



tiefenpsychologisch orientierte Atemlehre nach Cornelis Veening und Irmela Halstenbach

Meine Motivation Schulleiterin für die Veening-Lehre zu werden¹

2008 lernte ich die Veening-Arbeit über ein Seminar von Irmela Halstenbach kennen. Sofort habe ich mich zu Hause gefühlt und im Folgenden in die Atemlehre und in die Arbeit mit dem inneren Atemfluss vertieft. So wurde ich im Laufe der Jahre - wie von selbst - bekannter und vertrauter mit den uns Menschen inne wohnenden Kräften, um die es in der Veening-Arbeit geht. C.G. Jung nennt diese Beziehung zwischen den Ich-Kräften und den noch im Unbewussten liegenden Veranlagungen und Möglichkeiten Individuation.

Es kamen viele Faktoren zusammen, dass es dann 2017 zu meiner Bewerbung kam. Der Zuspruch meiner Kolleginnen hat mich unterstützt. Auch meine Erfahrungen, wie bereichernd der Austausch mit Leiterinnen anderer Schulen ist, haben mich motiviert.

Zugang zu meiner atemtherapeutischen Arbeit

Seit 1990 bin ich als freiberufliche Diplom Psychologin und Astrologin tätig. In den Ausbildungsjahren zur Veening-Arbeit bei Irmela Halstenbach erfuhr ich am eigenen Leib, wie mir über die Rückbindung an den inneren Atemstrom auch mein Lebenssinn zufloss. „Die Veening-lehre gibt eine gute Chance mit sich selbst umzugehen, und zugleich eine – die Gesetze der selbstheilenden Kräfte zu verstehen. Dass auch die Psyche aus diesen inneren Kräften sich anordnen kann, daher nicht alles erklärt und ausgesprochen werden muss, das ist das Wesen der Veening-Arbeit.“²

So stellt die Veening-Atemarbeit tatsächlich das Verbindende und zugleich das Grundlegende all meiner therapeutischen, astrologischen und persönlichen Tätigkeiten dar. Die Gemeinsamkeit meiner drei Arbeitsformen/Lehrweisen - Münchner Rhythmenlehre von Wolfgang Döbereiner, Tiefenpsychologie nach C.G. Jung und Atemlehre nach Cornelis Veening - vermittelt von Irmela Halstenbach – besteht darin, dass sie Methoden sind, die ihre Übermittler aus dem Unbewussten geschöpft haben. Insofern kommt das Wirken dieser Lehrinhalte auch von dort her. Genauer gesagt – ihre Wirksamkeit kommt aus dem kollektiven Unbewussten, der objektiven menschlichen Psyche, wie Jung diese uns führende und zugrundeliegende archetypische Schicht nannte. Die Lehrweisen beruhen also auf dem Ganzheitsprinzip und sie lenken die Aufmerksamkeit auch wieder dorthin zurück.

Cornelis Veening schreibt über den Arbeitsweg: „Es ist ein Zusammengehen von Atemarbeit und Psychologie. (...) Gemeint ist immer ein Sich kennenlernen, ein Sicherfahren, und zwar in der Schicht, wo es verpflichtet. Dazu muß es jedoch persönlich erlebt werden. (...) Das Ziel ist der Mensch selber, die Entfaltung seiner Möglichkeiten und die Bekanntschaft mit seinen Kräften.“³

In meiner Arbeit geht es - wie ich selbst über Irmela Halstenbachs Lehrweise erfahren habe und weiter erfahren darf - um die Rückbindung an unsere artspezifische, zumeist im Unbewussten liegende innere Weisheit. Dieses evolutionäre Erbe wird uns Menschen in der embryonalen Zeit in die Zellen eingespeist. Der innere Atemfluss kann zu diesem Urgrund, dieser Urkraft hinführen. Was dem bewusst passiv-empfangenden Ich dann aus dieser archetypischen Urquelle entgegenkommt, wird

¹ Anmerkung: aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich in meinem Text die weibliche Form, selbstverständlich sind in dieser Anrede auch die männlichen Kollegen einbezogen.

