

Atemarbeit – wie geht das?

Atem – Nervosität – Beruhigung

Für Menschen, die schnell nervös oder ängstlich werden, die sich angetrieben fühlen – und die gern ihre Ruhe wieder finden wollen.

Der Atem benötigt Raum: Raum unter dem Brustbein und im ganzen Leib.

Der Atem schafft Raum, indem er unseren Innenraum bewegt, das Zwerchfell in erster Linie, die Bauchdecke und unsere Flanken. Dies kann geschehen, wenn wir ruhig sind.

Nun gibt es genug Situationen, Nachrichten oder Anforderungen, die uns jede Ruhe nehmen. Sie alarmieren uns, sie rufen uns zum Handeln auf. Dafür brauchen wir angeregte Spannung überall im Leib, besonders die Muskeln sind bereit, sich mit Kraft und Geschick einzusetzen. Nur leider braucht unsere moderne Welt kaum mehr Muskelkraft, um Dinge zu ändern oder anzupacken. So bleiben Anspannung und Wachheit zwar angeregt, aber werden nicht abgebaut, dabei atmen wir eher flach.

Die Arbeit im Kurs wird sein, unsere Wahrnehmung zu schärfen und die Wirkung von Gedanken zu erkennen. Zuviel Anspannung macht uns eng im Brustkorb und wirkt sich aus auf unser Zwerchfell, emotional sind wir dann ängstlich. Wo setzen wir da an? Sollen wir nichts mehr denken oder keine

Herausforderungen mehr annehmen? So geht das Leben nicht.

Im Kurs wollen wir lernen, Dinge, die aussen bleiben sollen, draussen zu behalten; Spannungen zu lösen, die zu keiner Beruhigung beitragen – und Ängste zu erkennen, die uns klein machen, Furcht ernst zu nehmen, wo sie uns warnen will.

Nervosität ist die Vorbotin von Angst, aber es sind erstmal nur die Nerven.

Sie gehören zu unserem Körper, sie können wir beeinflussen und in den Modus der Ruhe versetzen. Dabei hilft uns ein gelassenes Atmen.

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: 5-mal, jeweils dienstags: alle 14 Tage, 18 - 19 Uhr
Beginn: Dienstag, den 14. Jan. 2025
Ende: Dienstag, den 11. März 2025
Kosten: Fr. 150.- bar oder per TWINT

TeilnehmerInnenzahl ist **beschränkt auf 6 - 8 Personen + 1 Kurs**

**Kurs in Bern
am Donnerstagabend**

Ort: Thunstrasse 24, **Bern**, Ecke Dufourstrasse, zu erreichen mit Tram Nr. 7 Richtung Ostring oder Nr. 8 Richtung Saali, Station Luisenstrasse. Gartentor benützen!
Dauer: 6-mal, alle 14 Tage 18.45 - 19.45 Uhr
Beginn: Donnerstag, den 16. Jan. 2025
Ende: Donnerstag, den 27. März 2025;
Kosten: Fr. 180.- bar oder per TWINT
Mitnehmen: Schlarpen oder rutschfeste Socken

Dadurch ist die Berner Sportwoche vom 6.Feb.2025 frei.

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

Atem - Nervosität - Beruhigung

