

Wir haben beide Anfang der 90er-Jahre mit unserer atemtherapeutischen Arbeit begonnen und kennen uns seit vielen Jahren durch Supervision, Intervention und gemeinsame Fortbildungen. Beide sind wir seit mehr als 30 Jahren verheiratet und haben auf dieser Basis gemeinsam dieses Projekt entwickelt. Es ist eine große Bereicherung in unser beider beruflichem wie privatem Leben geworden.

Methodisch arbeiten wir mit Elementen der Atemtherapie,<sup>1</sup> der Wahrnehmungsschulung, der bindungsbezogenen Körpertherapie (Bonding),<sup>2</sup> kreativen Ausdrucksmöglichkeiten und der Gestalt- und Gesprächstherapie.

<sup>1</sup> In der **Atemtherapie** beziehen wir uns im Wesentlichen auf die Arbeitsweise von Prof. Ilse Middendorf, Herta Richter, Erika Kemmann und die atempsychotherapeutische Lehre von Stefan Bischof.

<sup>2</sup> **Bondingtherapie** ist eine bindungsorientierte, körperpsychotherapeutische Therapieform, die zum Ziel hat, Beziehungen auf nährnde und gesunde Weise leben zu können. Der Psychiater und Psychoanalytiker Dan Casriel hat diese therapeutische Arbeit entwickelt.



Zur Einstimmung empfehlen wir gern das Buch von Hans Jellouschek „Achtsamkeit in der Partnerschaft“ im Verlag Kreuz.

## WENN DAS WENIGER MEHR IST ODER: DIE KUNST DES LASSENS

### ERFAHRUNGSBERICHT ZUR WEITERBILDUNG „ATEMPÄDAGOGIK/ -THERAPIE BEI TRAUMA“

von Ingeborg Becker

Mein Blick fällt auf die roten und weißen Tulpen in der Kreismitte, die sich noch nicht alle geöffnet haben. Mein Atem reagiert mit einer sanft hinabrieselnden Ausatembewegung, die mich noch mehr ankommen lässt. Mein Blick schweift weiter in die Runde, in der sich 17 Kolleg\*innen von Berlin bis Bern zum 4. Modul der Weiterbildung bei Norbert Faller eingefunden haben: bekannte und durch gemeinsames Üben vertraute Gesichter, die mir das Ankommen im Seminarraum – das „Ankommen im Hier und Jetzt“ – zusätzlich erleichtern.

Um dieses „Ankommen im Hier und Jetzt“ drehen sich viele Übungsangebote, da gerade Menschen mit Traumahintergrund Kontakt und Verbindung zu diesem „Hier und Jetzt“ zeitweise oder dauerhaft verloren haben. Durch ein *zu plötzlich – zu schnell – zu viel – zu heftig* fehlt vielen traumatisierten Menschen das Gefühl von Selbstwirksamkeit, Sicherheit und Verbundenheit, was durch die Orientierung im Raum wiederhergestellt werden kann. So lerne ich durch Eigenerfahrung, wie ich die Orientierung im Außenraum als zentrale Intervention zum Stabilisieren einsetzen kann. Die Orientierung im Innenraum ist mir durch die Körperreisen der Middendorf-Arbeit wohl vertraut und kann bei der Suche nach einem sicheren Ort (Wohlfühlort) ergänzend wirken.



[www.lebens-rhythmen.com](http://www.lebens-rhythmen.com)  
[info@lebens-rhythmen.com](mailto:info@lebens-rhythmen.com)



#### VITA INGEBOURG BECKER

- Atemtherapeutin nach Middendorf und Glaser
- Zertifiziert in Atempsychotherapie AFA®
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Buchautorin Thema Asthma
- Gastdozentin am Lehrinstitut Körper und Atem (LIKA, Schweiz)
- Seit 2001 eigene Praxis mit Einzel- und Gruppentherapie, Raum Freiburg i. Br.
- Erstberuf: Diplom-Geologin mit 10-jähriger Berufstätigkeit

Viele „klassische“ Middendorf-Übungen und Behandlungsgriffe können in den Kontext der Traumatherapie eingebunden und in traumaspezifischer Weise angewendet werden. Ein Beispiel für dieses gelingende Zusammenwirken ist die Arbeit mit den Gelenken und Diaphragmen. Als Querstrukturen sind diese bei Menschen mit Traumahintergrund häufig hoch energetisch geladen und dadurch blockiert.

Durch haltend-begrenzende und bergend-lau-schende Griffe an einem oder zwei Gelenken können sich unvollständige Reaktionen des Nervensystems wohldosiert entladen und unterbrochene Bewegungsimpulse allmählich komplettieren. Damit kehrt die Schutzreaktionen bewusst zu nutzen. Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertsein wandeln sich so in Sicherheit, Selbstwirksamkeit und Vertrauen. Wie sich ein solcher Entladungs- und Regulationsprozess anfühlt, habe ich in einer Einzelstunde bei Norbert Faller erlebt. Ausgangspunkt war der hintere Raum, in dem ich wenig Atem, Lebendigkeit und Präsenz spürte.

