

Schwaches Ich - starkes Ich personale Atemtherapie

„Man muss erkennen, wer man ist, bevor man jemand anderer werden kann“

Lee Lozowick

In der Wahrnehmung des Babys ist Ich und Nicht-Ich noch völlig ungeschieden. Erst durch sinnliche Erfahrungen, durch Identifikation mit diesen Erfahrungen einerseits und durch Wegfiltern anderer Erfahrungen andererseits kristallisiert sich allmählich das heraus, was wir als Ich bezeichnen, wenn wir von uns sprechen, von unseren Werten, Vorstellungen, Annahmen, Vorlieben, Abneigungen, Beziehungen, Haltungen und Lebenseinstellungen. Und wenn es ein Ich gibt, so gibt es auch etwas, das Nicht-Ich ist. Wenn das Ich auf neue Situationen nicht mehr elastisch und anpassungsfähig reagieren kann, weil seine Grenzen zum Nicht-Ich zu starr geworden sind, sprechen wir von neurotischen Störungen.

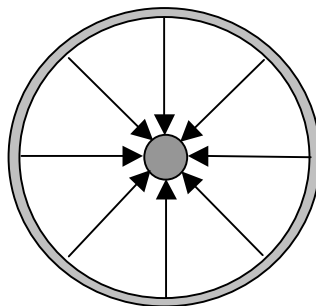
1. Geschichtliches

Im 19. und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts herrschten gesellschaftliche Verhältnisse vor, die gekennzeichnet waren von recht starren Regeln und Normen und dem Überwiegen männlicher, intellektueller Werte bei gleichzeitiger Nichtachtung des weiblich – organisch - ganzheitlichen im allgemeinen und damit einhergehend des Körpers im besonderen. Viele Menschen dieser Zeit litten an psychischen und somatischen Störungen, die ein zu starres Ich als Grundlage hatten. Daher ist es verständlich, dass auch die Atemarbeit, entsprechend den Verhältnissen in dieser Zeit, vorwiegend für Menschen mit neurotischen Störungen entwickelt worden ist.

2. Therapie-Konzept für Menschen mit einem zu starren Ich

So kann man auch die Konzepte der Atemarbeit nach Middendorf, wie sie bis heute publiziert sind, unter diesem Gesichtspunkt betrachten und darstellen.

Ausgangslage ist der allgemein zu enge Körper-Raum, die Verspannung, die übermäßige Kontrolle über das Leben, die Trennung vom Leben.



Alles zieht sich zum Zentrum hin zusammen,
die Wahrnehmung ist nach innen konzentriert

An diesem Menschen und dessen Körperbild haben sich die folgenden Arbeitskonzepte sinnvoll entwickelt:

- Dehnen, Raum schaffen
- in die Lösung kommen, weicher und nachgiebiger werden,
- absteigender Ausatem, hin zum unteren Raum
- sich lassen, sich auf den Boden niederlassen, sich tragen lassen
- sich dem Atem überlassen und damit zur Hingabe kommen

Fazit: Alle diese Arbeitsweisen entstanden für Menschen, die ein starres Ich, oder nach C.G.Jung eine überbetonte Persona haben.

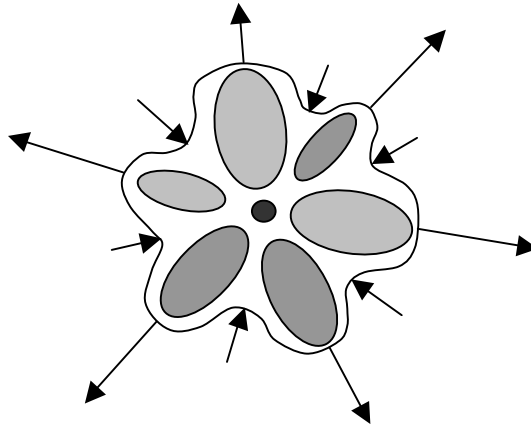
In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhundert aber haben sich, bedingt durch einen Wechsel in der gesellschaftlichen Entwicklung, neue Störungsbilder entwickelt. Immer mehr Menschen weisen Störungen der Persönlichkeit auf, die man entsprechend ihrer Entstehungsgeschichte heute u.a. „frühe Störungen“ nennt. Es sind dies Borderline Störungen, dissoziative und narzisstische Störungen mit den damit einhergehenden Symptomatiken von Burnout, Essstörungen und Suchtproblematiken. Heute geht man davon aus, dass in psychotherapeutischen Praxen 30-70 % aller Patienten zumindest mit Anteilen von frühen Störungen Hilfe suchen. In der Folge gehen die klassischen neurotischen Störungen drastisch zurück. Dies entspricht in etwa auch meinen Beobachtungen in meiner atemtherapeutischen Praxis über die letzten Jahre hinweg. Über die Atemarbeit mit frühen Störungen habe ich ausführlich berichtet 1), 2), 3).

Für alle Menschen mit Defiziten in der frühen Entwicklung können die obigen Arbeitsweisen nicht unbesehen angewendet werden, sondern die Atemtherapie muss in ihren Konzepten erweitert, angepasst und differenziert werden.

