

# **„Atemrhythmus und Psychotherapie“ Ein Beitrag zu Geschichte und Grund- fragen der kombiniert körperlich- seelischen Behandlungsmethoden**

Stefan Dietrich

VAS - Verlag für akademische Schriften 2014

ISBN 9783888645266; € 24,95

Aus Dornrös-  
schlaf  
zum Leben  
erweckt

Der Titel dieses Buches weckte in mir sofort Interesse, ja Freude sogar, dass Stefan Dietrich sich mit diesem Thema so ausführlich beschäftigte und es aus seinem Dornröschenschlaf zum Leben erweckte. Er nennt in einem Atemzug beide Disziplinen und betont damit die Verbindung und Gleichwertigkeit, nicht die Abgrenzung und Rangordnung von Psychotherapie und Atemrhythmus. Die Gestaltung des Buches erinnert an ein Mosaik, in dem jedes Einzelbild für sich betrachtet eine lehrreiche, manchmal staunende Wirkung hervorruft. Gleichzeitig erfährt der Leser das ganze Bild in seiner Zusammengehörigkeit. Es stellt ein Beziehungsspiel der körperlich-seelischen Behandlungsmethoden dar, in dem zwar jeder Partner seine eigene Geschichte mitbringt, doch können die tiefen Verbindungen nicht geleugnet werden. Der Wunsch sich in der Begegnung und Beziehung der „Ergänzungsbedürftigkeit“ zu öffnen, wird durch die fließenden Überleitungen im Hinbegleiten von Kapitel zu Kapitel betont.

Dr. med. Stefan Dietrich, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Naturheilverfahren, Akupunktur, hat sich 1995 in seiner Dissertation dem Thema Atemrhythmus und Psychotherapie gewidmet. Offensichtlich war das Interesse an dieser Arbeit auch Jahre später noch so groß, dass er beschloss, die entstandenen Fragen und die Bedeutung seiner persönlichen Erfahrungen und Beziehungen in einem Buch neu zu bearbeiten. Der Charakter der Dissertation in seiner Wissenschaftlichkeit und Tiefe ist beibehalten worden.

Doch entsteht beim Lesen manchmal eine solche Spannung, dass man das Buch nicht aus der Hand legen möchte. Der Autor verflucht Geschichte und Gegenwart von Psychotherapie, Psychoanalyse und Atemtherapie miteinander, lässt Geschichte manchmal zu Geschichten werden und schildert Zitate von Zeitzeugen wie ein lebendig stattfindendes Gespräch.

Atembezogene Körpertherapien werden in ihrer historischen Bedeutung und Entwicklung aufgezeigt, die Pionierinnen der unterschiedlichen Schulen biographisch vorgestellt, für die Selbstversuch und Selbsterfahrung der Motor für die Auseinandersetzung mit den unwill-

Integration  
von Atem-  
und  
Körperthera-  
pie

kürlichen Reaktionen des Körpers war. Die Körperempfindungen fanden so einen Raum, den es bei den von Ärzten entwickelten Atemtherapien in der Regel nicht gab." (S. 19). Der Autor schildert eindrücklich, dass Frauenpersönlichkeiten wie Herta Grun, Ilse Middendorf Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen, Lucy Heyer-Grote, Margarete Mhe und Marianne Fuchs auf ihre jeweils eigene Weise die Entwicklungsgeschichte atemorientierter Psychotherapieverfahren und Körpertherapien prägten und den jeweiligen therapeutischen Ansätzen ihren eigenen Stempel verliehen. Er beschreibt, wie z. B. Lucy Heyer-Grote als Ehefrau des Psychotherapeuten Gustav Richard Heyer sich ihrer Erfahrungsneugier stellte und der Wahrnehmung von Atem- und Körpererleben einen hohen Stellenwert einräumte. Sie scheute keine Öffentlichkeitsarbeit, stellte ihre Behandlungserfolge vor und leistete einen bedeutungsvollen Beitrag zur Integration von Atem- und Körpertherapien. Von den zwanziger bis in die fünfziger Jahre wurde eine Art Hierarchie der therapeutischen Methoden erstellt, so dass z. B. die Atemtherapie als „Hilfsmethode der Psychotherapie" untergeordnet wurde. Stefan Dietrich zeigt differenziert und einfühlsam auf, wie man damals die Behandlungserfolge erklärte. Er stellt die unterschiedlichen Herangehensweisen vor, wie einerseits die psychoanalytische Therapie die Objektbeziehungen des Menschen, d. h. die mitmenschlichen Beziehungserfahrungen in den Vordergrund stellt und andererseits die Körperpsychotherapien durch Einbeziehung von Körper und Atem den Behandlungsspielraum erweitern. „Die Beziehung zu sich selbst, dem Umgang mit dem eigenen Körper wird ebenso Thema wie der Austausch mit der Umwelt in jedem Atemzug, das durch die Bewegung veränderte Raumgefühl oder die zeitlichen Grenzen des Gegenwartgefühls." (S. 16). Der Autor erzählt von den enormen Widerständen der damals männlich dominierten Welt, in der Lucy Heyer-Grote hohe Anerkennung für ihre Arbeit erhalten hat, die die psychische Struktur des Menschen mit dem „Eigenrhythmus" des Atems in Verbindung brachte.

