

Vortrag von Dieter Mittelsten Scheid
„Verbinde Dich mit dem Atem“, auf den Spuren von Herta Richter
AFA Tagung 24.5.2014, Herrsching

Ich begrüße Sie alle herzlich, und bedanke mich bei der AFA und vor allem bei den Organisatoren dieser Tagung für die Einladung, gemeinsam dem nachzuspüren, wie Herta Richters Wirken in uns nachschwingt und auf welche Quellen es uns verweist. Ein gutes Jahr nach ihrem unerwarteten Tod in ihrem 88-zigsten Lebensjahr ist sie nach wie vor lebendig in vielen ihrer Schülerinnen und Schüler, und es erfüllt mich mit Dankbarkeit und Freude, Erinnerungen an sie und ihre uns tief berührende Weise zu sein und zu arbeiten wachzurufen. - Erinnerung ruft uns ganz von selbst nach innen, in das, was durch die erinnerten Bilder in uns in Resonanz gerät und im Jetzt lebendig in uns schwingt. So möchte ich Sie gleich zu Beginn einladen, dem nachzuspüren, womit Herta in vielen ihrer Atemgruppen das Üben begann, und zwar mit den Worten: „Verbindet Euch mit dem Atem“. Der Satz ruft uns direkt in unser Anwesend-sein, in das, was uns allen gemeinsam ist und uns verbindet.

„Verbinde Dich mit dem Atem“. Vielleicht spüren wir dem einen Augenblick nach, und spüren in uns hinein, nehmen uns in unserem Sosein wahr. Anne Schäfer hat uns so gut vorbereitet und wir spüren wieder, wie wir atmend anwesend sind. Wir spüren die Bewegungen des Atems und lassen ihn fließen, so wie er gerade fließt. In der Empfindung sind wir mit dem Atem verbunden. Wir werden diese Erfahrung später weiter vertiefen aber ich lade Sie schon jetzt ein, auch während des Vortrags damit in Verbindung zu bleiben, in einer wacher Verbindung mit Ihrer Lebendigkeit.

Das Empfinden zu sein ist die Essenz der Atemerfahrung, und zu sein beinhaltet das Sein von allem, mit allem und in allem. Alles Lebendige hat mit dem Atem

begonnen und der Atem erweckt uns zum Sein. Uns an dieses ganzheitliche Sein zu erinnern, an unsere eigentliches Wesen, unser zu Hause, uns zu erinnern an den tragenden Grund und die allem gemeinsame Quelle, dies war die tiefe Botschaft, die Herta Richter in ihren Behandlungen und ihrer Gruppen-Arbeit vermittelte. Es war eine Botschaft, die aus ihrer eigenen Verwurzelung im Ursprünglichen und ihrer Anbindung an das große Eine natürlich entsprang. Wie war dieses Grundvertrauen in den Atem und bedingungslose Ja zum Leben in ihr gewachsen und durch welche Einflüsse wurde sie zu diesem besonderen Menschen, der mit ihrer Liebesfähigkeit so viele, die ihr begegneten verzauberte.

Ohne auf ihre Biographie und ihren Lebensweg im einzelnen einzugehen, möchte ich hier ihre 3 wesentlichen Lehrer für die Atemarbeit erwähnen: Dr. Johannes Ludwig Schmitt, Ilse Middendorf und Cornelis Veening. Ich möchte versuchen aufzuzeigen, wie sie Herta Richter auf ihrem eignen Weg beeinflusst haben und ihre Atemarbeit dadurch geprägt wurde. Ich fühle mich nicht berufen, auf die einzelnen methodischen Ansätze und verschiedenen Wege im einzelnen einzugehen, vielmehr geht es mir darum, aufzuspüren, was diesen Atem Lehrern und Lehrerinnen, die alle sehr starke und charismatische Persönlichkeiten waren, gemeinsam war und von wo sie ihre Kraft und Inspiration bezogen. Ich hoffe, dadurch etwas zur Frage nach den Quellen unserer Arbeit, um die es ja auf dieser Tagung geht, beizutragen.

Ohne Zweifel war der Münchner Arzt Dr. Ludwig Schmitt, den man den „Atemschmitt“ nannte, Herta Richters wichtigster Lehrer, der sie durch seine Persönlichkeit am tiefsten prägte. Durch ihre Schwester Dr. Frederike Richter, die Schmitts wichtigste Mitarbeiterin und langjährige Lebensgefährtin war, kam sie früh mit ihm und seinem Wirkfeld in Kontakt und arbeitete schon bald in seiner Münchner Naturheil klinik in der Ludwigstrasse, um sich ihr Studium zu verdienen. So erlebte sie hautnah, wie dieser charismatische Arzt, der gleichzeitig Heiler, Seher und Wissenschaftler war unendlich viele Menschen im wahrsten Sinne des Wortes zu sich selbst führte und vielen auch Schwerkranken Heilung brachte und zwar mit seiner speziellen Kombination aus Atemmassagen und zum Teil von ihm

