

Andrea Stein:

## Brief an meinen Atem



Mein lieber Atem,  
vielleicht wunderst Du Dich, dass ich Dir schreibe, da wir doch sonst viel direkter kommunizieren! Aber manchmal gibt es Anlässe, die derart viel innerlich anregen, dass Papier und Stift eine wunderbare Hilfe sind, um Gedanken und Empfindungen

klarer auszudrücken. Nimm es also einfach als eine Art Selbstgespräch mit Dir, als ein Zwiegespräch mit mir ...

Atem, alter Freund! Wie lange kennen wir uns eigentlich schon? Seit der Prüfung? Seit der Ausbildung? Oder doch eigentlich schon aus den Jahren davor? Und vor allem: was heißt hier eigentlich „kennen“? Wann kennt man sich überhaupt schon richtig??!

Miteinander zu tun haben wir doch schon seit jeher! Auch wenn unser Verhältnis da noch nicht sehr eng war. Im Grunde genommen hatte ich gar keine Ahnung von Dir. Nicht mal einen Hauch von Ahnung. Du liefst noch unter Deinem Pseudonym „Atmung“, und viele glauben auch heute noch in den Schulen und Kliniken, dass Du Dich dahinter verbirgst. Ich kannte von Dir eher nur die Schattenseiten: das „außer Atem sein“, die Enge, das Stocken, und wenn ich in Deine Nähe kam, hyper-ventilierte ich unter Umständen sogar, krampfte mir das Zwerchfell und Ähnliches mehr. Ängste gab's und Umwege. Aber wem sage ich das? Du weißt das ja alles längst, weißt, dass das alles mit dazugehört. Und wem konnte das alles gar nichts anhaben? Dir natürlich. Du bist sehr geduldig mit all meinen Wegen und Umwegen. Du weißt, dass irgendwann die Zeit reif ist für Dich. Und Du bist mir immer treu geblieben.

In Beerfelden im Ateminstitut stand im Gästebuch der kurze Satz: »Der Atem, ...endlich einer, auf den man sich verlassen kann!« Ja, genau so einer bist Du! Warst schon da, ehe ich es selbst noch wusste, und nun, wenn ich mich auf Dich besinne, stehst Du voll und ganz zur Verfügung. Du hast meine Verliebtheiten überdauert und meine Trennungen, Du begleitest meinen Schmerz und meine Freude und auch jede Lust. Du gibst mir Impulse und unterstützt mich, Grenzen zu setzen. Eine Deiner besten Eigenschaften will ich hier unbedingt ebenfalls nennen: Du bist so ungemein ehrlich und unbestechlich, zeigst mir sofort, was wahr ist und wesentlich und was nicht, so dass ich Dich eigentlich kaum mehr überhören kann. Noch bei niemandem habe ich solch polare Charaktereigenschaften vereint erlebt, wie bei Dir: einerseits

diese unerbittlich radikale Eindeutigkeit, die mich zugegebenermaßen manchmal sehr herausgefordert hat, und andererseits diese alles und alle verbindende Leichtigkeit und Großzügigkeit. Keiner ist so raumfüllend und so richtungsweisend wie Du.

Ich muss sagen, unsere Freundschaft wird, je länger wir uns kennen, noch zunehmend spannender und interessanter; und sie wird selbstverständlicher, ohne dabei langweilig zu werden. Und obwohl Du mir immer vertrauter geworden bist, überraschst Du mich doch immer wieder mit neuen Seiten, die ich an Dir noch nicht kannte; mit Erfahrungen und Erkenntnissen, die ich manchmal umwerfend finde.

Und vor allem in der letzten Zeit hat unsere Verbindung ja geradezu Dimensionen angenommen ...! Das verdanken wir natürlich Deiner wirklich allerbesten Freundin, Ilse! Sie hat Dich uns zum Freund gemacht (und da kannte sie keinerlei Eifersucht, genauso wenig übrigens wie Du). Sie kannte längst all Deine geheimsten Gewohnheiten, Deine Kraft und die verborgensten Orte, an denen Du zu finden bist. Sogar in Höhlen wohnst Du durchaus gern!!!