Links: **Haltend-begrenzende und bergend-lauschende Griffe an einem oder zwei Gelenken**

Rechts: **Beruhigende, haltgebende Berührung an den Oberarmen**



Obwohl ich die Anatomie meines Rückens sehr gut kenne, empfand ich ihn eher als fremd.

Durch eine differenzierte verbale Begleitung sowie das Ausbreiten und Verknüpfen verschiedener Wahrnehmungsfunktionen zeigte sich bald der Zusammenhang mit einem Bergsturz, den ich als 18-Jährige durch „glückliche Umstände“ überlebte. In einer haltgebenden, fein abgestimmten Prozessbegleitung konnte ich quasi im Zeitlupentempo erleben, wie mein Rucksack in einer Felsspalte hängen blieb, den freien Fall stoppte und die wattierte Kapuze meines Anoraks den Aufprall meines Kopfes sanft abmilderte. Den Sturz auf den Rücken empfand ich als lebensrettende Landung auf sicherem Boden.

Es dauerte noch eine ganze Weile, bis ich realisierte, dass ich sicher und am Leben bin. Gleichzeitig überfiel mich eine Eiseskälte und mein ganzer Leib fing an zu zittern. Ich hörte meine Zähne klappern, während sich das Gefühl von Sicherheit immer mehr in mir ausbreitete. Schließlich wurde es zur Gewissheit, die es erlaubte, all die Mechanismen zuzulassen, die es zur vegetativen Regulation brauchte.

Wie wichtig das Benennen und wohldosierte Raum- und Zeitgeben („Titrieren“) ist, erfahre ich in interessanten Vorträgen, vielfältigen Übungssequenzen und anschaulichen Behandlungsdemonstrationen einzelner Module. Dass Worte exakt wiederholt werden und eine Aussage – wie sie ist – stehen bleiben darf, ist wichtiger Baustein für Selbstermächtigung und Integration „im Hier und Jetzt“, weil dies „im Dort und Damals“ meist unmöglich war.

Ich denke dabei an viele meiner Klient\*innen mit Konzentrationsproblemen, Erschöpfungssyndrom, depressiver Verstimmung, Atemnot, Bluthochdruck oder Angstattacken. Oft geben Fragen nach Unfällen, Operationen oder lebensbedrohlichen Ereignissen bei der Anamnese wertvolle Hinweise auf mögliche Zusammenhänge mit traumatischen Erfahrungen. Dann greife ich

gern auf mein Erfahrungswissen zurück und nutze entsprechende Tools der reichhaltigen „Handwerkskiste“.

Gerade das Spurenlesen im Nervensystem („Tracking“) empfinde ich als äußerst wichtiges diagnostisches Werkzeug, um ungewollte Retraumatisierungen zu vermeiden. Bei der Weiterbildung wird diese Kompetenz in zahlreichen Gesprächen, Partnerübungen und Behandlungen eingeübt, sodass dadurch Tonusphänomene, Atemmuster und Körperbild weiter differenziert und ergänzt werden können. Aktivierungen oder Erregungen im Nervensystem können so rechtzeitig erkannt und begleitend reguliert werden. Eine Möglichkeit, das Nervensystem bei Übererregung zu regulieren, ist die beruhigende, haltgebende Berührung an den Oberarmen („Containment“). Je besser ich selbst reguliert bin und meine therapeutische Haltung von Selbstanbindung, Empathie und Echtheit geprägt ist, umso eher gelingt dies auch meinem Gegenüber („Koregulation“).

Wie viel an Heilung in einem solchen Resonanzfeld geschehen kann, wird mir immer wieder neu bewusst. Hierzu braucht es stimmige Rahmenbedingungen, die ein lebendiges, wertschätzendes Miteinander mit viel Wissensvermittlung, persönlichem Austausch und Kontakt ermöglichen. Diese wohltuende Beziehungsgestaltung durchzieht die ganze Weiterbildung und lässt mich dankbar, erfüllt und bereichert in dieses spielerisch-neugierige, freudig-forschende Erkunden eintauchen.

Besonders berührt mich immer wieder die Erfahrung, dass auch bei traumatisierten Menschen die Lösung im Problem selbst liegt und ich sie nicht finden muss. Dies entlastet mich in meinem Selbstanspruch – macht mich und meine Arbeit leichter und einfacher. Wie meine Klient\*innen gewinne auch ich Sicherheit darin, dass es nicht das Suchen nach diesem oder jenem zusätzlichen Behandlungsgriff ist, auch nicht das Suchen nach dieser oder jener zusätzlichen Atemübung. Es ist vielmehr die zugewandte, wahrnehmende Präsenz im „Hier und Jetzt“ – ein achtsames Gewahrsein für den wohldosierten nächsten Schritt, der sich im Feld zeigt.

Und aus der Kreismitte leuchten mir die roten und weißen Tulpen entgegen, die sich nun zu ihrer vollen Blütenpracht entfalten.