entwickelten Naturheilverfahren mit Kräutern, Diät und physikalischen Anwendungen. Bis zu ihrem Lebensende sprach Herta nur mit größter Verehrung vom Doktor und betonte immer wieder, wie viel sie diesem in ihren Augen zuhöchst entwickelten Menschen verdankte. Er war für sie ein „Meister“ und die erste große Atem-Massage, die er ihr gab, war für sie ein grundlegendes Initiationserlebnis, nach dem sie sich wie neugeboren fühlte, neugeboren zu sich selbst. Sie sagte über dieses Erlebnis: „Es war wie von seinen Händen herausgeschält zu werden aus der Verhüllung.“ (1, S.103) Durch die jahrelange Nähe zu Dr. Schmitt wuchs in Herta dann immer mehr jenes Urvertrauen in den Atem, den er und sie als das im tiefsten Sinne Göttliche im Menschen erlebt haben. Zusätzlich haben sie seine menschliche Wärme, seine große Allgemeinbildung, seine ungeheure Hilfs- und Einsatzbereitschaft und sein besonderer Humor sicherlich stark geprägt.

Dr. Schmitt war ein äußerst aktiver, fast missionarischer Arzt – ein Priester-Arzt - der einem inneren therapeutischen Auftrag, einer inneren Berufung folgte. Er war ein wissender Macher, der so sehr auf seinen diagnostischen Blick und sein Wissen vertraute, dass er bei seinen Patienten durch seine von ihm entwickelten großen Atem-Massagen oft eine so tiefe Erschütterung des ganzen Menschen bewirkte, dass sie jenseits ihrer eigenen Behinderungen oft zum ersten Mal ihr wirkliches Wesen spüren konnten. Dabei setzte er am unbekleideten Körper intensive Atemreize und verwendete teilweise sehr schmerzhafte Griffe, die die Behandelten körperlich wie psychisch fast in eine Verwandlung zwangen. Schmitt war überzeugt, dass im Durchgehen durch den Schmerz der Patient ihn verhärtende Widerstände loslassen kann und eine Hingabefähigkeit entdeckt, die ihn befähigt eine andere Seinsdimension zu erleben. So korrigierte er gelegentlich in mitfühlender aber auch autoritärer Weise körperliche Fehlformen, ohne dass der Patient den Weg selber finden musste. Dadurch unterschied er sich sehr von den anderen großen Pionieren der westlichen Atemtherapie. Und trotz seines Versuchs, in seinem gemeinsam mit Friederike Richter verfassten Buch „Atemheikunst“ (2) die Atemtherapie wissenschaftlich zu vermitteln und

unabhängig von ihm erlernbar zu machen, war sein spezifisches Wirken doch sehr an seine besondere Persönlichkeit und seine innere Führung gebunden.

So war es für Herta Richter trotz aller Verehrung und allem, das sie vom Doktor auch in Bezug auf die Naturheilverfahren gelernt hatte, klar, dass sie nie wie er arbeiten könnte. Einmal weil sie eine Frau war und zum anderen, weil sie spürte, dass eine so dramatische Behandlungsform und ein so bestimmendes und schmerzhaft eingreifendes Vorgehen in unserer heutigen Zeit von den Patienten nicht mehr angenommen würde. Sie machte zwar noch über viele Jahre Atem-Massagen und bildete auch darin aus, doch ihre ganz eigene Atem-Arbeit sollte sich sehr anders entwickeln. Dabei wurde sie von der Frage geleitet: „Wie kann ich das Wesentliche im Menschen, das der Doktor so direkt ansprach, in meiner eigenen Weise ebenso wesentlich ansprechen und bewirken?“ (1, S.30, leicht verändert)

In Ilse Middendorf lernte sie dann eine ebenfalls charismatische Frau kennen, die in ganz anderer Weise die Menschen im Atem behandelte und bei der sie vieles über das Behandeln am bekleideten Körper und vor allem über das Üben in der Gruppe lernte. Hier spielte die direkte Körperlichkeit mit ihren Fehlformen und Krankheiten keine so große Rolle wie bei Schmitt, und die Berührung war weniger ein Tun der Behandlerin als eine Einladung, ein Ruf sich zu öffnen und selber dem nachzuspüren, was über den Atem in einem ausgelöst wird und von selbst geschieht. Es war mehr, wie Herta sagte, „ein Miteinandergehen eines Weges, ein Empfinden, immer begleitet zu sein.“ (1, S.32) Dabei spürte sie wie bei Schmitt, dass sie auch durch diese Weise der Berührung als Ganzes, als ganzer Mensch gefragt war und direkt in ihrer Seele angesprochen wurde. Beide Behandlungsarten erfordern Hingabe, wobei der Weg des „erfahrbaren Atems“ von Ilse Middendorf in besonderer Weise zu Achtsamkeit, Empfindungsfähigkeit und Bewusstheit führt. Die Arbeit auf dem Hocker war dann ganz neu für Herta, weil sie von Schmitt nur die Arbeit am Boden kannte. Hier erfuhr sie noch mehr, wie über die Sammlung nach innen, und das Geschehen lassen des Atems sich das eigene Empfindungsbewusstsein entwickelt, und durch gleichzeitiges Tun

