnehmen. Der Anschluss an den Atem stellt uns voll in das so oft erwähnte "Hier und Jetzt". Unwiederholbar. Er ist nie Routine.

G.T.: Was ich auch schön finde an der Atemarbeit, ist die Erfahrung, dass da niemand dazwischen ist. Du bist allein mit dieser Begegnung mit Deinem Atem. Es ist zwar so, wie Sie es eben so schon ausgedrückt haben, man ist aufgehoben dadurch, daß Dich dieser wissende Mensch begleitet, aber in der Spannung und Begegnung mit dem Atem ist man allein. Du spürst sofort selbst, wie Du mit Deinem Atem umgehst.

H.R.: Das wird vor allem in der Behandlung deutlich. Die Hand berührt, wenn die Behandelte bereit ist, sich zu öffnen; es beginnt der Atem unter der berührenden Hand zu "leben", zu schwingen, zu antworten. Da ist nichts dazwischen, keine Formel, kein Konstrukt, keine Vorstellung. Berührung, Berührtsein, Öffnung, Strömen. Hier und jetzt. Kein W o l l e n ! - - - S e i n !!

G.T.: Geht es hier dann um einen Weg nach innen?

H.R.: Die Behandlerin läßt sich vom Atem des Menschen, der sich ihr anvertraut, führen. In gewisser Weise führt der sich einstellende Atemfluß durch die Lebensgeschichte dieses Menschen. Es geht immer wieder um die Einladung durch die Berührung; die Einladung, sich zu spüren, sich zu wagen, in Bereiche des Seins vorzudringen, die bisher vielleicht verschlossen waren. Auf dem Weg nach innen, im Anschluß an den Atem, findet der Mensch wieder zu seinem Allereigendsten, zu seinem Wesen.

Alles Seelisch-Geistige hat im Körper und im Atem seine Entsprechung.

G.T.: Atemtherapie ist für mich deshalb die Therapie schlechthin.

H.R.: Der Atem sagt wirklich alles. Alles. Mit dem Wort kann ich mich verstellen, der Atem lügt nicht.

G.T.: Und ich finde so gut daran, daß Du das selbst spürst. Ich hatte z.B. das Problem, daß ich Atem-

pausen gar nicht aushalten konnte, sondern immer schon viel zu früh selbst wieder eingeatmet habe, dieses Vertrauen nicht hatte, daß der Atem ganz von alleine kommt, Du gar nichts zu tun brauchst. Elena Cardas sagte immer zu mir: Greta, Du darfst Dich beschenken lassen, der Atem ist ein göttliches Geschenk, Du brauchst gar nichts dafür zu tun .

H.R.: So entsteht die schöpferische Pause. Wie ein Eintauchen in den schöpferischen Grund.
Schöpferisch wird sie, wenn sie ganz eingebettet ist in den befreiten Rhythmus zwischen Aus- und Einatmen, zwischen Hingabe und neuem Wagnis, neuem Ja. Leben und Sterben begegnen sich, der Atem umkreist die Pole und nimmt sie in die Einheit. "Und wenn du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, dann bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde." (Goethe)

G.T.: Und Zeit wird dann so etwas Nebensächliches, wird zu so einer anderen Erfahrung.

H.R.: Für mich ist die Atemtherapie wirklich die große Therapie. Der Atem ist der Meister schlechthin. Und da möchte ich wieder auf den Anfang unseres Gesprächs zurückkommen: Warum müssen heute so viele Atemlehrer trotz guter Ausbildung und Befähigung noch einen anderen Beruf ausüben, können nur so wenige von ihrer Arbeit leben? Vielleicht ist das Bewußtsein für eine solche Art der "Heilung" im Gesundheitswesen noch zu "gering", vielleicht muß die Atemtherapie heute noch als eine Therapie der Zukunft gesehen werden. Und doch sind da unendlich viele Menschen, die gerade solch einer Therapie dringend bedürfen.

G.T.: Entweder können diese Menschen es noch nicht sehen oder sie sind noch nicht damit in Berührung gekommen, es ist noch nicht zu ihnen gekommen. Es ist auch eine Frage des Bewusstseins und unserer Kultur, Gesundheitskultur. Der Atem ist eigentlich der Zugang zu allen Menschen.

H.R.: Und auch da gibt es verschiedene Ansätze und Wege. Dr. Schmitt sagte immer: Der Atem ist so groß. Ganz egal, wo man ihn packt, wenn man nur ein kleines Zipfelchen von ihm erwischt, hat man ein großes Geschenk. Und das stimmt.

G.T.: Das glaube ich auch ...

H.R.: Ja, jeder Mensch istanders, jeder, wie er ist. Ich hatte wunderbare Lehrerinnen, Lehrer und Einflüsse. Das hat sich alles verbunden und geklärt und kann nun in meiner Weise wirken und sich weiterentwickeln. Da ist ja kein 'Angekommen-Sein'. Das gleiche wünsche ich meinen Schülern und besonders meinen Mitarbeiterinnen, die alle auf dem Weg zu sich selbst sind, um ihre eigene Antwort und Ausprägung in dieser wunderbaren Arbeit mit Menschen zu finden.