

Atemheilkunst in der Naturheilpraxis

von Herta Richter

Ich erinnere mich an eine Begegnung mit Ferdinand Linder, dem damaligen Leiter der Heilpraktiker-Schule München und 1. Vorsitzenden des Landesverbandes Bayern. Er war mein verehrter Lehrer, und es verband uns eine herzliche Freundschaft. Wir sprachen damals über die Problematik der immer eingeschränkter zur Verfügung stehenden Naturheilmittel. Er sagte zu mir: „Du hast es am besten. Wenn wir keine Mittel mehr zur Verfügung haben, vielleicht auch kein warmes Wasser, dann kannst Du immer noch heilen – mit dem Atem. Wie recht er hatte!

Ich möchte hier eine Geschichte erzählen. Sie handelt von Dr. J.L. Schmitt, dem Arzt, der in München, nahe am Siegestor, seine Naturheilklinik hatte, die Schmitt-Klinik, damals einzigartig in München. Ein großes Spektrum zeichnete sie aus, doch über allem stand die Atemtherapie. Man nannte ihn in München den „Atem-Schmitt“. Seine Erfolge waren überzeugend, vielleicht auch gerade durch diese breite Fächerung von Atem, Phytotherapie, Homöopathie, Wasserheilkunde u.v.a.m. Und – natürlich seine

geistige Kraft. Als Gegner des Nationalsozialismus wurde er zweimal zum Tode verurteilt und viele Jahre inhaftiert, die letzten Jahre im KZ Sachsenhausen.

Auch da gab es „Menschen“ unter dem Wachpersonal. Manchmal holte man „den Doktor“ nachts heimlich aus seiner Zelle zu einem schwerstkranken Häftling, um ihm zu helfen, um sein Leiden zu lindern. Und er, Schmitt, konnte das, mit seiner Atemmassage, also seinen Händen, seinem Atemwissen, seiner eigenen Atemkraft und seinem selbst unter diesen Umständen warmen, offenen Herzen. Anderes stand ihm nicht zur Verfügung.

Das sind die wirklichen inneren Mittel, die selbst in extremen Situationen unverlierbar sind, auch wenn, wie Linder bemerkte, das warme Wasser und die Kräuter fehlen.

Meine eigene langjährige Atemarbeit ist geprägt von diesem Geist der inneren Mittel. Ich möchte Ihr Interesse und Ihre Neugierde wecken an dieser wunderbaren, tiefgreifenden, bewirkenden Heilkunst.

Ich beginne ganz persönlich. Als Schmitt-Schülerin bin ich Heilpraktikerin geworden und habe eine Zeitlang so nach seinem Vorbild mit heilpraktischen Methoden und dem Atem gearbeitet. Das war sehr erfüllend. Doch führte mein Weg bald immer selbstverständlicher in die reine Atempraxis.

Die Menschen, die kamen, wollten nur „das“.

Der Weg zum Verstehen des eigenen Atems und dann des Atems eines anderen Menschen ist kein schneller. Er geht nur über die Erfahrung, nur über die Hingabe an dieses Ur-Lebenselement. Und die meisten Menschen sind daraus sehr vertrieben. Wir leben mehr denn je in einer Zeit der scheinbaren Mach-

barkeit, ja oft menschenverachtenden Bedrängnis an Zeit und Raum, überfordert von Medienangeboten. Ich denke auch an die vielen Reklamen. Das Sein des Menschen kommt hier zu kurz. Das eigene Leben, der eigene Rhythmus wird verdrängt, und somit der eigene Atem. Sie alle kennen aus Ihren Praxen diese Menschen in Not. Es gibt einen Ausspruch von Paracelsus:

„Das Kraut des Heilers, das Messer des Wundarztes heilen von außen, der Atem heilt von innen.“ Hier ist allerdings nicht die Rede von einem Atem, den man trainiert, sondern von einer lauschenden, zulassenden Hinwendung zu diesem Lebensstrom in uns. Den Atem kann man nicht wollen und nicht machen. Er ist der große Bewirker, dem wir die Führung überlassen und dem wir uns anvertrauen. Er löst uns, er stärkt uns, er hält und richtet uns, er öffnet uns zur Welt und zu unserem inneren Wesen. Diese wenigen Hinweise zeigen ja schon, dass es hier nicht nur um den Umgang mit einer isolierten Funktion geht, sondern immer um diesen ganzen Menschen. Es geht in der Atemtherapie um ein Begegnen, das erkennt und dem Menschen hilft, wieder zu sich selbst zu finden, aus der Fremdbestimmtheit wieder er selbst zu werden, aus der Hetze in die Gelassenheit und Ruhe, aus der Erschöpfung wieder in die Erfrischung und Kraft, aus der Verlassenheit in die Geborgenheit.

Der Lehrer und Träger des Geschehens ist der Atem selbst, dem uns zu überlassen wir auf unserem Weg der Übung lernen. Ich kann aus meiner Erfahrung sagen: Es ist ein Weg zum Glück, zu lernen, seinen verlorenen Atem zurückzugewinnen oder den unbewussten Atem ins Bewusstsein zu führen, Schritt für

Schritt den Weg zu sich selbst zu gehen. Und das ist die Voraussetzung, Atemtherapeut zu sein, Menschen auf diesem Weg begleiten zu können.

Ich hatte das Glück, diesen Weg lange selbst zu gehen und lange Menschen auf ihrem Atemweg zu führen, ich wurde Atemtherapeutin und Atemlehrerin. Immer noch ist es voller Lebendigkeit und voller Wandlung und erfüllt mich mit Dankbarkeit.

Ich wünschte dieser großen Therapie, die verbunden ist mit einem Bewusstseinsweg zu körperlich-seelisch-geistiger Einheit, einen Einzug gerade in unsere Naturheilpraxen.

Vor langen Jahren habe ich in München eine AFA-anerkannte Schule, das „Atemhaus München Herta Richter“, gegründet und bis vor drei Jahren geleitet.

Dann ist sie an meine beiden langjährigen Mitarbeiterinnen Mica Claus und Indira Daehr übergegangen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die unten stehende Adresse:

*Atemhaus München
„Herta Richter“
Werdenfelsstr. 16
81377 München
Tel. 0 89/714 53 94
Fax 21 96 40 23
info@atemhaus.de*

Literatur

Vom Wesen des Atems, forum Zeitpunkt, Reichertverlag, 2006

Atemwelten, forum Zeitpunkt, Reichert-Verlag 2005

Anmerkung der Redaktion:

Siehe dazu auch die Rezension des Werkes von J. L. Schmitt: „Atemheilkunst“ auf Seite 1699 in dieser Ausgabe.

ATEMHAUS MÜNCHEN HERTA RICHTER

Der Atem als das "schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist" (R.Guardini) wirkt heilend auf allen Ebenen des menschlichen Seins. Daraus leitet sich das breite Anwendungsgebiet der Atemtherapie ab.

Berufsbegleitende Ausbildung in Atemtherapie

Wir laden Sie ein zu einem Schnuppertag im Atemhaus

Werdenfelsstr. 16, 81377 München
Tel.: 089/714 53 94
www.atemhaus-muenchen.de
info@atemhaus.de