und Nicht-Tun Bewegungen aus dem Atem entstehen, die Vielfalt und Einheit, Anbindung und Freiheit in der eigenen Wesenstiefe erleben lassen. Es war der Beginn eines Weges, auf dem Herta in vielen Jahren, wie wir noch sehen werden, ihr eigenes Atem-Spiel, ihre eigene Atemkunst zur Vollkommenheit entwickelte. Dabei lernte sie, immer mehr Freiraum zu geben, und immer mehr loszulassen, was sie bei Ilse Middendorf noch als direktiv und geleitet von Vorstellungen über richtig und falsch gespürt hatte. Ilse hatte ein ganz anderes Selbstverständnis und Sendungsbewusstsein als Herta und war wie viele Begründer einer Behandlungsmethode darauf bedacht, dass das aus ihrer Erfahrung Gewachsene nicht verfälscht oder verwässert wurde. So nahm Herta immer mehr Abstand von den klar definierten Beschreibungen bestimmter Atemräume, von vorgegebenen Bewegungsabläufen oder z.B. vom Lehren definierter Wirkungen bestimmter Vokale oder bestimmter Körperdruckpunkte, wie sie in Ilse Middendorfs Büchern detailliert beschrieben sind. Dennoch blieb Herta bis zu ihrem Tod Ilse in Dankbarkeit verbunden und es war ihr sehr wichtig, sie in einem ihrer letzten Lebensjahre nochmals zu besuchen.

Während Herta später auch an einigen Kursen von Volkmar Glaser teilnahm, der ebenfalls ein Schmitt Schüler war, und sie sich durch ihn sehr bestätigt fühlte, auf ihrem eigenen Weg weiter zu gehen, war ihr dritter wichtiger Atemlehrer Cornelis Veening, von dem auch Ilse Middendorf wesentliche Elemente ihrer Arbeit lernte und den Herta erst in seinen letzten Lebensjahren hauptsächlich durch seine Behandlungen kennen lernte. Auch er eine starke, sehende Persönlichkeit, ein sehr warmherziger, eher introvertierter Mensch, mit einer gütigen, sehr präsenten Ausstrahlung. Herta hat ihn sehr frei und gelassen erlebt und alles Problematische, mit dem sie zu ihm kam, löste sich in den Behandlungen auf; sodass sie nur wenig mit ihm gesprochen hat. Dadurch hat sie kaum etwas von Veenings tiefenpsychologischen Wissen erfahren, das durch seine eigene Jung'sche Analyse und seine Zusammenarbeit mit Gustav Richard Heyer ein wesentlicher Aspekt seiner Atemarbeit war. Für Herta Richter war er vor allem ein im Tiefsten ehrfürchtiger Seelenführer, der sie, ohne sich einzumischen, durch seine Hände ermutigte, sich ganz dem Geschehen in völligem Vertrauen zu

überlassen und der ihr die Botschaft vermittelte: „Du darfst sein, wie Du bist. Du bist richtig, du bist gut.“ (1, S.36) Sie sagte über seine Behandlungen: „ Es ging ganz nach innen: Instase im Gegensatz zu Ekstase. Er war ein Magier, und die Dinge geschahen mit absoluter Selbstverständlichkeit.“ (1, S.35) Viel lernte sie von ihm auch über die wahre Verantwortung einer Behandlerin, die, wie Veening sagte, in einer Schicht berührt, die verpflichtet. Viel mehr über diesen begnadeten Behandler werden Sie morgen im Vortrag von Bettina von Waldthausen erfahren.

Bevor ich nun auf das ganz Eigene und Besondere in Herta Richters Atemarbeit eingehe, möchte ich durch einige Zitate aufzeigen, wie ähnlich sich die grossen Wegbereiter unserer Arbeit - zu denen natürlich unter anderen auch Karlfried Graf Dürckheim und Gerda Alexander gehören – wie ähnlich sie im Grunde in ihren Sehweisen sind und wie viel Gemeinsames sie bei allen Methodenunterschieden verbindet.