² Irmela Halstenbach im Gespräch

³ Cornelis Veening, „Das Bewirkende“, aus „Texte aus Erinnerung an Cornelis Veening anlässlich seines 100. Geburtstages am 15. 1. 1952, S. 16

nach der Atemerfahrung im Gespräch ausgetauscht und angeschaut. Wie Irmela Halstenbach sagt: „Der oder die, die aus der unmittelbar gemachten Erfahrung berichtet, lehrt.“
Aus meiner eigenen Erfahrung heraus kann ich Veenings Worte bestätigen: „Was wir in der Atemarbeit tun, ist Belebung (...) und genauer gesagt: seelische Belebung.“

Kurzer chronologischer Überblick über die Weiterführung Veening-Lehre und -Arbeit

Nachfolge

Nach Veenings Tod (1976) übernahm, wie es sein Wunsch war, seine langjährige Mitarbeiterin Herta Grun (1902-2007) die Leitung seines Atem-Arbeitskreises. Zwischen 1976 und 1999 trafen sich die ehemaligen Schülerinnen bei ihr zu Atemkursen im Waldmatter Kreis. Zudem gründete 1974 Elke Prägert-Johannsen die Atemtherapeutische Gemeinschaft Ammertal E.V. in Oberammergau, die bis heute besteht. Zum anderen entwickelte Inge Werckmeister eine eigene Ausprägung der Veeningarbeit in ihrer Fortbildungspraxis in Schlüchtern, die bis 2011 ein Zentrum der Weiterbildung darstellte. Ende 1989 entstanden zwei Lehrwerkstätten, die von Irmgard Lauscher-Koch in Köln und von Irmela Halstenbach in Wuppertal. Beide wurden später zu anerkannten Ausbildungsstätten der AFA® (siehe unten). 2004 wurde der Verein für Atemtherapie und Atempsychotherapie nach C. Veening®, VAVE e.V. gegründet.

Ehemalige Schulleiterinnen der AFA /BV-ATEM anerkannten Lehrwerkstätten:

Irmgard Lauscher-Koch, Veening Lehre, kontemplativ; (1997 bis zu ihrem Tod 2007)
Irmela Halstenbach, Veening Lehre, tiefenpsychologisch; (2000 bis 2008);
Anne Müller-Pleuss, Veening Lehre, tiefenpsychologisch; (2008 bis 2016);
Bettina v. Waldthausen, Veening-Lehre, kontemplativ; (2008 bis zu Ihrem Tod 2016);
Dorothea Thomas, Veening-Fortbildungspraxis in Bonn, seit 2010;
kommissarische Leitung der Lehrwerkstatt von Bettina v. Waldhausen (2016-2019)
Annabella Brenken, Veening-Fortbildungspraxis in Solothurn, (2002-2016)

Wurzeln und Werdegang der Veening-Lehre und -Arbeit⁴

Beginnen möchte ich mit einer knappen Aufzählung der Hintergründe und Quellen, aus denen Cornelis Veening (1895-1976) seine Arbeit entwickelt hat. Da wäre zunächst seine eigene Erfahrung mit der Jung'sche Psychologie zu nennen. Als holländischer Sänger und junger Künstler verlor Veening mit etwa 25 Jahren seine Stimme. Er unterzog sich einer tiefenpsychologischen Analyse in München bei Dr. Gustav Richard Heyer. Er lernte seine Bilder als Symbolsprache des Körpers zu verstehen und einzuordnen. Im Austausch mit Dr. Heyer, der als Mitbegründer der psychosomatischen⁵ Anschauung gilt, entwickelten sie Ideen dazu und erprobten eine „atmenden Psychologie.“ Und Veening begann den Zugang zum „unwillkürlichen Atemfluss“ zu suchen. Dann spielt natürlich Cornelis Veenings eigene schöpferischen Bildekraft und Intuition, die ihn leitete und begleitete eine tragende Rolle. Hatte sein Lebensweg als Sänger und junger Künstler durch seinen Stimmverlust ein plötzliches Ende erfahren; so wurde seine Arbeitsweise jedoch von dieser schöpferischen Grundstruktur wesentlich mit geprägt. Und dann erlebte Veening 1933 auf der ersten Eranos-Tagung in Ascona, an der er teilnahm, eine entscheidende Spiegelung seiner eigenen Atemerfahrung und -erkenntnis. Diese Tagungen waren und sind als eine Begegnungsstätte östlicher und westlicher Religion und Geistigkeit konzipiert. Dort lernte Veening C.G. Jung persönlich kennen und begegnete unter anderem Richard Wilhelm, Heinrich Zimmer und Erwin Rousselle. Diese Begegnungen gaben seiner Atemarbeit ihre geistige Färbung.

