

Die Atemmassage - eine Wurzel des Atemhauses

Die Atemmassage wurde in den 20'er Jahren von Dr. J. Ludwig Schmitt (1896 – 1963) entwickelt. Er war ein charismatischer Arzt mit vielen Talenten und ungewöhnlichen Behandlungsansätzen. Heute ist vergessen, dass er 1930 in München, in der Leopoldstr. eine Atemklinik gründete und leitete, in der die ältere Schwester von Herta Richter, Dr. med. Friederike Richter, als rechte Hand fungierte. Sie ist es auch gewesen, die ihm beim Schreiben des Buches „die Atemheilkunst“, ein bis heute einzigartiges Standardwerk über die Atemtherapie, unterstützte.

Prof. Dr. med. Wolfgang Locher, Medizinhistoriker in München, hat viele Jahre über Dr. Schmitt geforscht und dabei viele interessante Details zu seinem Leben ans Licht geholt. So konnte er nachweisen, dass Schmitt Mitglied in einer Widerstandsgruppe am Ammersee war, die versuchte gegen die Nazis wirksam zu werden. Er schrieb eine spannende Biographie über das Leben von Dr. Schmitt, die derzeit nur noch auf einen Verlag wartet, der sie druckt.

Mica Claus erzählt, dass Schmitt der Hausarzt der Familie Richter in Speyer gewesen sei. Herta Richter war also schon sehr früh in Kontakt mit diesem Ausnahmearzt. Nach dem Krieg, während ihres Germanistikstudiums, begann Herta Richter in der Praxis von Schmitt und später auch in dessen Klinik mitzuarbeiten und wurde so für mehr als 10 Jahre seine Schülerin. Sie konnte vielen Atemmassagen beiwohnen und auch selbst erfahren. Nach ihrer ersten Atemmassage sagte sie: „Im Moment wusste ich, jetzt ist alles, alles anders, das ganze Leben – das Leben fängt jetzt an“. Dr. Schmitt war ihr Lehrer und Mentor, schulte ihre Aufmerksamkeit und Präsenz – ohne zu wissen, dass auch Herta einmal den Weg des Atems gehen würde. Stattdessen studierte Herta Richter in Mailand Gesang.

Das „Atemhaus München“ wurde ihr von Dr. Schmitt vererbt, in dem sie viele Jahre später als Heilpraktikerin zu behandeln begann. In München, in der Werdenfelsstr. 16, finden seit 1978 Ausbildungen in Atemtherapie statt – ein Teil davon war seit jeher die Atemmassage.

Ich bekam meine erste Atemmassage im Alter von 18 Jahren von einer Physiotherapeutin, die außer in der „Reflektorischen Atemtherapie“ nach Brüne auch bei Herta Richter ausgebildet war. Diese Atemmassagen bei B. Laskowski

fürten mich auf meinen persönlichen Atemweg. Ich wurde Masseurin und lernte in einer Lungenfachklinik die „Reflektorische“ kennen und anwenden.

Anschließend begann ich meine Ausbildung bei Herta Richter, ein Weg der Bewusstseinsarbeit, der sich weitend und verändernd auf mein inneres und äußeres Leben auswirkte.

Herta Richter massieren zu sehen, in jedem Griff den tiefen Respekt, die Würde des Menschen in seiner Nacktheit achtend, beeindruckte mich tief und nachhaltig. Jeder Griff war ein Angebot für den Atem, sich Raum zu nehmen und zu seiner Fülle und Möglichkeit zu kommen.

Dabei gab es keinen technischen „Aufbau“ sondern es waren immer Fragen an den Menschen, der sich in seiner Nacktheit – mit seinem Atem – anvertraute.

Ich habe mich früher oft gewundert, dass Herta mich dafür ausgewählt hat, die Atemmassage im Atemhaus zu lehren. Ich war kaum 30 Jahre alt, und als Mensch noch sehr „unfertig“. Heute denke ich mir, dass sie darauf vertraut hat, dass ich an dieser Arbeit reifen würde. Gerade weil ich so jung, begeistert und darüber hinaus Masseurin war. Es war ihr ein Herzensanliegen, dass die Atemmassage Teil der Ausbildung im Atemhaus bleibt. Von 1994 – 2019 unterrichtete ich die Atemmassage im Atemhaus. 2019 fand die Übergabe an Barbara Schmidpeter statt. Sie leitet heute auch gemeinsam mit Rumi Buchner die Fortbildungen für Atemmassage in München.

Die Grundlage dieser Fortbildung bilden 3 Wochenendkurse, in denen hauptsächlich die Griffmöglichkeiten in Rücken- und Bauchlage erlernt werden, sowie die „richtige“ Lagerung des Klienten und der Gebrauch der wohltuenden heißen Kompressen. Nach dem zweiten Wochenende kann man beginnen mit der Atemmassage zu arbeiten.

Übungstage, Refresher und Aufbaukurse komplettieren und wiederholen das Erlernte. Fragen aus der Praxis werden nebenbei erörtert und das Praliné ist der Kurs „Körperlesen“, in dem erfahrbar wird, was es bedeutet, den Körper als leibgewordene Biographie zu schauen. In den nächsten Jahren werde ich noch Teil dieser Fortbildungen sein – beabsichtige aber, mich mehr und mehr davon zurückzuziehen. Die Atemmassage - eine Wurzel des Atemhauses wird weiter gedeihen.

Von Herta weiß ich, dass Dr. Schmitt sagte, dass man jemanden im Atem nur soweit führen kann, als man selbst im Atem gewachsen ist. Das macht deutlich, welches Entwicklungspotential auf beiden Seiten in dieser Art der intensiven Begegnung möglich ist.

Ein Reiz wird gegeben und der Atem reagiert. Dabei ist weniger die Intensität des Druckes maßgeblich, als der im richtigen Augenblick genau angesetzte Griff. Fühlt sich der Patient wirklich innerlich getroffen, kann dies der Beginn für eine tiefe Wandlung in seinem Leben sein.

Es gibt immer wieder Kolleg*innen, die sich von den Behandlungsfotos im Buch „Atemheilkunst“ vom Erlernen der Atemmassage abschrecken lassen, weil sie ihnen zu heftig erscheinen. Dabei ist die Atemmassage, wie die Atembehandlung, ganz an die Erfahrung und Möglichkeit der/des Atemtherapeut*in gebunden. Auch sanfte Reizgriffe laden den Atem ein und mit der Zeit wird man immer deutlicher, grifftiefer und auch griffsicherer werden. Herta Richter hat sehr intensiv massiert, aber nie so, wie ich es von Dr. Schmitt vermute und mir Patienten geschildert haben, die von ihm selbst noch massiert worden sind.

Für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Atemtherapie haben, ist der Zugang über die Atemmassage oft einfacher. Sie kennen das Berührt-Werden aus der klassischen Massage oder Physiotherapie. Die Atemmassage bietet die Möglichkeit, Interesse und Zugang darüber hinaus für die Atemgruppe und Atembehandlung zu wecken.

So unterschiedlich wie die Menschen sind, die in unsere Atempraxen kommen, so umfassend sollte das „Instrumentarium“ einer Atemtherapeut*in sein. Die Atemmassage stellt dabei eine zusätzliche Möglichkeit dar, den Menschen auf der Suche nach seinem wesenseigenen Atem zu begleiten.

Helga Segatz

www.einfachatmen.de