3. Therapie-Konzept für ein schwaches Ich

Bei den frühen Störungen ist es ein hervorragendes Merkmal, dass sich das Ich des Menschen nicht genügend entwickeln, nicht genug reifen konnte. Es besteht ein Mangel an Kohärenz, an Struktur, an Grenzen, an ganzheitlicher Wahrnehmung und somit auch an ganzheitlicher Körperempfindung. In der Folge steht dieser Mensch sehr unter Druck, vor allem unter der Angst, sich aufzulösen, unterzugehen bzw. auseinander zu fallen. Die Gefühle überfluten das Ich, die Wahrnehmung wird schwierig oder ist nicht mehr möglich.

Aufgrund des Mangels an Ich-Kraft kann dieser Mensch nicht *verdrängen* wie der Neurotiker mit seinem starken Ich, sondern er muss auf die Bedrohung seines Ichs reagieren, in dem er z.B. den Körper und die Gefühle von sich *abspaltet*.



Die Grenzen sind schwach und durchlässig,
der innere Druck ist hoch,
Gefühle überschwemmen das Ich,
es gibt Räume mit wenig oder ohne Wahrnehmung

Es ist offensichtlich, dass wir hier z.B. nicht dehnen wollen, denn damit würden wir dieses Ich nur noch mehr schwächen. Genauso unterlassen wir alles, was diesen Menschen ängstigt, das ist vor allem zu viel Nähe. Hier ist u.U. auch der sofortige Körperkontakt, d.h. das Behandeln auf der Liege, vorerst contraindiziert.

Es sind also andere Konzepte gefragt.

Um ein schwaches Ich nachreifen zu lassen, geht es um:

- die reine Körperempfindung.
- um das Bewusstmachen der Schwerkraft und der Körpergrenzen.
- reine Spürarbeit, auch mit Hilfe von Objekten, wie in der Eutonie n. G.Alexander.
- klare, vorgegebene Übungsabläufe. Sie geben Struktur.
- atemführende (!) Übungen. Sie geben Sicherheit.
- darum, herauszufinden, was es braucht, um mit der Wahrnehmung da bleiben zu können, d.h.
- das Einhalten von stimmiger Nähe und Distanz.
- eine sichere, haltgebende und konstante therapeutische Beziehung.
- Beziehungsarbeit im Sinne von Konfrontation, Interpretation und klaren Abmachungen über das therapeutische Setting (Vertragsarbeit).
- **Druck und Verdichten** sowie um **Widerstand, Abgrenzung** und das **Halten** und partielle Lösen von **Spannung** in der Hocker und Behandlungsarbeit.
- den folgerichtigen Ablauf von
 1. Hockerarbeit
 2. Behandlung mit reiner empfindenden Berührung
 3. Wahrnehmung des Atems
 4. Arbeit mit dem Fühlen

Der freie Raum kann zu Beginn nicht gefüllt werden, er löst solange Angst aus, bis das Ich genügend erstarkt ist und seine Grenzen, sich selber in all seinen Bezügen, auch seiner heil- und ganzmachenden Tiefe, wahrnehmen kann.

4. Zugang zu den Selbstheilungskräften

Somit wird deutlich, dass ein stabiles Ich, d.h. die nachreifende Arbeit am schwachen Ich, die Voraussetzung dafür ist, dass wir überhaupt zum zweiten Schritt kommen, der grob im 2. Kapitel skizziert ist und bekannt ist.

Ohne starkes Ich wird aus Hingabe Selbstaufgabe.

Damit meine ich, dass die Arbeit an der schwachen Ich-Kraft Voraussetzung dafür ist, dass wir später mit dem Atem in der bekannten, traditionellen Weise arbeiten können. Gerade bei Menschen mit leichteren Formen von frühen Störungen ist ein sorgfältiger Aufbau der Ich-Kraft und ein vorsichtiger Übergang vom Machen zum Zulassen wichtig. In der konkreten Arbeit heißt das z.B. mit einem willensmäßigen Einsatz beim Ausatmen zu beginnen, der dann immer mehr in ein Zulassen übergeht und schlussendlich in der Atemruhe, in der Einheit mit dem, was ist, endet.

Was die Arbeit mit dem Fühlen angeht, heißt es, dass wir uns unserer Gefühle bewusst sein müssen, wir müssen sie ganz akzeptiert, ganz angenommen und integriert haben, **bevor** wir sie im Atem freigeben, transformieren können usf.

Atemtherapie ist und bleibt eine **Bewusstseinsarbeit**. Ohne starkes Ich gibt es nicht genügend Wahrnehmungsfähigkeit dafür. Ein Mensch mit Bewusstsein, wer er/sie ist, d.h. der ein starkes Ich hat, kann sich hingeben, kann über und im Atem seine Wahrnehmungsräume und Felder erweitern und öffnen. Er kann über sein Ich heraus am grundlegenden „in Ordnung“ bzw. gut und heil sein, teil haben.

Literatur:

- 1) Bischof, S.: Wenn die Grenzen verschwimmen, Borderline Phänomene, Atem - Ich und Du, Kongressbericht der AFA Tagung, Berlin1997
- 2) Bischof, S.: Über die Arbeit mit narzisstischen Störungen in der atem- und körpertherapeutischen Praxis, AFA Info Nr.3/1998
- 3) Bischof, S.: Atempsychotherapeutische Arbeit für Menschen mit frühen Störungen in Timmermann T. (Hrsg.) Empfinden-Hören-Sehen, Reichert 2004

Hinweis: Alle obigen Aufsätze können von der Webseite www.atempsychotherapie.de heruntergeladen werden.