⁴ aus: Cornelia Ehrlich, „Veening in seiner Zeit“, in Atemweisen, Wurzeln und Gestalt der Atemlehre von Cornelis Veening, forum zeitpunkt, Reichert Verlag, 2013, S .63

⁵ Wilhelm Bitter in „Psychotherapie in Selbstdarstellungen“, HGS Prof. Dr. phil. Ludwig J. Pongratz, Hans Huber Verlag, Bern, 1973, S.38 Zitat: „Er ist als der eigentlichen Begründer der Psychosomatik anzusehen.“

Der deutsche Sinologe Erwin Rousselle⁶ (1890 -1949) stellte dort die taoistische „Tafel des inneren Gewebes“ vor, die fortan aus Veening's Behandlungszimmer nicht mehr wegzudenken war. Veening wertschätzte die östliche Tradition, deren Philosophie die Zurücknahme des Egos verlangt. Aber er kopierte oder übertrug sie nicht auf seine Arbeit. Sie blieb ihm wertvoller Spiegel für seine eigene innere Wirklichkeit, die auf dem europäischen, christlichen Erfahrungshintergrund fußte. So sagte Cornelis Veening zu seiner Arbeit: „Ich liebe das Licht, das aus der Dunkelheit kommt. Es ist ein verlässliches Licht. Das Licht aus der Höhe kann uns so leicht verführen.“⁷ Ein weiterer entscheidender Unterschied ist, dass Veening, anders als die asiatischen Praktiken, die stets eine vorgegebene feste Form anwenden (u.a. in Yoga, Chi-Gong, Tai-Chi) - die f r e i e Form wählte, in der sich der Atemaufbau jedes Mal neu aus der Tiefe schöpft und vollzieht kann.

Zu dieser charakteristischen „freien Form“ sagte Bettina von Waldhausen⁸ in ihrem Vortrag über Veening auf der AFA-Tagung 2014: „So wird verständlich, dass es die Veeningarbeit als feste Form nicht geben kann. Im tiefen Vertrauen auf das Bewirkende und in Ehrfurcht vor der jeweiligen Andersartigkeit eines jeden Menschen, ermunterte Veening jeden einzelnen, den eigenen Weg zu gehen. Daraus entstand die Vielfalt der einzelnen Lehrkonzepte, bzw. die der angewandten Arbeitsweise der Veening-Therapeuten und -Pädagogen. Jedoch ergänzen wir uns gemäß dem Schöpferischen Prinzip - in der Vereinigung der Gegensätze. Die wunderbare Vielfalt ist selbstverständlich auch für die verschiedenen Atemschulen wünschenswert. Nicht umsonst war Veening der Lehrer von drei Atemschulen- Gründerinnen: Ilse Middendorf, Herta Richter und Irmela Halstenbach. Damit hat Veening eine Arbeit in Gang gesetzt, die ihren Platz hier (in der afa/bva) verdient.“

Warum ist es so essenziell und existenziell für die Veening-Arbeit die, die <nicht so lehren wie ich> anzuerkennen? – Weil es in der Veening-Lehre um die Rückbindung an unsere tiefste, archetypisch-kollektive Schicht geht, in der die Ganzheitlichkeit wohnt. Ganzheitlichkeit können wir Menschen aber nur dann mit unserem linearen Bewusstsein erfassen und be-greifen, wenn diese aus mindestens zwei Elementen zusammengesetzt erscheint, sprich, wenn sie in zwei geteilt ist. (Tag/Nacht; Frau/Mann; Himmel/Erde etc.) Diese stehen immer komplementär zueinander. Nie kann e i n e Lehre alles erfassen. Nie kann e i n Mensch das Ganze vermitteln. Es geht immer um komplementäre Ergänzung. Auf unsere Atem-Arbeit bezogen heißt das: Es geht immer darum, die - die nicht so ist und nicht so lehrt wie ich - wahrzunehmen und anzuerkennen. Veening selbst ist in seiner Schaffenszeit den Weg der komplementären Ergänzung gegangen, indem er mit Herta Grun zusammenarbeitete. Er, der im Jung'schen Sinne eher in der spirituell-seelischen Intuition beheimatet war, ließ über Herta Grun, die eher in der sinnlich-körperlichen Empfindungsfunktion zu Hause war, seinen „Gegentyp“ zu. Dadurch konnte ein sich ergänzendes Arbeitsfeld entstehen. Dies ist für jede ganzheitlich orientierte Ausübung notwendig. In der Tat gingen dann ja auch aus diesen beiden „Lehr-Quellen“ die beiden ersten Schulleiterinnen für die Veening-Lehre hervor: Irmgard Lauscher-Koch hatte ihre Lehrzeit bei Herta Grun, Irmela Halstenbach ihre bei Cornelis Veening verbracht.

