Vorwort

Dieses Buch schenke ich den Menschen, denen ich als Atemtherapeutin und Atemlehrerin begegnen durfte. Immer wieder, oft Jahre nach der Ausbildung oder nach einer therapeutischen Begleitung höre und sehe ich, wie sehr das Leben dieser Menschen sich verändert, intensiviert und verinnerlicht hat, schöner, interessanter und vor allem tiefer geworden ist. Ich erlebe das mit viel Dankbarkeit und Freude.

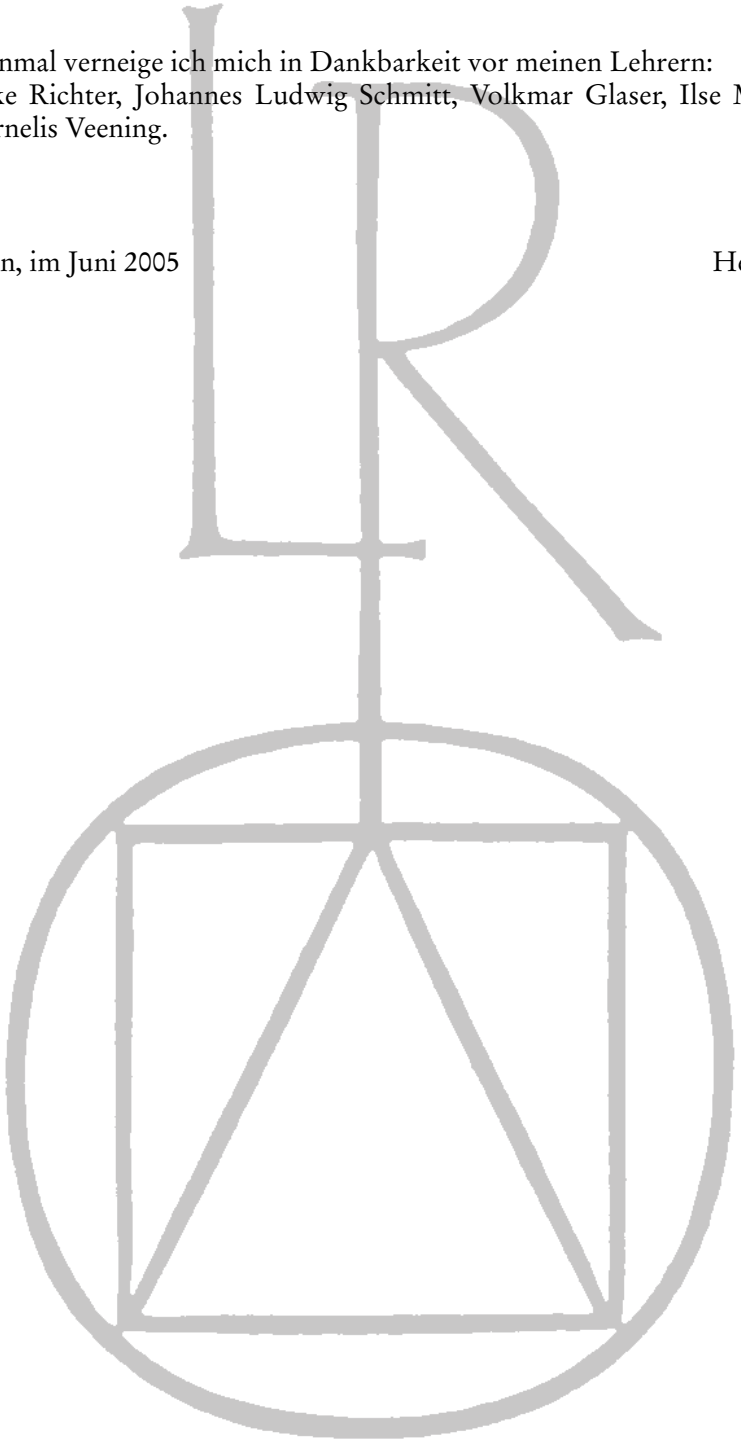
Natürlich wünsche ich uns, mit diesem Buch auch einen weiteren Leserkreis anzusprechen: Therapeuten verschiedener Richtungen, Ärzte, Erzieher, Künstler. Ebenso aber auch Menschen, die Sehnsucht haben nach einem Weg nach innen, zu ihrer leib-seelisch-geistigen Entwicklung. Und solche, die Not haben mit sich und ihrem Atem, die etwas von dieser Not verstehen und sich vielleicht davon befreien möchten.

Ich wollte am Ende meines Lebens noch einmal schauen und prüfen, was die Begegnung mit sich selbst im Atem für die Menschen bedeuten kann, welche Erfahrung und welchen Gewinn für ihr Leben sie daraus ziehen. So kam die Einladung von Dieter Mittelsten Scheid zum rechten Zeitpunkt, miteinander dem Wesen des Atems und der Entwicklung des Atembewusstseins nachzuspüren und gleichzeitig zu versuchen, einen Schulungsweg darzustellen.

Ihm gehört mein größter Dank. Uns wurde in den vielen Gesprächen klar, auf welch wandelbarem, nie festlegbarem Boden wir uns befanden. Gerade der Atem, der so sehr das physiologische Geschehen mit den seelischen Inhalten eines Menschen und seiner geistigen Welt in Beziehung bringt, zeigt uns, wie offen und bereit wir sein müssen, jeden Moment neu zu sehen und zu nehmen. Wie spürsam wir im Umgang mit den Menschen sein müssen, die sich uns in ihrem Atem offenbaren und anvertrauen, in welcher Verantwortung wir stehen. Wir lauschten auch dem Sinn von Begriffen nach, die wir in Verbindung mit dem Atem verwenden, in der Hoffnung, sie noch mehr zu klären. Es war für mich eine Zeit großer Herausforderung und ebenso großer Freude.

Ein weiterer Dank geht an die Frauen, die seit langem mit mir an der Entwicklung der Atemschulung arbeiten und auch jetzt mit Rat und Tat sich für das Entstehen des Buches eingesetzt haben: Mica Claus, Indira Daehr, Ulla Lorenz und Ulla Fischer. Wertvolle Anregungen gaben uns Kurt Horz, Gabriele Engert Timmermann, Gabriele Erb, Pravu Mazumdar und Marco Lorenz. Ihnen allen sind wir dankbar.

Einen sehr besonderen Dank möchte ich aussprechen an A. und F. v. F, die mich in großzügiger Weise immer wieder in einen Ort der Stille und des Rückzugs in der schönsten Natur eingeladen haben, um dort zu sein und zu arbeiten.

Noch einmal verneige ich mich in Dankbarkeit vor meinen Lehrern:
Frederike Richter, Johannes Ludwig Schmitt, Volkmar Glaser, Ilse Middendorf und Cornelis Veening.

München, im Juni 2005 Herta Richter