

## Atemarbeit - wie geht das?

### atmen - den Kopf freibekommen - entscheiden

**Für Menschen, die eigenständig werden und sich nicht mehr aufopfern wollen; die zwar Selbstdisziplin üben - aber nicht hart werden wollen.**

Spielen, spazieren, im Garten arbeiten, Sport treiben, all diese Tätigkeiten führen Menschen an, sie seien gut, um den Kopf freizubekommen. Was passiert ihnen, wenn sie sich einem dieser Vergnügen zuwenden? Sie lenken sich ab! Wir lenken uns ab. Wovon denn eigentlich? Von Gedanken, Sätzen, die uns antreiben, die uns beunruhigen, die uns atemlos werden lassen.

Wir wenden uns einem Tun zu, um uns zu bewegen, um den Lebenssinn wiederzufinden. Und das heisst, wir beginnen, uns wieder zu spüren. Im Kurs wollen wir das vertiefen. Wir dehnen uns, bewegen Rücken und Gliedmassen - und nehmen die Bewegung des Atems wahr.

Die Atembewegung bringt uns zu uns selbst. Sie verhilft uns zu einer angenehmen Spannung im Leib, belebt uns, wo wir erschlaft sind, und unterstützt uns, wenn wir angespannt sind.

Dabei ist der Aus-Atem besonders wirksam, wenn wir ihn achtsam und mit innerer Anwesenheit begleiten. Wir erfahren also auch den Rhythmus des Atems von neuem. Und erkennen, dass die Atem-Ruhe uns vor einem nächsten Atemzug dazu verhilft, uns klar zu werden, was wir wollen.

Wir brauchen uns keiner Lösung zu verschliessen, wir können jede prüfen. Wenn wir danach gelassen ausatmen und dabei aufgerichtet und aufrichtig bleiben, ist es eine gute Lösung.

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 Nachtträumen 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 15. Okt. 2024  
**Ende:** Dienstag, den 10. Dez. 2024  
**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:** 8-mal, jeweils donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr  
**Beginn:** Donnerstag, den 17. Okt. 2024  
**Ende:** Donnerstag, den 12. Dez. 2024;  
**Kosten:** Fr. 240.- bar oder per TWINT  
**Mitnehmen:** Schlarpen oder rutschfeste Socken

**Der Donnerstag vom 7. Nov. bleibt 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](mailto:atempraxis@besonet.ch)

**atmen  
den Kopf freibekommen  
entscheiden**