Du und ich, wir teilten und teilen beide miteinander eine Liebe zu Berlin. Hin und wieder eine Woche dort am Viktoria-Luise-Platz, wo Ilse in ihren Atem-Räumen zu Lebzeiten zu Hause war, und wir waren wieder belebt und befreit.

Aber wie habe ich Dich eigentlich kennengelernt? Es muss in Heidelberg gewesen sein, um 1983 etwa, da gab es einen studentischen Arbeitskreis „Alternative Heilmethoden“, in diesem Rahmen gab Veronika Langguth ein Tagesseminar zum Erfahrbaren Atem. Da warst Du natürlich dabei. Und das war's dann. Mich hat's erwischt, ein für alle mal. Wie heimkommen. Seither geht's immer tiefer. Ich habe gelernt, Dir zu vertrauen. Und ehrlich gesagt, glaube ich, mit Dir gibt's auch ein Happy End ...

Du hast mir geholfen, mich kennenzulernen. Du hast mich zu einer Spezialistin für Hingabe und Achtsamkeit gemacht. Eine Riesen-Entdeckung war und bleibt für mich immer wieder die Pause im Rhythmus. Durch Dich habe ich ein anderes Lächeln bekommen. Das Lachen sitzt lockerer und die Freude am Kleinen begleitet mich durch den Alltag. Ich bin für so Vieles dankbarer als früher. Mein Leben ist reicher und lebendiger geworden. Dass ich durch Dich auch noch einige Arbeit bekommen habe, ist aus beruflicher Sicht in diesem Fall auch noch durchaus erfreulich.

Aber so schön war's nicht immer. Zunächst hatte ich nicht nur Freude mit Dir, das darf ich hier doch auch einmal sagen? Erinnerst Du Dich noch an meine Widerstände? An meine Abwehr? An Tränen und Trotz? An mein anfängliches Stottern, wenn ich über Dich sprechen sollte? Du hast mich an Grenzen gebracht,

von denen ich nichts geahnt hatte. Aber da konnte und wollte ich schon nicht mehr zurück. Du hast mich mit allem Unerlösten und Unerledigten in meinem Leben in Berührung gebracht. (Das tust Du übrigens immer noch, aber ich nehme es Dir nicht mehr übel....) Du hast mir Entwicklung abgefordert, wo stehen bleiben viel bequemer gewesen wäre. Aber seit geraumer Zeit hat sich das irgendwie ausgezahlt. Wir sind durch etwas durch. Wie kann ich's jetzt gut haben mit Dir, mit mir, mit den Anderen!

Ich teile Dich gern mit allen.

Und manchmal überkommt mich schier grundlos die pure Leichtigkeit des Seins.

Aber Du willst, dass ich mir Zeit für uns nehme. Versäume ich das, lässt Du es mich umgehend spüren. Und das Spüren hast Du mich gründlich gelehrt! Nicht nur Du hast mich das Spüren gelehrt, nicht nur Ilse, auch die von ihr ausgebildeten Lehrer und Atemtherapeuten, die mich über Jahre und Jahrzehnte begleitet haben – und nicht zuletzt Helge Langguth, der seine organisatorische Hand über alles hielt, hält und Dich jetzt auch im Internet vertritt. Du hast das nicht nötig, aber für uns ist das WWW. tatsächlich oft eine unabdingbare Hilfe. Es vernetzt Deinen großen und inzwischen weltweiten Freundeskreis.

Gerade im Gegen-Über entstehst Du ganz besonders in Deiner Substanz, klärend und freilassend. Diese Freigabe wird sicher immer meine größte und befreidendste Erfahrung bleiben mit Dir – bis zum allerletzten Ausatem. In diesem Sinne...

In unendlicher Verbundenheit, Deine Andrea



*2002, Bewegung aus dem Atem, aus den Aufnahmen für eine interne Videocassettenreihe*

*Mai 1997, in Beerfelden kurz vor Ausbildungsende: letzte Begutachtung unter Ilses wohlwollend-prüfenden Blick*