Die Haltung „das mir Konträre und daher zunächst Fremde“ schätzen zu lernen, ist unter Kolleginnen und im Alltag schwer zu handhaben. Dies war Cornelis Veening sicher bewusst als er schrieb: „Gemeinschaft ist das Neue - aber zu erreichen nur über das, was freiwillig über das Eigene sich gestalten lässt - es muss von innen her gestaltet werden - sonst ist's bloß wieder ein Verein. Die Gruppe kann sich nur aus Erkennenden bilden. Das Erkennen des Anderen ist notwendig über das Herzzentrum.“

⁶ Rousselle, Erwin. Taoistische Seelenführung; Eranos – Jahrbuch 1933, Seite 139 ff

⁷ Hanns Halstenbach, unter Mitarbeit von Mechthild Lohmann „Jung'sche Psychologie zur Atemlehre von Cornelis Veening, 2. erweiterte Auflage, Norderstedt 2011, S. 24

⁸ Bettina von Waldhausen, Vortrag auf Afa Kongress 2014, „Atemquellen – Das Gemeinsame finden; Das Schöpferische in der Veeningarbeit“. Bettina verstarb 2016 überraschend; sie war Schulleiterin der kontemplativ orientierten Veening®-Atemwerkstatt München.

Atem-Lehrwerkstatt Cornelia Ehrlich

In diesem Sinne möchte ich meine Lehrwerkstatt als Forum verstanden wissen. Im Moment sind Dorothea Thomas in ihrer Atem-Lehrpraxis für Atem und Ton in Bonn und ich in Wuppertal als Ausbilderinnen⁹, sowie Ellen Wilken, Elisabeth Meyer-Schwickerath, Mechthild Lohmann, Dorothee Koch, Aline v. Boetticher - als Lehrkräfte dabei. Irmela Halstenbach möchte nicht mehr als Ausbilderin auftreten, gibt aber weiterhin Kurse. Selbstverständlich tausche ich mich mit ihr, deren Mitarbeiterin ich auch bin, aus. Über unsere Auseinandersetzung habe ich die Freude und Chance, den Weg der Individuation weiter zu gehen.

Die Zusammensetzung der Lehrkräfte/Dozenten wird sich natürlich weiter entwickeln. Ob und wie sich daraus ein Team bilden kann, wird sich weisen. Als Schulleiterin sehe ich mich als Brücke in einem komplementären Arbeitsfeld: Die Tradition der bisherigen Schulen wärend, wollen wir der Veeningarbeit weiter einen Platz in dem BV-ATEM erhalten. Und wir wollen einen Raum zur Verfügung stellen, in dem wir in Veening's Sinne in ein gemeinschaftliches Arbeiten hineinwachsen können.

Meine Lehrwerkstatt ist, wie die Titelzeile zeigt - weiterhin tiefenpsychologisch orientiert nach Cornelis Veening - doch um die Lehrweise nach Irmela Halstenbach erweitert. Sie lehrt "Veening's Lehre" kontinuierlich seit über 40 Jahren. In Kursen und Vorträgen hat sie die Arbeit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt gemacht. Dabei hat sich ihre ganz ureigene Lehrweise herauskristallisiert. Ihre Art der Vermittlung ist selbst zur Lehre geworden.