So sagt Ilse Middendorf in ihrem Buch „Der erfahrbare Atem“ : „Im „heilen Kern“, in seiner Substanz, in seiner Ich-Wesens-Kraft also ist der Mensch angerufen, der behandelt wird. In der ungebrochenen Sammlung beider Beteiligten verdichtet sich die „Substanz“, deren gesteigerte Kräfte den Kreislauf des Lebendigen im gesamten Leibgefüge schaffen. Hilfreich ist in diesem Stadium, das Kranke zu vergessen und alle Lebenskräfte auf das bewirkende Atmen zu richten.“ (3, S.88) – Geboren aus der unfassbaren Einheit in die unfassbare Vielfalt streben wir in eine neue Einheit, die irdisch ausgedrückt „Ich-selbst“ heißt – „Ich-bin“. Heilung entsteht, wenn wir im Atmen dieser Wesenskräfte inne werden.“ (3, S.89))

Cornelis Veening schrieb in seinen Notizen zu einem Atemseminar: „Sie müssen sich darüber klar sein, dass der Atem an sich etwas Absolutes ist, oder, vom Archetypischen, vom Urbild her gesehen: von Gott eingehaucht ist.“ (4, S.98) Und in einem Vortrag über das Bewirkende sagte er über die tiefe Atemquelle an der Basis: „Hier ist das ‚andere Ich‘ zu Hause, ein völlig affektloses, ein wissendes ... es horcht auf die Quellen und verfällt den äußeren Dingen nicht... und es hat eine unmittelbare Beziehung zum Zentrum des Herzens, zum überpersönlichen

Herzen, nicht zu dem, welches sich an die Dinge hängt. ... Dieses ‚andere Ich‘ weiß um die inneren Kräfte, ist aber diese Kraft selbst nicht. ... Hier bin ich in der Nähe meiner Wahrheit, die mich eine große absolute Wahrheit ahnen lässt – ganz ohne Eigenschaften. Es ist wirklich so, dass Erfahrungen dieser Art ein neues Bewusstsein geben und den Menschen verwandeln und neu machen, und dass von hier aus das Bewirkende ausgeht.“ (4, S.27)

Und nun ein Zitat von Graf von Dürckheim aus seinem Buch „Vom doppelten Ursprung des Menschen“: „Wir müssen im Atem den Odem des Großen LEBENS wahrnehmen, der alles Lebendige durchwaltet und so auch den Menschen als ganzen Menschen bewegt, ihn als Seele, Geist und Leib lebendig erhält.“ und etwas später: „ Es gibt nur eine unbestreitbare Übung, das ist die Übung zu lernen, *den* Atem, der nicht vom Menschen erfunden, sondern ihm eingeboren und wesensgemäß ist, zuzulassen.“ (5, S.136/137)

Dr. Ludwig Schmitt sagte am Ende der von ihm organisierten ersten großen AFA-Tagung 1959 in Freudenstadt: „In der Mitte ist ein Unsichtbares und ein Unnennbares, dem wir alle zustreben – nennen wir es mit einem einfachen Wort: die Vollkommenheit.“ (6, S.123) Und später fügte er etwas hinzu, das sicherlich auch heute noch so gilt: „ In der Atemwelt gibt es keine Autoritäten. Es gibt höchstens Originalitäten. ... Ich möchte ganz deutlich und mit aller Herzensintensität ... sagen, dass wir niemals eine Sekte, niemals eine Konfession und niemals eine Weltanschauung in irgend einem Sinn sind und sein können, sonst haben wir das Wesen des Atems, der weht, wo er will, verloren.“

(6, S.124/ 125)

Dazu passend ein Zitat von Gerda Alexander, der Begründerin der Eutonie:

„Denn es ist kennzeichnend für die Praxis der Eutonie, dass ein jeder sie anders erfährt, als einen Weg, auf dem das Leben selbst sich kundgibt. Denn die angestrebte Einheit entsteht durch das Zusammenspiel zahlloser innerer und äußerer Kräfte, die in uns auf immer neue Weise ein dynamisches Gleichgewicht erlangen.“ (7, S.18)

Und zum Abschluss dieser Zitate noch Herta Richter: „Wo wir uns ihm, unserem Atem, anvertrauen, uns ihm überlassen, ihm lauschen, öffnet sich der Zugang zu unserer Wahrnehmungs- und Empfindungsebene. Das Tor zu unserer inneren Welt tut sich auf. Der Atem trägt uns hinein, findet Raum, durchschwingt ihn. In unserer Hingabe an seinen Fluss, sein Spiel, erwacht in uns das Erleben unseres Selbst, unseres Seins, unseres So-Seins. ... Da gibt es keine Vergleiche, da gibt es nur die Suche nach der eigenen Wahrheit, nach Deinem Urgrund, danach, wie Gott dich gemeint hat.“ (8, S.67)

Wir spüren dem gerade Gehörten noch ein wenig nach und ich frage wieder: Was ist uns allen hier gemeinsam – was lässt uns atmen – was lässt uns hier sein? Ist es spürbar, was uns verbindet – sind wir in Kontakt mit dieser Quelle, die wir alle ahnen und aus der alles entspringt?

Die Frage schwingt in uns aber wir suchen keine Antwort. Atmend – lassen wir uns sein.

