

ATMEN – RAUM FINDEN – RAUM EINNEHMEN

Für Menschen, die, wie Eichendorff, sagen möchten: ... Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus, flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus.

Immer wieder suchen wir Raum zu gewinnen, zu erforschen oder zu besetzen. Wir sind gewohnt, Raum im Aussen zu suchen: in einer neuen Wohnung, in einer Gesprächsgruppe oder im Beruf. Sind wir fündig geworden, fühlen wir uns wohl, können aufatmen und arbeiten nach Kräften.

Im Atem-Kurs wollen wir uns dem Innen-Raum zuwenden. Wie entsteht er? Wer lässt ihn entstehen? Sind wir es, die ihn erschaffen?

Wir müssen es zum Glück nicht selbst tun, der Atem tut es für uns. Wir üben uns nur darin, uns selbst zu spüren; zu merken, wie wir uns halten und ausdrücken. Wir können entdecken, wie wir allmählich besser bei uns bleiben können, im Sinn von Anwesend Sein!

Wir nehmen wahr, wie der Atem sich in einer Leib-Gegend bewegt - und wenn er wieder geht, lässt er eine Kraft zurück. Wir können den neuen Atemzug nach einer erlaubten Ruhe erwarten. So stellt sich ein Rhythmus ein.

Im Leib haben wir es mit drei Räumen zu tun, die wir in ihrer Kraft und Qualität erfahren können; jeder Raum von unten im Becken bis oben im Schulter- und Kopfbereich wird vom Atem belebt und klärt unser Lebensgefühl.

Zum Schluss fügen sich die drei Räume zu einem Innen-Raum zusammen, so dass wir den Eindruck gewinnen können: Ich bin bei mir angekommen. Weder Angst noch Belastung nimmt mir den Raum. Ich bin zufrieden.

Atemarbeit – wie geht das?

1. Arbeitsgrundlagen sind: «Der Erfahrbare Atem» nach Prof. Ilse Middendorf, sowie die Gestalttherapie nach Fritz Perls bzw. der Integrativen Therapie. Ausgebildet bin ich bei Prof. I. Middendorf und bei Prof. Dr. Hilarion Petzold. Beide Ausbildungen sind abgeschlossen und werden ergänzt und vertieft durch eine regelmässige Fort- und Weiterbildung. Ich arbeite auch mit **Träumen**, die leiblich gedeutet werden, nach der Methode des „Exakten Traums“ von Dr. Edgar Meier. Der Traum bietet einen idealen Einstieg für die Behandlung am Knochen, um den Atem auch in blockierte Leibgegenden zu locken und nachhaltig zu verankern.
2. Die Arbeit wendet sich an Menschen, die spüren, dass ihnen etwas fehlt: z.B. Kraft, Mut, Ausdauer, eine "schöne" Stimme oder eine stabile Gesundheit; oder die unter etwas leiden, das sie gerne loslassen möchten, z.B. Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit; ebenso gilt sie für Menschen, die etwas kennen lernen möchten, was ihnen fremd ist, z.B. den Zusammenhang zwischen der Haltung des Rückens und der seelischen Verfassung, zwischen Tag- und Nachträumen oder ihrem starken Willen und der inneren Gelassenheit. Ich arbeite auch mit schwangeren Frauen, die sich auf eine leib- und atembewusste Geburt vorbereiten möchten. Die Atemarbeit eignet sich ebenso für Menschen, die an den Folgen eines Schreckens, eines Unfalls oder unter Ängsten leiden.
3. Im Mittelpunkt der Arbeit steht der Atem. Was auch getan oder gesprochen wird, soll der Wahrnehmung, Kräftigung und Regulierung des Atems und damit der Stärkung der Person dienen. Tauchen besondere Aspekte eines Problems auf, können diese nach der Methode der Gestalttherapie bzw. der Integrativen Therapie angegangen werden.
4. Für die Einzelarbeit ebenso wie für die Gruppenstunden sind keine Voraussetzungen nötig. Wir arbeiten in bequemer Alltagskleidung. In der Gruppe arbeiten wir sitzend auf einem Hocker; das ermöglicht uns, für den Rücken eine optimale Aufrichtung zu finden. Das Gespräch dient der Bewusstwerdung, Klärung und Vertiefung aller Erfahrungen mit Atem und Leib. Die Einzelarbeit im Liegen unterscheidet sich im Ansatz nicht von der Gruppenarbeit; es ist jedoch ein intensiveres Gespräch möglich, zudem kann die leiblich-seelische Situation besser berücksichtigt werden.
5. Einzelstunden finden in Herzogenbuchsee statt im alten Scheidegg-Bauernhaus an der Bernstrasse 39, im 1. Stock; 5 Minuten vom Bahnhof SBB entfernt. Schnellzüge von und nach Herzogenbuchsee fahren im Halbstundentakt.

**Kurs in Herzogenbuchsee
am Dienstagabend**

Ort: Atempraxis, Bernstrasse 39, Scheidegg, im Haus der Dropa - Drogerie, **Herzogenbuchsee**
Dauer: 6-mal, jeweils dienstags: alle 14 Tage, 18 - 19 Uhr
Beginn: Dienstag, den 23. April 2024
Ende: Dienstag, den 2. Juli 2024
Kosten: Fr. 180.-
TeilnehmerInnenzahl ist **beschränkt auf 6 - 8 Personen + 1 Kurs**

**Kurs in Bern
am Donnerstagabend**

Ort: Gruppenraum Thunstrasse 24, **Bern**, Ecke Dufourstrasse, zu erreichen mit Tram Nr. 7 Richtung Ostring oder Nr. 8 Richtung Saali, Stat. Luisenstrasse. Gartentor benützen!
Dauer: 8-mal, jeweils donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, den 25. April 2024
Ende: Donnerstag, den 27. Juni 2024;
Kosten: Fr. 240.-
Mitnehmen: Schlarpen oder rutschfeste Socken
Auffahrt und ein Donnerstag sind frei: 9. Mai und 13. Juni 2024

Leitung: Madeleine Gfeller-Liechti, dipl. Atemlehrerin, eidgenössisch diplomierte Komplementär-Therapeutin
Ausbildung bei Prof. Ilse Middendorf in Berlin

Anmeldungen: schriftlich, telefonisch oder elektronisch an:
M. Gfeller-Liechti, Reckenbergstrasse 21,
3360 Herzogenbuchsee, Tel. 062/ 961 44 29;
079/ 750 780 1 oder atempraxis@besonet.ch

ATMEN - RAUM FINDEN - RAUM EINNEHMEN

