

atemerleben - 50 Jahre AFA, 5 Jahre BVA

ein Rückblick auf den Atemkongress
vom 18. – 20. Mai 2008 in Pullach bei München
von Roland G. Krügel

Aus der Stille ist ein langsam ansteigendes Rauschen zu hören. Ja, von einem Mann. Und dann ist da ein ähnliches Rauschen zu hören, aber es stammt von einem anderen, der eine Trommel sanft streicht. Die beiden begegnen sich akustisch, es entsteht ein Rhythmus. Die menschliche Stimme wechselt dann sanft zum sinnlichen und kraftvollen Ausdruck des Saxofons. Es ist der Rhythmus ihres Atems, der die gestalterische Grundlage für ihre Improvisation schafft. Der Perkussionist lässt nun auch die Klangdynamik seiner Trommel zur Wirkung kommen, im Wechselspiel mit dem Saxofonisten. Im Kongresssaal in Pullach ist nun Stille und eine freud-voll, gesammelte Aufmerksamkeit eingeleitet. Was für eine gelungene Einstimmung von Fabian Büntig und Clemens Künneth für unseren Kongress!

1958, ein bisschen Isarabwärts in München, kamen 5 Gründer und eine Gründerin zusammen (Dr. Ludwig J. Schmitt, Volkmar Glaser, Adolf Hoff, Karl Otto Kuppe, Werner O. Ludwig und Dr. Friederike Richter) und hoben die AFA als Verein aus der Taufe. 50 Jahre später hat der Verein nun über 700 Mitglieder, 11 anerkannte Ausbildungsstätten mit unterschiedlichen Atemtherapiemethoden, einem neu abgestimmten Curriculum und in vielen Arbeitskreisen aktive Mitglieder. Was wohl die Gründer empfinden, fühlen und denken würden, wenn sie die für die AFA repräsentativen 13 Vorträge und 25 Workshops, die Diskussionen und Feiern, und uns selbst natürlich, erlebt hätten? Ob die jahrzehnte langen Bemühungen so vieler engagierter Mitglieder, im Wandel der Zeit und der gesellschaftlichen Realitäten, für sie von entscheidender Bedeutung gewesen wäre oder doch nur immer wieder neu der Atem selbst, in seiner zeit-, bedingungslosen und heilenden Dimension?

Als erfahrene und souveräne Moderatorin und Kollegin begleitete uns Magdalena Unger durch die Kongresstage.

Dr. Karoline von Steinaecker holte weit aus in ihrem Festvortrag und lenkte damit unsere Aufmerksamkeit auf die Geschichte der Atemarbeit in Deutschland. Ich sprach mit ihr danach, weil ich den Eindruck hatte, dies wäre ein lohnendes Thema für ein Tages- oder Wochenendseminar, um uns unserer "beruflichen" Wurzeln noch bewusster zu werden.

Ich nahm an dem Workshop von Stefan Bischof "*Wenn Herzsrasen nicht vom Verliebtsein kommt*" teil. Wo ist ein sicherer Ort in uns (oder mental in der Vergangenheit), die Empfindung von Haut, Muskeln und Knochen, der Wechsel von differenzierter Innen- und Außen-wahrnehmung – in bekannt methodisch souveräner und innovativer Art, präsentierte uns Stefan seinen Zugang zum Thema. Eine klar strukturierte, sehr hilfreiche Arbeit um mit Angststörungen "umzugehen". Mir selbst gab sie eine gute, stabile Grundlage im Atem und Anregung zur Arbeit mit Klienten.

Der Workshop "*Atmen für die Augen*" mit Silvia Kockel: Es wurden sehr lösende und wirkungsvolle Augenübungen vorgestellt, die den Atem in seiner Wirkung unmittelbar ansprechen. Elisabeth, eine Kollegin aus unserem Arbeitskreis, war offenbar so eingetaucht in die inneren Erfahrungen, dass ich Ihr am Ende der Gruppe ihre eigene Tochter vorstellen musste :-)

Der Workshop "*Gebären mit allen Sinnen*" mit Gabriele Pieper verdeutlichte, wie wichtig das sich einschwingen auf die Rhythmen ist, um damit Vertrauen aufzubauen. Frau Pieper lies uns, in sehr persönlich durchdrungener Weise, an ihrem Verständnis teilhaben, den Schmerzwellen (im 3 phasigen Geburtsverlauf) mit dem Ausatem und der Stimme zu begegnen. Dies gilt genauso für die bei der Geburt präsenten Väter.