Dazu ein Wort von Meister Eckehart, das Herta Richter gelegentlich in ihren Atem-Gruppen zitierte:

„ Lausche auf das Wunder!

Wie wunderbar:

Draußen stehen wie drinnen,
begreifen und umgriffen werden,
schauen und zugleich
das Geschaute selbst sein,
halten und gehalten werden –
das ist das Ziel,
wo der Geist in Ruhe verharrt,
der lieben Ewigkeit vereint.“

In diesen Worten drückt sich vieles von dem Geheimnis aus, das sich uns in der Atemarbeit offenbart, ein Geheimnis, das den zitierten Atemlehrern nahe war und das ihnen Gemeinsame enthält. Sie waren sich bewusst, dass wir über den Atem mit der Quelle des Seins verbunden sind und dass wir durch die Verbindung mit dem Atem die bewirkende Lebenskraft auf persönliche Weise im Leib, dem beseelten Körper, erfahren können und dass wir dadurch mit unserem Wesen eins werden, ungetrennt vom Ganzen. Dabei geht es immer um eine geheimnisvolle Balance zwischen Tun und Nicht-tun, zwischen handeln und geschehen lassen, zwischen achtsamer Hinwendung und völliger Hingabe an den Fluss, zwischen persönlichem Ich und unmittelbarem Sein. Es geht um die aktive Beteiligung und das gleichzeitige passive Zeuge sein in diesem beständigen Schöpfungsprozess, der von Moment zu Moment, in jedem Einatem und jedem Ausatem unsere erlebte Wirklichkeit erschafft.

Gerade in unserer immer funktionaler und virtueller werdenden Zeit, mit ihrer Ausrichtung auf schnell erreichbare Ziele, digitaler Kommunikation und oberflächlich zu befriedigendem Konsum, ist es wesentlich, sich auf die gemeinsamen Quellen der Atemarbeit zu besinnen und nicht an deren Wirksamkeit und Wichtigkeit zu zweifeln. Gerade auch in der Ausbildung der Jüngeren zu Atemtherapeutinnen und -therapeuten erscheint es mir wichtig, diesen ganzheitlichen, auf dem eigenen Erspüren und Erfahren aufbauenden Ansatz zu betonen und nicht das Methodische und über rationales Wissen Vermittelte in den Vordergrund zu rücken, obwohl natürlich auch das wichtig ist. Bei allem sinnvollen Bestreben nach einer auch wissenschaftlichen Begründung und Anerkennung der Atemtherapie und einer hochschulzertifizierten Ausbildung sehe ich die Gefahr, dass ihr Wesenskern, ihre innere Kostbarkeit an Bedeutung verlieren könnten und damit die lebendige Flamme, die in ihr sichtbar wird, verblasst. Aus vielen Gesprächen und aus meiner eigenen Ausbildung mit Herta Richter weiß ich, dass ihr dieser Aspekt sehr am Herzen lag und sie oft sagte: „Der Atem verträgt wenig Methode“ (8, S.63) Die zunehmende Entfremdung und digitale Hypnose junger Menschen beobachtete sie mit großer Sorge und immer wieder betonte sie, wie wichtig die Beschäftigung mit dem Atem in unserer Zeit ist

und was für ein wunderbarer Beruf derjenige der Atemtherapeutin ist; ein Beruf, den man, wie sie oft betonte, nur ausüben kann, wenn man die Menschen liebt.

So lag es Herta in den letzten Jahren besonders am Herzen, eine Fortführung ihrer Arbeit im „Atemhaus München“ zu ermöglichen. Deshalb widmete sie sich in ihren Arbeitskreisen, Supervisionen und Seminaren hauptsächlich der Fortbildung schon praktizierender Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten und legte die Ausbildung der neuen Schülerinnen in die Hände der von ihr ausgebildeten Lehrerinnen. Außerdem gründete sie mit viel Einsatz noch den gemeinnützigen Verein „Atemheilkunst Johannes Ludwig Schmitt e.V.“, der sich zunächst im wesentlichen um die Dokumentation und die Verbreitung der Arbeit von Dr. Schmitt kümmerte und sich jetzt zunehmend dem Ziel widmet, Hertas Wissen und Wirken lebendig zu erhalten.

Und damit komme ich zurück zur konkreten Arbeit von Herta Richter, deren Geist diesen Vortrag durchweht und deren Botschaft ich Ihnen noch näher bringen möchte.

