

Spiritualität - erlebt durch den Erfahrbaren Atem

Als mir von einem Psychiater ein moslemischer Klient mit posttraumatischer Belastungsstörung angemeldet wurde, der in einem iranischen Gefängnis Folterungen erlitten hatte, fühlte ich mich zunächst verunsichert. Folgende Fragen beschäftigten mich: Wie und wo sollte ich diesen Mann berühren? Kann er als moslemischer Mann von einer Frau aus einer ihm fremden Kultur Berührung überhaupt zulassen? Bei traumatisierten Menschen arbeite ich gerne zuerst am Boden, beziehungsweise den Füßen und der Aufrichtung. Mir schien es eher problematisch, so zu beginnen, weil dieser Mann mit elektrischen Schlägen an die Fußsohlen gepeinigt wurde, wie mir der zuweisende Psychiater berichtet hatte. Weiter beschäftigte mich, wie ich wohl in sprachlicher Hinsicht würde kommunizieren können, - besonders wenn Körperempfindung um Atembewusstheit angesprochen werden soll.



Vor mir stand dann Herr F. (ich nenne ihn so), ein 48-jähriger, gepflegt und eher scheu wirkender Mann, der vor 5 Jahren als politischer Flüchtling aus dem Iran fliehen konnte, nachdem er 2 ½ Jahre lang verhört und gefoltert wurde. Am Schrecklichsten seien die hochfrequenten Stromstöße an die Fußsohlen gewesen. Von Herrn F., der über verhältnismäßig gute, aber denn noch eingeschränkte Deutschkenntnisse verfügte, (sein passiver Wortschatz schien besser als der aktive!) konnte ich ermitteln, dass ihn vor allem nachts starke Ängste, schlechte Träume, Atemnot und schwere Gedanken heimsuchten, sodass er diese Störungen jeweils mit 6 Dosen Bier und einer Tablette Remeron (vom Arzt verschriebenes Antidepressivum) zu unterdrücken versuchte, was ihm jeweils am Morgen erhebliche

Kopfschmerzen und Müdigkeit verursachte. Weiter erfuhr ich, dass er allein in einer Sozialwohnung lebt. In Teheran habe er als Goldschmid und als Bankangestellter gearbeitet. Zurzeit sei er in einem Integrationsprojekt zu 50 Prozent beschäftigt als Hilfsarbeiter in einer Fahrradwerkstatt. Er sei als Moslem aufgewachsen, aber er praktiziere diesen Glauben nur beschränkt; er habe in seiner Heimat früher viele religiöse und philosophische Schriften gelesen.

Nach dem Erstgespräch blieb noch etwas Zeit, dem Klienten eine Rückenbehandlung im Sitzen zukommen zu lassen. Damit konnte er eine erste Erfahrung mit Berührt-werden machen ohne sich zu sehr ausgeliefert zu fühlen, wie das möglicherweise im Liegen der Fall hätte sein können. Ich stellte eine sehr starke Rückenverspannung mit Hochatem fest. Meinen Hinweis, nun seinen Rücken zu spüren, konnte er nicht verstehen, da ihm das Wort „spüren“ nicht geläufig war. Ich versuchte eine Umschreibung. Der sehr kooperative Klient hat später in seinem Lexikon zuhause nachgeschlagen, sodass ich ihm in weiteren Kontakten die Bedeutung des Spürens und ebenso des Erfahrbaren Atems nahe bringen konnte.

Somit konnte Herr F. meine Anleitungen zum Dehnen, Schultern kreisen, Rücken selbst behandeln mit Hilfe eines Tennisballs in der zweiten Sitzung sehr gut aufnehmen. Und ich stellte mit Genugtuung fest, dass er diese zuhause auch für sich selbst anwendete.

Zur dritten Sitzung entschied ich mich, Herrn F. auf der Liege zu behandeln ohne vorerst die Füße einzubeziehen. Bevor ich meine Hände auflegte, nahm ich bei mir selbst eine sehr unmittelbare Ruhe und Gelassenheit wahr. Dabei vernahm ich gleich einer inneren Stimme in mir eine klare Überzeugung, dass jenseits aller kulturellen, religiösen und sozialen Unterschiede in jedem Menschen eine tiefe Sehnsucht nach Heilsein, Erlösung und Geborgenheit inne wohnt. Diese allumfassende Vernetzung ist gerade im Erfahrbaren Atem zutiefst da als bewirkende Kraft. Ilse Middendorf schreibt dazu in ihrem wunderschönen Gedicht in ihrem Buch: „Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz“:

„...Atem, der alles in mir verbindet, mich selbst mit dem Anderen und der ganzen Welt.“ Auf diese Weise im Atem verankert konnte nichts Falsches geschehen. In solchen Momenten wie oben beschrieben erinnere ich mich gerne an die Worte von Ilse, aber auch an andere spirituelle Lehrer, die alle diese große Universale Einheit in ihren je eigenen Worten ausdrücken.

