

Veening/Halstenbach-Atemlehre Cornelia Ehrlich

Tiefenpsychologisch orientierte Erfahrungslehre



Cornelia Ehrlich, Dipl. Psychologin und Astrologin
Ottostr. 33; 42289 Wuppertal

Von der atempsychologischen, leibseelischen Arbeit

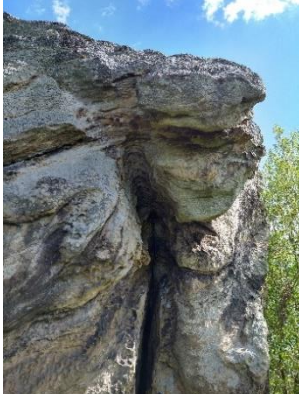
Irmela Halstenbach beschreibt das zentrale Merkmal für die Atem-Weise der Veeningarbeit wie folgt in ihrem Buch „Atemholen aus der Tiefe“ über „Ausbildungskriterien der Atemarbeit“:

„Die regelmäßige Arbeit im inneren Kreislauf prägt den Atem und – als Folge davon – den Atemausdruck in der Behandlung. ‚Indem der Therapeut einen fließenden Atem hat, kann er den Atem lenken.‘ (C. Veening). An sich ist das Fließen des Atems eine Naturbegabung. Aber es gibt anscheinend kaum einen erwachsenen Menschen in unseren Breiten, bei dem der Atem einfach so fließt. Ich finde diese Qualität manchmal noch bei Kindern und bei Menschen aus Kulturen, die naturhafter, kollektiver, das heißt unbewusster leben. Wir müssen die Bedingung des ursprünglichen Fließens erst wieder entdecken und sie schonend entwickeln. Es geht hier nicht um ein ‚Zurück zur Natur‘, sondern darum, dass die Naturbegabung ins Bewusstsein kommt. Dieses Fließen des Atems lässt sich wie die Naturstimme ausbilden im Sinne des Enthüllens. Wie lange es dauert, bis sich der ursprüngliche Atem fließend bewegt, lässt sich nicht vorhersagen. Vor allem deshalb brauchen wir das offene Lehrkonzept.“¹



In meiner Arbeit geht es traditionell um die Rückbindung an unsere artspezifische, zumeist im Unbewussten liegende innere Weisheit. Dieses evolutionäre Erbe wird uns Menschen in der embryonalen Zeit in die Zellen eingespeist. Der innere Atemfluss kann zu diesem eiblichen Urgrund, dieser weiblichen Urkraft hinführen. Wie das in unserer Arbeitsweise geschieht? Ganz einfach: indem wir – langsam, aber sicher – lernen, uns immer und immer wieder von neuem an unsere Naturbegabung zu (er)innern. So erprobt sich unsere Fähigkeit, ganzheitlich wahrnehmen zu können. Dann wird unsere Atemarbeit ganz einfach: Wir setzen uns auf einen Hocker, schließen die Augen und lassen uns absichtslos ‚meditativ/kontemplativ‘ auf das momentane Sein ein. Wir senken uns in die Tiefenschicht ab, in der Körper-

Seele-Geist noch ungeschieden sind, sodass das Leibgedächtnis in Erscheinung treten kann. Was dann dem bewusst passiv empfangenden Ich aus dieser archetypischen Urquelle entgegenkommt und es aufnehmen kann, wird nach der Atemerfahrung im Gespräch ausgetauscht und angeschaut. Beziehungsweise dann auch über den schöpferischen Selbsta Ausdruck gewürdigt, erprobt, entwickelt und integriert.



Also unsere Atemarbeit geschieht immer von neuem über das gegenwärtige Empfangen. Was bedeutet das für die Arbeit als Beruf? Um diese Prozesse anleiten, halten und begleiten zu können, braucht die Therapeutin, der Therapeut, wie Veening es nannte, ‚einen fließenden Atem‘. Das gilt für alle Anwendungsgebiete mit denen wir in den Bereichen Therapie/Pädagogik arbeiten: für das Anleiten beim Atem-Sitzen, in der Gruppe oder in der Einzelarbeit, bei der Atem-Behandlung mit den Händen sowie im Atem-Gespräch.