In dem von mir geleiteten Workshop „Aufatmen – Durchatmen – ein Atem-Workshop für Männer“, sagten alle 10 übereinstimmend, wie wohltuend es ist miteinander im Kreis der Männer zu sein. Übungen, sich ohne Konventionen sensitiv und auch körperlich näher zu kommen, schufen eine vertraute Qualität. Teilweise kam auch etwas Befremdlichkeit auf (wen wunderts). Für mich haben sich alle mutig eingelassen. Es war eine dichte Sammlung, eine gelöste Aufmerksamkeit und stimmige Verbundenheit, vor allem gegen Ende, im Raum spürbar. In der Schlussrunde wurde u. a. auch der Mangel an Männern in den Ausbildungen erwähnt sowie belastende Projektionen von Frauen auf die wenigen Männer. Für mich war die Gruppe eine Herausforderung, weil ich ohne vorher festgelegten Übungsplan mich selbst eingelassen habe und so die Gruppe entstehen ließ, getragen vom Atem, der Wahrnehmung der Teilnehmer und meiner Erfahrung. Meine Bedenken waren, dass die Gruppe „ohne roten Faden“ hätte entgleiten können. Das Gegenteil war der Fall, es war ein fließender, organischer Aufbau, der die individuellen und kollektiven Ebenen berührte. Nach all der Aufregung in den Tagen davor, eine sehr beruhigende und bestärkende Erfahrung für mich. Ein für mich lohnendes Thema wäre auch, wie wir Männer für unsere Atemarbeit motivieren können – vielleicht ein Thema auf der nächsten Tagung.

Hier zwei Rückmeldungen von Teilnehmern des Männerworkshops:

Ich spürte im bewusst atmenden Männerkreis (bei der geistigen Übung die Gründer der AFA (5 Männer, 1 Frau) im Mittelpunkt unseres Kreises zu würdigen) eine tiefe Verbundenheit – das war für mich eine wertvolle Erfahrung. Herzlichen Dank. H.T.

Danke nochmals, der Workshop war für mich einer der Höhepunkte des Kongresses. Ich selbst bin z.Zt. auf der Suche nach einer Erweiterung meiner bisherigen Tätigkeit als Lungenfacharzt, und fand vieles sehr anregend, war allerdings erstaunt, ernüchtert und auch ein wenig enttäuscht (was ja durchaus auch etwas Gutes ist), dass Lungenärzte auf dem Kongress so gut wie inexistent waren. Ich hoffe und glaube, dass die Zukunft sehr viel aufeinanderzubewegen von ärztlichen und nichtärztlichen Therapeuten bringen wird. H.R.

Der Samstagabend war dem Feiern vorbehalten: Nach einem reichhaltigen Büffet sorgten die Well-Buam für die richtige bayerische Stimmung. Der Hermann war unser Tanzmeister. Er brachte uns schon vergessen geglaubte bayerische Paar- und Kreistänze mit bewährten Choreografien bei. Josef Pretterer, ein wie ich finde genialer Figurenkaibarettist, lies „Prof. Grentleitner“ einen Festvortrag halten und „Gerda von Schwanenborne“ eine harmoniesüchtige Therapeutin auf der Bühne zum ernsthaften und humorvollen Leben erwachen. Einfach Klasse! Über den Isarauen erhob sich indes, fast auf die Stunde genau, der volle Mond und leuchtete durch die riesige Glasfront ins traumhaft gelegene Kongresszentrum – wir waren wohl auch in Einklang mit der uns umgebenden Natur.

Den Abschluss unseres Kongresses bildete der Workshop „Erkenne dich selbst in dir selbst“ von Herta Richter. In sanfter, freudvoll gelöster und dennoch dichten Weise führte sie uns zu uns selbst, dem gelassenen Atem und dem Ausdruck unserer Atembewegungen. Es entstand eine sehr dichte vom Atem getragene Substanz im Raum.

Insgesamt war der Atemkongress für mich eine sehr wertvolle und schöne Erfahrung in vielerlei Hinsicht: fachlich, kollegial, persönlich, gesellschaftsrealistisch und visionär... Es gäbe noch so vieles zu sagen, doch ich wollte hier nur Impulse zur Wertschätzung und Aufarbeitung geben. Ganz herzlichen Dank an alle, die den Kongress in verschiedenen ehrenamtlichen Teams über ein Jahr vorbereiteten und damit ermöglichten.

Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker aus München, www.atmedichfrei.de
Der Kongressbericht erschien im Heft „ATEM – Die Zeitschrift“ Ausgabe 01.2008.06