

Atem- und Sprechtherapie in der Dialogheilpraxis Kalin

**Tannenbergr. 16
36037 Fulda
0661 / 440 72 21**

Was ist Heilung? Genugtuung, Entspannung, Nachlass von Schmerzen? Oder ist Heilung das, was die westliche Gesellschaft als Heilung beschreibt? Also Heilung sei dann die Beseitigung von etwas Krankhaftem, was mich hinderte, gesund zu sein? Andere vor mir haben schon lange vor meiner Ankunft hier auf Erden definiert und festgelegt, was unter den Umständen, die selbstverständlich seien, „gesund“ was „krank“ und was „geheilt“ sei. Aber manchmal ahnen wir oder schließen aus eigener Gedankenkraft, dass das, was uns ewig gültig erscheint, seinerseits in ewigen Auseinandersetzungen, im Widerstreit fast gleich starker Kräfte entstanden ist.

Wenn wir dies wissen wird uns ganz kalt, denn dann besteht auch immer die Möglichkeit, dass das ewig Gültige durch ein anderes ewig sein sollendes Gültiges ersetzt werden kann. Kalt wird uns aber deshalb, weil wir damit auch wissen, dass wir selbst zu den Kräften gehören könnten, die das Gültige stürzen, um das eigene Weltgebäude der Ansichten von gesund, krank und geheilt an seine Stelle zu setzen. Und was bedeutet „stürzen“? Glauben durch Wissen ersetzen, oder wie Immanuel Kant formulierte: Befreiung aus selbstverschuldeter Unmündigkeit.

Zum diesem Thema gehört auch die Atmung und die Beschaffenheit unserer Stimme. Allerdings ist uns die Art unserer Atmung und der Klang unserer Stimme gar nicht als Etwas bekannt, dass ebenso in sozialen Auseinandersetzungen und menschlichen Haltungen entstanden sein muss. Stimme und Atmung war „ewig schon so“ und wird mit uns vergehen. Wir brauchen lange um wie zufällig zu entdecken, dass wir Stimme und Atmung zu unserem eigenen Wohlbefinden verändern können. Wodurch? Durch Atem und Stimme!

Wir hätten also alle Mittel einer heilsamen Veränderung in uns? Keine menschliche Macht kann sie uns geben und also auch nicht nehmen? Genau! Wie geht das? Mit angeleiteter dialogischer Übung. Das dialogische Prinzip ist hierbei ausschlaggebend, denn den Gang unseres Atmens und den Klang unserer Stimme haben wir in unserer Familie erlernt und dort von unserer Mutter.

Die Atmung ist an den Spannungszustand unseres Körpers gebunden, der wesentlich von der Nahrungsaufnahme abhängt. Der Arzt Winnicott schreibt: „Die Atmung verbindet sich mit dem, was zu dem Zeitpunkt gerade vorherrscht, so daß sie einmal mit Aufnahme [von Nahrung], dann wieder mit Ausscheidung verknüpft wird. Ein wichtiges Merkmal der Atmung besteht darin, daß sie -außer

beim Weinen- [wenn wir außer uns sind] eine Kontinuität von Innerem und Äußerem aufdeckt, d.h ein Versagen der Abwehr“.¹

Was heißt Kontinuität von Innen und Außen? Immer beides: wir atmen in einer bestimmten seelischen Befindlichkeit und gleichzeitig massiert unser Atem unsere inneren Organe und bestimmt unseren Muskeltonus mit. Jeder weiß das: wer einen Muskelkater, also eine Übersäuerung der Muskulatur hat, kann nur flach atmen. Jeder weiß, dass wir keine tiefe Stimme haben, wenn wir außer uns sind. Kann man denn die Entsäuerung der Muskulatur und die Fähigkeit „ruhig Blut zu bewahren“ durch angeleitete Atmung und erlernte Sprechtechnik lernen. Ja man kann. Wie geht das praktisch vor sich?

In der Form des Einzelunterrichtes vereinbaren Sie mit mir eine Anzahl von Stunden, um zu einer Atemdiagnostik zu kommen. Zum dialogischen Prinzip gehört es allerdings, dass ich nicht etwas außer mir Befindliches an Ihnen feststelle, so wie es der Arzt macht. Es geht anders: indem ich Atem- und Sprechübungen mit Ihnen vollziehe, reagiere ich mit meiner Atmung auf Ihre Atmung und teile Ihnen das mit. Das ist das östliche Prinzip. Ich atme Ihre Atmung nach und berichte davon. Alles andere ist Übung und kommt überraschend schnell zum Punkt.

Für die Anzahl der Übungsstunden gilt hier das Prinzip der Gleichzeitigkeit: eine Atmung an sich selbst spürbar zu verändern, verlangt hohe Intensität und dauert meistens so lange, wie sie ursprünglich in der Familie entstanden ist. Regulär gelehrt wird dieses Wissen dem westlichen Menschen nur in der Meditation und im Schauspielunterricht. Der dauert drei Jahre. So habe ich es an der Schauspielhochschule Stuttgart und im Schauspielstudio Haller bei der Psychodramatherapeute Irene Haller in Heidelberg gelernt.

Für die Anzahl der Übungsstunden gilt das paradoxe Prinzip: wer die Anzahl der Stunden von vornherein auf ein vorgestelltes Ziel begrenzt, torpediert das Übungsprinzip des Dialogischen und hindert sich und uns an der wichtigen Erfahrung der Demut und der Dankbarkeit. Gemeint ist aber keineswegs eine Demut vor dem Übungsleiter und später vielleicht eine Dankbarkeit gegen diesen. Es ist die Demut vor dem Göttlichen in uns, das sich nicht auf Zwecke festlegen lassen will. Oder wie Goethe sagt: wie können wir das Göttliche spüren, wenn es nicht schon in uns wäre? Ist denn eine bestimmte Atmung etwa etwas Religiöses? Ja, alle Religionen wissen das.

Herzliche Einladung zum Kennenlernen der eigenen Atmung wünscht Ihnen

Manfred Kalin

Diplom-Pädagoge, Schauspieler, Heilpraktiker für Psychotherapie

www.therapie.de/psychotherapie/kalin

¹ Winnicott, D. W.: Familie und individuelle Entwicklung, Frankfurt am Main, Dez. 1992, S. 18