¹ Irmela Halstenbach, „Atem holen aus der Tiefe“, Books on Demand, Norderstedt, 2008, S. 69.

Atem-Lehrwerkstatt Cornelia Ehrlich

Als Diplompsychologin und Astrologin in eigener Praxis, in Hamburg, ging ich ab 2008 zusätzlich bei Irmela Halstenbach, Hanns Halstenbach und Anne Müller-Pleuss ‚in die Lehre‘. Es ergab sich, dass ich nach Wuppertal zog und seit 2013 hier auch als Atem-Psychologin arbeite; in meiner Praxis und auch mit Frau Halstenbach zusammen. Meine Lehrwerkstatt für die Veening/Halstenbach-Lehre besteht in der BVA seit 2019.



Ohne Frage geht es in der Veening/Halstenbach-Lehre um einen inneren Schulungsweg. Er ist, meiner Ansicht nach, komplementär zu den methodischen Zugängen zu verstehen. Lernen und Lehren erfolgen von innen nach außen. Das ist eine völlig andere Art zu sein und zu arbeiten als von außen nach innen. Es erfordert ‚die Umstellung der Lichter‘. Es geht um die Rückbindung an den weiblichen Urgrund: Das Tun aus dem Empfangen heraus heißt: das gebärende Bewusstsein wieder in seine Wirkkraft zu lassen. Dann können sich das weiblich-bildhaft-kreisend-zyklische Selbstbewusstsein und das männlich-logisch-lineare Ichbewusstsein wechselseitig ergänzen, da keines vom anderen abgeleitet ist und Frauen wie Männer auch über die je gegengeschlechtlichen Anteile verfügen. „Geist ist der Seele See!“ sehe ich als Ursprungsprinzip für beide Geschlechter an.

Herzensangelegenheiten meiner Arbeit sind:

- die tiefenpsychologische Orientierung als Seelenkunde im Selbsterfahrungsprozess erlernen
- die Andersartigkeit der weiblichen Psyche entdecken (nach Erich Neumann)
- Traum- und Symbolarbeit als Sprachen des Unbewussten verstehen lernen
- den Inneren Atem und den schöpferischen Selbstausdruck erforschen und erproben

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass auch für meine Anschauung gilt, woran Irmela Halstenbach in ‚Ausbildungskriterien der Atemarbeit‘ erinnert: „Die regelmäßige Arbeit im inneren Kreislauf prägt den Atem.“ *Im Sinne des Enthüllens geht es darum, den fließenden Atem wie eine Naturstimme auszubilden.* Also nicht im Sinne von Erlernen wie in der Schule, sondern dies vollzieht sich je nach eigenem Naturell und Lebenssituation ganz individuell in der organisch passenden Art und Geschwindigkeit.

Sollte ein Interesse spürbar werden, diese Atemarbeit kennenlernen zu wollen, dann ist das eine gute Voraussetzung, um es einfach auszuprobieren. Ob es dann bei einem Hineinschnuppern bleibt, die Lust geweckt wird, sich länger damit vertraut zu machen oder tatsächlich der Wunsch entsteht, den ‚inneren Weg‘ auf diese Art und Weise gehen zu wollen, das kann sich erst über die Erfahrung erweisen. So gesehen stellt sich die Frage nach einer Ausbildung – wenn überhaupt – sowieso erst später, dann aber ganz von selbst.



Als Lehrkräfte/Dozentinnen sind dabei:

Cornelia Ehrlich, Atem- und Tiefenpsychologin, Wuppertal, atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrich.de, www.cornelia-ehrich.de;

Mechthild Lohmann, Atempädagogin, auch für den Bereich ‚Atem und Schreiben‘, Aachen, meloh@gmx.de, www.aterarbeit-aachen.de;

Elisabeth Meyer-Schwickerath, Atempädagogin, auch für den Bereich Anatomie/Physiologie und Psychosomatik, Bonn, lilimeyers@aol.com;

Ellen Wilken, Physiotherapeutin und Atemtherapeutin, auch für den Bereich ‚Atem und Hände‘, Köln, ellen.wilken@gmx.de.

Für Fragen stehe ich herzlich gerne zur Verfügung