Herr F. konnte sich sehr gut sammeln und tief einlassen in die Behandlungen, ohne dass ich viele Worte dazu verwenden musste. Für die erste Behandlung blieb



ich am oberen Raum mit Ansprache von Brustbein und Herzgegend und längere Zeit am Kopf. Ich versuchte auf diese Weise das überreizte Nervensystem anzusprechen. Der Kommentar von Herr F. am Schluss dieser ersten Behandlung war: „Das ist Bio!“ Wenn ich auch ein wenig lächeln musste, so glaube ich doch, dass hier eine sprachliche Möglichkeit gefunden wurde, um ausdrücken, dass er die Behandlung als „natürlich“ empfinden konnte. Zudem bedeutet das Wort Bio ganz einfach „Leben“.

Beim nächsten Besuch meldete Herr F. bereits eine Besserung seiner Schlaf- und Atemstörungen. Im weiteren Behandlungsverlauf praktizierte ich unter anderem das „Abziehen“, (= Auflegen der linken Hand auf die Stirn des Klienten während 40 Minuten) und immer wieder das „Schmiegsame Behandeln“, welches Ilse Middendorf uns in ihren letzten Vertiefungskursen weiter gegeben hat.

Ich konnte Herrn F. insgesamt 20 Mal behandeln. Im Verlauf dieser Zeit fühlte er sich zunehmend weniger nervös. Er übte die Anleitungen, die er von mir erhalten hat mit stets bei sich zuhause. Manchmal erkundigte er sich sogar nach weiteren Möglichkeiten gegen seine Rückenschmerzen. Mit der Zeit konnte er sich im Liegen gut tragen lassen und praktizierte dies auch als Einschlafübung. Die Ängste bildeten sich zurück und er benötigte nur noch gelegentlich Bier als Einschlafhilfe. Selbst an den Füßen konnte er Berührungen zulassen und dabei Wohlbefinden erleben, das sich in seufzendem Aufatmen bemerkbar machte. Der zuweisende Psychiater teilte mir eines Tages am Telefon spontan mit, dass Herr F. ganz offensichtlich zu mehr Ruhe und Gelassenheit gefunden habe.

In der ganzen Zeit, in der ich mit Herrn F. gearbeitet habe, verspürte ich eine tiefe wortlose Grundsubstanz wie selbstverständlich da. Offensichtlich war bei diesem Menschen, der Folterung, Verfolgung und Todesängste durchgestanden hatte, auch eine Stärke gewachsen, die jetzt im Erfahrbaren Atem zur Entfaltung kommen durfte. Ilse Middendorf schrieb ebenfalls im oben erwähnten Buch: „Worte können die Substanz weder erfassen noch darstellen, aber sie ist Inhalt der Atems, der den Worten erst das Leben bringt.“

Abschließend möchte ich noch eine Begebenheit schildern: Um die Weihnachtszeit herum kam Herr F. einmal mit einem Gegenstand, den er etwas geheimnisvoll aus einem Papier wickelte, ehe er ihn mir überreichte. Es war eine Buddhafigur! Ich fand mich tief berührt durch dieses Geschenk aus der Hand eines moslemischen Mannes. Ich erlebte es fast so, als wäre Buddha selber für einen Moment erschienen. Durch meine persönliche langjährige Erfahrung mit ZEN-Meditation fühlte ich mich natürlich besonders angesprochen. Das für mich Erstaunliche an dieser Geste von Herrn F. war ja, dass ich mit ihm nie über Buddha gesprochen hatte. Eine Stimmung des universellen Göttlichen erlebte ich in jenem Moment sozusagen als innere Resonanz, die ich nochmals mit einem Wort von Ilse Middendorf unterstreichen möchte: „Substanz wird zur Heimat, zum göttlichen Raum“. So ist der Erfahrbare Atem für diesen Mann im Exil auch ein Stück Heimat geworden.

M. Claire Bischof Vetter, St. Gallen