Psychothera-  
pie der Zu-  
kunft

Im Buch wird sehr detailliert über Gustav Richard Heyer berichtet, Arzt und prominenter Vertreter der Jungschen Psychologie, der aufgrund der Arbeit seiner Ehefrau körperorientierte Verfahren in die Psychotherapie einbezog und ihr einen hohen Stellenwert beimaß. Schon 1931 kam er zu dem Schluss, dass „eine kombiniert körperlich-seelische Therapie die Psychotherapie der Zukunft sein wird" (S. 58). Er war der Mentor für kombiniert körperlich-seelische Behandlung und ermöglichte den Atemtherapeuten Zugang zu psychotherapeutischen Weiterbildungen und verschaffte ihnen Anerkennung. Sein Atemlehrer war Cornelis Veening, der tiefenpsychologisch geschult war und die Idee des dāoistischen Begriffs des wúwé („Wirken-im-nicht-Handeln") in seine atempychologische Arbeit einfließen ließ. Veening meinte mit dem Wort „das Bewirkende" ein unabsichtliches Wirken, ein Wirksamwerden der selbsterlebten Kräfte, die durch innere Ordnung und Anjochung wirksam geworden sind." (S.94). Der Autor betont, dass es C. Veening nicht um eine Änderung oder Erziehung zum richtigen Atem" ging, sondern den Raum für den Prozess der Individuation mit dem „vitalen Atem" zu öffnen, so dass die Arbeit an

unbewussten Inhalten vom Erstarren des Selbstgefühls Identität und Präsenz) unterstützt wurde.

Neben der geschichtlichen Entwicklung setzt sich der Autor eingehend mit dem Atemrhythmus auseinander und zwar mit der physiologischen Sicht als „rhythmische Funktionsordnung“, mit dem psychotherapeutischen Umgang und den psychosomatischen Deutungen. „Der Atemrhythmus ist eine Selbsttätigkeit. Die autonom regulierte Eigenbewegung des Atems ist ein basaler Teil des Ausdrucks- und Reaktionsvermögens, das unter dem Einfluss der Umwelt geformt wird und verformt werden kann“ (S. 171) und ist immer „an Abstimmungsprozessen mit anderen beteiligt, wenn Klarheit über z. B. die Gestaltung der Beziehung gesucht wird“ (S. 180). „Der Atemrhythmus wird zum maßgebenden und Grenzen setzenden Prinzip. Durch die Körpererfahrung des Weit- und Engwerdens des Körperinnenraumes einerseits und der zeitlichen Begrenzung dieses An- und Abschwellens andererseits werden die Dimensionen Raum und Zeit als Ordnungsprinzipien eingeführt“ (S. 217). Neurologische Untersuchungen lassen die Vermutung zu, dass das subjektive Gewahrsein der Gegenwart einem Atemzug (ca. 3-8 Sekunden) entspricht (S. 184).

Als Stefan Dietrich im Zuge seiner Arbeit Marianne Fuchs besuchte, erzählt er auf eindruckliche Weise von diesem Erfahrungsaustausch. Sie ist die Begründerin der Körpertherapie der „Funktionellen Entspannung“. In ihrem therapeutischen Ansatz fand die gegenseitige Entsprechung von Körpergeschehen und seelischem Erleben Entfaltungsmöglichkeiten, die von Viktor von Weizsäcker als psychosomatische Therapie gefördert wurde. Marianne Fuchs spricht vom „Eigenrhythmus der Atmung“, der kein von außen vorgegebener Takt ist, sondern Zeitabläufe ordnet und einteilt. Er kann eine „freie Zentrierung auf die eigene Mitte hin, als Ausdruck des Gleichgewichts von Hergeben und Aufnehmen“ erleichtern. Er ist die „Wiederkehr von Nichtgleichem“, beruhigt und schafft Vertrauen.

Der Autor Stefan Dietrich schuf mit dem Buch „Atemrhythmus und Psychotherapie“ ein umfassendes, methodenübergreifendes und wichtiges Werk, das zum Nachdenken und vor allem zum Nachspüren einlädt. Im Vorwort des Buches äußert er die Absicht, die Bedeutung der persönlichen Erfahrungen und Beziehungen erkennbar werden zu lassen. Da der Leser sich immer wieder berührt fühlen dürfte, ist ihm dies aus meiner Sicht gut gelungen. Ebenso schreibt er über die Dankbarkeit als ein Gefühl, mehr bekommen zu haben als erwartet werden durfte. Er spricht mir in diesem Moment aus dem gefüllten Herzen. Außerdem bringt seine gute Recherchearbeit ein Quellenverzeichnis hervor, das in solch gebündelter Form für viele Atemtherapeuten von großem Interesse sein dürfte.

Danke!

Brigitte Janus, Atemtherapeutin, Oberschleißheim bei München  
Brigitte\_janus(at)gmx.de