Wenn ich jetzt zu Herta hin spüre, erinnere ich sie bis zum letzten Tag in ihrer quicklebendigen Weise, in der sie mich, wie so viele andere, mit ihren wachen Augen, ihrer Frische und natürlichen Wärme so begrüßte, dass ich mich von ihrer Freude wirklich gemeint fühlte und echte Liebe spürte. Alles Problematische, mit dem man vielleicht kam, wurde für diesen Moment ausgelöscht. Das war ihre Magie und ein Teil des Geheimnisses, weshalb diese kleine Frau eine so starke Wirkung hatte und von so vielen Menschen geliebt und verehrt wurde. Sie war durch und durch authentisch und natürlich, mit großem Vertrauen und Mut zum Eigenen. Ihre Naturverbundenheit erdete sie in all ihrer geistigen Offenheit und sie pflegte ihren Garten und ihre Pflanzen mit ihren Händen so liebevoll, wie sie ihre Schülerinnen und Patienten behandelte. Trotz ihrer vielen Freunde und Kontakte war sie gleichzeitig persönlich und unpersönlich und in gewisser Hinsicht allein. Im Alleinsein zu Hause schuf sie ständig Verbindung und Gemeinschaft. Immer wieder bis ins hohe Alter kam auch das neugierige, begeisterungsfähige Kind durch mit einer gelegentlich unschuldigen Naivität.

Manchmal war sie auch wie ein rastloser Schmetterling ständig in Bewegung. Und dann wieder war sie ganz präsent als die vom Leben geprägte und gereifte weise Frau, voller Mütterlichkeit und tiefer geistiger Verbindung zum Göttlichen, dessen Ruf sie diente.

Zuerst habe ich Herta in ihren Behandlungen kennengelernt und wusste schon nach der ersten Behandlung, bei der ich nach einer Operation in einem körperlich sehr schwachen Zustand war, dass ich diese Kunst lernen wollte. Was war besonders? Als erstes fällt mir die Qualität ihrer Berührung ein, einer Berührung die über ihre Hände unmittelbar spürbar machte, das sie mit ihrer ganzen Anwesenheit und Achtsamkeit bei mir war und Sicherheit gebend mich einlud, auch ganz bei dem zu sein, was von Moment zu Moment geschah. Da war also zunächst dieses ganz Angenommen-sein, ein grundsätzliches, unhinterfragtes Ja zum jeweiligen Sosein. Deshalb war es möglich loszulassen und sich einzulassen auf die manchmal sehr kraftvollen, manchmal ganz sanften, bisweilen die Aufmerksamkeit rufenden und dann wieder in großer Stille und Geduld nach innen lauschenden Impulse ihrer sehenden Hände. Manchmal brauchte ich Zeit, um bestimmte Körperräume oft erstmals und mit mir unbekanntem Empfindungen zu erspüren und war häufig überrascht, wie lange Herta geduldig verharrte, bis eine Antwort im Atem lebendig wurde. Es war wie eine sanfte Ermutigung, nach sich selbst zu fragen und zuzulassen, was geschehen will. Während ihre Berührung auf der einen Seite sehr persönlich war – so dass viele von uns das Gefühl hatten, ein ganz besonderes Verhältnis zu ihr zu haben – war sie auf der anderen Seite auch ganz unpersönlich und ließ einen im nicht interpretierten Eigenen. Manchmal war sogar eine sehr achtsame aber nüchterne Distanz zu spüren. Gerade durch dieses persönlich Unpersönliche entstand die Empfindung, über die direkte körperliche Berührung hinaus von etwas Immateriellen berührt zu werden, etwas direkt Heilendem, vielleicht Heiligem. Es wurde spürbar, wie der Atemkörper weit über den materiellen Körper hinausgeht und in Kontakt ist mit einer anderen Dimension. In solchen besonderen Momenten, die Herta selbst als Gnade empfand, wurde es möglich, sich ganz zu überlassen, sich tragen zu lassen und so ein Einssein zu erleben – ein großes zu Hause.

Nach der Behandlung verließ Herta immer für eine Zeit lang den Raum, um sich danach wieder in wacher, zugewandt abwartender Weise neben einen zu setzen. Sie nahm liebevoll auf, was vom Erlebten mitgeteilt werden konnte und gab nur in Ausnahmefällen Kommentare oder gar Interpretationen dazu. Nur manchmal ein kleiner Satz oder eine Frage, die in einem nachschwangen. Diese Haltung bewirkte bei mir oftmals ein weniger wichtig Nehmen bestimmter Probleme, mit denen ich in die Behandlung gekommen war, ja ein Schmunzeln über mein Eingengtsein durch geglaubte Bedeutungen, die sich in der Behandlung aufgelöst hatten und einer viel größeren Freiheit Raum gaben. Manchmal hatte ich jedoch auch den Eindruck, dass Herta durch diese durch und durch akzeptierende Haltung, gelegentlich Konfrontationen und Konflikten auswich und dadurch im praktischen Leben vielleicht zu oft ja sagte und sich im ständig für andere da sein verausgabte. Dabei konnte sie im Wunsch, nicht zu verletzen, auch sehr diplomatisch sein. Ich denke, dass die erlebten Schicksalsschläge und sehr schmerzhaften Verluste auf ihrem Lebensweg bei ihr nicht wie bei vielen Menschen zur Verhärtung geführt haben, sondern vielmehr zu noch mehr Güte und einer Haltung des nie etwas Nachtragens. So sagte sie selbst, dass ihre früher noch vorhandene Tendenz, beim Behandeln tun und verändern zu wollen, in den letzten Jahren ganz verschwand und an deren Stelle Geduld und Liebe traten. (1, S.98)