Warum ich ihre Lehrweise mit aufnehme? Zum einen da sie meiner Struktur, Typologie und Anschauung wesensnah ist und meine eigene Arbeitsweise natürlich über meine elfjährige Lehrzeit in ihrer Tradition steht. Zum anderen, weil Irmela Halstenbach Veening's Wissen, dass auf Erfahrung beruhte, sprachliche Wege gebahnt hat. Er selbst war kein Mann der Worte. Sie beschreibt und benennt in ihrem Buch¹⁰ und in einigen Artikeln die Wurzeln seiner Lehre und spiegelt in ihrer bildhaften Sprache das Wesen der Arbeit wider. In ihren „gemalten“ Sätzen vermittelt sie eine Ahnung der Ganzheitlichkeit, die das Ziel der Lehre ist. Über ihr Lebens-Werk ist die Veening-Lehre sichtbar geworden – und in der Zeit erhalten geblieben. Ich möchte damit auch zum Ausdruck bringen und rückerinnern, wie wichtig es für die Veening-Lehre und -Arbeit ist, diese nicht konkretistisch zu formulieren und zu behandeln, sondern sie symbolisch anzuschauen und ihr ohne Bewertung zu begegnen, auf dass das Bewirkende wirken kann. - „Je länger das stille Wahrnehmen im Innenraum geübt wird, desto weiter öffnen sich diese Tore. Geübt wird die Qualität einer Wahrnehmung, die den Atem im keimhaften Impuls schon kennt. In der Begegnung mit dem aufsteigenden Atem bildet sie sich aus. Sie braucht alle Sinne und holt sie in den Prozess hinein. Empfindung und Intuition allein genügen nicht. Wenn sie sich verbinden ist es nicht mehr Annäherung, dann ist es ein Sprung: Das Ich steht mitten im Atemgeschehen.“¹¹

Atemlehre nach Cornelis Veening, wie ich sie verstehe

Veening-Lehre ist ohne jede Frage eine Erfahrungslehre. *Die Methode*¹² besteht darin, dass hier der Atem lehrt. Die Rückbindung (lat. religio) an die uns Menschen innewohnenden Kräfte und transzendente Wirklichkeit ist das Ziel. Auch für mich bleibt „das Bewirkende“, wie Veening dies geistige Gesetz des Atems nennt, Kernstück und Quelle der Veening-Lehre und Veening-Arbeit. Solange eine Grundhaltung des absichtslosen Daseins (Wu Wei) besteht, der Atem also der Lehrer ist, muss die gelehrte und praktizierte Anschauung der einzelnen Ausbildungsleiterinnen und Dozentinnen verschieden sein. Denn immer wirkt das Bestimmende ihrer Arbeit nur über die

⁹ Anne Müller-Pleuss gehörte auch dazu. Anne starb überraschend im März 2019; wir sind noch immer im Trauerprozess.

¹⁰ siehe auch: Irmela Halstenbach, „Atemholen aus der Tiefe“, BoD, 2008

¹¹ Irmela Halstenbach im Gespräch

¹² Methode im ursprünglich-griechischem Sinne: *methodos* - „Weg, nach ... hin“

authentische Anbindung an die ihnen zugängliche archetypisch-kollektive Tiefenschicht. Darüber erschließt sich die eigene Lebensquelle. Aus dieser kann jede „Lehrende und Lernende“ immer dann schöpfen, wenn sie bereit ist, sich stets von neuem auf das momentan Bewirkende einzulassen. Symbolisch gesprochen: Der Weg ist das Ziel. Oder, mit Irmela Halstenbachs Worten: „Den Weg suchen, der dann geht.“

Dabei bildet auch für mich die tiefenpsychologische Anschauung C.G. Jungs die geistige Orientierung. Unter der Überschrift „Von der atempsychologischen Arbeit“, schrieb Cornelis Veening:

„Wie der Name unserer Atemarbeit schon sagt, ist hier der Versuch gemacht worden, Atmung und Psychologie oder genauer gesagt: Atmung und psychologische Anschauung zusammenzubringen und wirksam werden zu lassen. Dabei ist die Psychologie von C.G. Jung die Basis. Die Arbeit besteht aus: Atmung, Bewegung und Ton u n d einer psychologischen Orientierung. Man könnte vielleicht glauben, es ginge um eine bestimmte Theorie oder Methode, das ist jedoch nicht der Fall, sondern es geht um Anschauung und vor allem um Erfahrung.“¹³

Was ist der innere - seelische Atem?