Und nun zu ihrer Gruppenarbeit, die immer in einem liebevoll mit Blumen und besinnlichen Details vorbereiteten Raum stattfanden. Wesentliche Merkmale der von Herta angeleiteten Atem-Gruppen waren die Einfachheit und Direktheit ihrer Angebote, der große Freiraum den sie mit viel Zeit ließ und in den sie einlud, und ihre Ausstrahlung und Präsenz, die durch ihr intensives Mit-üben besonders stark wirkte. Dabei ging es nie um das Imitieren oder Können einer vorgegebenen Form oder das Erlernen bestimmter Bewegungsabläufe. Und oft war neben all der geistigen Tiefe etwas Heiteres, Luftiges und Spielerisches im Raum. Ganz besonders waren ihre Sprache und ihre Stimme. Häufig schien es so, als flössen ihr durch das Lauschen nach innen wie durch eine Eingebung Worte zu, die direkt

berührten und auf natürliche Weise in die Erfahrung einluden, einluden, in die Worte hinein zu lauschen und ihnen dann auf einem eigenen Weg zu folgen und in der eigenen Tiefe Aktuelles zu erspüren und zu erfahren. Es war ihre besondere Kunst, Worte zu finden und mit ihrer warmen und geschulten Stimme zu vermitteln, durch die sich auch ganz unterschiedliche Mitübende persönlich gemeint fühlten. Dadurch, dass sie selbst in der Übung mitmachte und gleichzeitig wach die Gruppe wahrnahm, griff sie oft Elemente auf, die ihr bei einer der Übenden auffiel und machte daraus ein weiterführendes Angebot. Auf diese Weise baute sich, wie sie immer sagte, auch nach einer sorgfältigen inneren Vorbereitung, die Stunde im Grunde selbst, und oft war es ihrem Verständnis nach Gnade, was einem dabei zufällt und was einem geschenkt wird. Sie erlebte diesen Prozess als eine sich aus sich selbst und einem inneren Gesetz gestaltende Gesamtkomposition. So war Herta bei aller wissenden Erfahrung und vertrauenden Kraft eine dem Augenblick Dienende, die ihr Ego gut hintan stellen konnte, um der Präsenz des Unbeschreiblichen und Essentiellen Raum zu lassen.

Wichtige Themen in ihren Gruppen waren zu Beginn Schwingen, Dehnen und Stille, dann das Erspüren der Basis, das sich über die Hände selbst Berühren und Erfahren, die verschiedenen Körperräume mit ihren unterschiedlichen Qualitäten, Haltung und Halt, der Mensch zwischen Himmel und Erde, Gleichgewicht und der Mut zur Verunsicherung, die sich selbst gestaltenden Bewegungen aus dem Atem, Vordergrund und Hintergrund, das rechte Maß, Ich und Du, das Körper-Instrument mit seiner Stimme und seinem Klang, persönliche Gebärden, der Kontakt zur Quelle und immer wieder Stille. Im Laufe der letzten Jahre wurden Hertas Gruppen immer durchgeistigter und ihre Angebote noch offener mit langen Übungsphasen in denen sie nicht sprach. Dabei erinnere ich mit großer Dankbarkeit die Seminare „Atem und Stille“, die wir über viele Jahre gemeinsam in Poci anboten, in denen wir Schweigen und Atemarbeit miteinander verbanden. Oft stellte Herta ihre Seminare auch unter ein geistiges Motto, mit dem sie die Gruppe schon vorher einstimmte. Eines der letzten lautete: „Veni creator spiritus – komm Schöpfer Geist“. Das ganze Seminar war von diesem

Geist durchweht.

Nach den Übungsgruppen gab es immer eine Zeit des Ruhens und dann setzten wir uns zu einem Gesprächskreis zusammen. Auch dabei war Herta vor allem aufmerksame, auf- und annehmende ZuhörerIn, die vor allem in den letzten Jahren nur selten einen Kommentar oder eine offene Frage anfügte. Die Tiefe und das dahinter Liegende sprach sie fast nie mit Worten deutend oder erklärend an, denn sie hatte ein fast unerschütterliches Vertrauen, dass es sich durch sich selbst offenbart. Gefühle, Probleme und auch Verhinderungen konnten sich in diesen behutsamen Gesprächskreisen offen zeigen, jedoch ohne psychologische Deutungen und ohne dass etwas mit ihnen gemacht wurde. Manchmal gab es auch besonders nach tief gehenden Gruppen gar nichts zu sagen, und wir saßen in der Stille beisammen im Nachklang des Unbeschreiblichen.

So möchte ich Sie jetzt einladen, noch einmal selbst in die Erfahrung zu gehen. Vielleicht schließen Sie eine Zeit lang die Augen und nehmen Kontakt mit dem Boden und ihrer Basis auf. Lauschen Sie in sich hinein. Spüren Sie das Getragensein vom Boden her und erlauben Sie dem Gehirn zu entspannen. Was immer gerade empfunden und erfahren wird darf da sein und, ohne es festzuhalten, kann es weiterfließen. Noch einmal hören wir den Satz: „Verbinde dich mit dem Atem“ und jetzt erlauben wir uns, dieser Einladung wirklich zu folgen. Es wird spürbar, wie der Atem in uns atmet. - Wir spüren seinen Rhythmus, seine Bewegungen, seinen Strom. — Spüren wir noch genauer hin: Die Nase ist wach und empfängt den Einatem, so wie er natürlich fließt. Ist es ein großer Einatem, ein sehr körperlicher oder vielleicht ein ganz feiner? Lassen Sie sich Zeit, die unterschiedlichen Qualitäten des Einatems zu erfahren. --- Und dann der Ausatem, von innen nach außen, die Verbindung zum Raum. Lassen Sie sich ganz auf den Ausatem ein und lauschen Sie ihm nach, bis er fast versiegt. -- Und dann kann uns die Ruhe nach dem Ausatem berühren, die Tiefe des Raums, der sich eröffnet, die Stille, das Ungeformte – ein Geheimnis. -- Dazu hören wir diese Worte von Herta Richter: „Ich gehe in die Stille, lausche meinem Atem und verbinde mich mit ihm – dem göttlichen Strom in mir. Er ist

immer da. Wenn ich mich ihm übergebe, schenkt er Licht und Heilung und öffnet sanft den Raum der Liebe“. (1, S.137)

Berührt von diesen Worten und ganz aus ihrem Eigenen lassen Sie nun langsam von innen eine Gebärde entstehen, die über ihre Hände und Arme Form annimmt, eine Gebärde, in der Sie selbst in diesem Moment sichtbar werden und sich ausdrücken. --- Lassen Sie Sich eine Zeit lang in dieser Gebärde mit dem Atem schwingen. – Und langsam schwingt es aus, -- Sie können Ihre Augen wieder öffnen und wir spüren unser Zusammensein hier im Raum. –

Noch einen Satz zum Abschluss: Unsere Aufgabe mag es sein, diese Verbindung mit der Atemquelle immer wieder neu zu erfahren und sie in unserer Arbeit auf den unterschiedlichen Wegen und in unserer eigenen Weise zu vermitteln, zu lehren und zu leben. Herta sagte in einem unserer Gespräche auf meine Frage, was eine gute Behandlerin charakterisiert : „Jeder Behandler ist ein anderer Mensch, hat damit eine andere Art des Schauens, des Berührens und sich Berührenlassens; hat eine ander Tiefe oder Leichtigkeit, eine andere Komposition. Wenn all die zu lernenden Fähigkeiten sich in ihrer Weise gemischt haben, wenn das Herz der Behandlerin offen ist und das Wissen *aus ihm* fließt, wenn sich dann auch die Öffnung in das Geistige schenkt, mit dem Erkennen, dass ohne den Anschluss an *ES* nichts gelingen kann, dann kann man von einer wissenden Behandlerin, einem wissenden Behandler sprechen.“

(1, S. 33, leicht verändert)

Danke!

Quellenangaben

- (1) Richter, Herta / Mittelsten Scheid, Dieter (2006): Vom Wesen des Atems. Herta Richter im Gespräch mit Dieter Mittelsten Scheid. Wiesbaden: Reichert
- (2) Schmitt, Johannes Ludwig (2009): Atemheilkunst. Neuauflage. Wiesbaden: Reichert
- (3) Middendorf, Ilse (1995): Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. 8. Aufl. Paderborn: Junfermann
- (4) VAVE, Hrsg. (2013): Atemweisen. Wurzeln und Gestalt der Atemlehre von Cornelis Veening. Wiesbaden: Reichert
- (5) Graf Dürckheim, Carlfried (2009): Vom doppelten Ursprung des Menschen. Verheißung – Erfahrung – Auftrag. Rütte: Johanna Nordländer
- (6) Kuppe, K.O. Hrsg. (1960): Zeitspiegel des Atems. Bad Homburg: Helfer-Verlag E.Schwabe
- (7) Alexander, Gerda (2012): Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. 10. ergänzte Aufl. Hrsg. Karin Schaefer. Bern: Hans Huber
- (8) Richter, Herta (2013): Der Atem – das Leben. Vorträge, Aufsätze, Tagebuchnotizen 1979 bis 2011. München: „Atemheilkunst Johannes Ludwig Schmitt e.V.“ Hrsg.