Anbindung an das kollektive Unbewusste als die tiefe Heilungsebene

Blut gilt seit alters her als Sitz der Seele und der Lebenskraft. Als Embryo nehmen wir über den Blutkreislauf der Mutter das gesamte Urwissen der Menschheit in unsere Zellen auf. Diese ursprüngliche Atemweise bleibt bestehen, wenn mit der Geburt die Lungenatmung hinzukommt. Fortan arbeiten beide zusammen. Die belebende Weisheit des innerseelischen Atemgeschehens erfahren wir täglich im Schlaf und über Träume. Hier empfangen wir - ohne etwas dafür zu tun - neue Lebenskraft. An diese innere Wirkkraft knüpfen wir bei unserer meditativen Form der Atemarbeit an. Wir überlassen uns - bewusst passiv - dieser inneren Atemführung. Über die Zentren (Chakren) der Wirbelsäule können wir lernen - der aufsteigenden Lebenskraft zu folgen. Psychologisch gesprochen geht so eine Verschiebung des bewussten Ichs in Richtung unseres Selbst vor sich. Das Dämmrig sein ermöglicht den ganzheitlichen Charakter inneren Geschehens wahrzunehmen und gleichzeitig <es selbst zu sein>. Wir sind für Momente auf unser Urwissen bezogen, das belebt seelisch und verändert ganzheitlich. Denn aus dieser kollektiven Schicht kommen uns die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die Selbstheilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu.

Im Atemsitzen wenden wir uns den vegetativen Prozessen im Körper zu. Dem Atemaufbau über die Wirbelsäule zu folgen ist dabei zentral. Wir folgen dem innerseelischen Atem, der uns mit unserem teilnehmenden, aber in der parasympathisch gesteuerten Seinsweise absichtslosen Bewusstsein - in unterschiedlich tiefe Schichten führen kann: Über Denkinhalte, Gefühle, Empfindungen für Körperräume oder über das Wahrnehmen von Bildern weiter - zu tiefer liegenden Schichten, die ins kollektive, archetypische Unbewusste führen. Von hier können die tiefen Ur-Kräfte aufsteigen, die über die Symbolebene versteh- und erlebbar werden. Am und im eigenen Leib zu erfahren, wie wir Menschen auf Bewusstes und auf Unbewusstes gleichsam bezogen sind, kann schon ein belebendes Ereignis sein, das manchmal auch ehrfürchtig - oft zumindest Staunen machen kann. Die tiefsten Botschaften des inneren Lebensflusses sind ihrer ganzheitlichen Herkunft gemäß, von symbolischer, bildhafter Art. Sie entsprechen dem ursprünglichen Denkvermögen des Menschen. Und wie wir, nicht zuletzt von der Traumdeutung her wissen, ist unser heutiges bewusstes, lineares, logisches Denken in der Lage, diese urtümliche Fähigkeit auch zu verstehen.

Die „Übersetzung“ geht naturgemäß nicht eins zu eins vor sich. Dazu braucht es ein Drittes, sozusagen eine Brücke als Transformator. Jung spricht „vom transzendenten Faktor“ und meint damit das, was als neue Qualität entsteht, wenn Gegensätze sich annähern. In der absichtslosen Hinwendung wird man an die höhere Bezogenheit – nennen wir sie nun Gott, Große Mutter, Große Göttin, Tao oder das Selbst - wie von selbst - selbstverständlich angeschlossen. Über dieses

¹³ Cornelis Veening in „Atemweisen, Wurzeln und Gestalt der Atemlehre von Cornelis Veening“, forum zeitpunkt, Reichert Verlag, Wiesbaden, 2013; „Vortrag für Heilpraktiker“, S. 159

„Ganzheitsselbst“ wird auch unser Ich-Bewusstsein mit seinen bewussten und logischen Möglichkeiten gespeist. Das Ich kann das Bewirkende als wesentliche Qualität in sich selbst erkennen, sich mit dem inneren Gesetz vertraut machen, unter dem man angetreten ist. „Das Ich kann Zeuge sein, das fähig ist ins Naturhafte zurück verbunden zu sein. (...) Jeder Mensch steht in der Gefahr ein bisschen Macht zu sich zu nehmen über dieses Wissen, und das ist das einzige, was wirklich gelernt werden muss, dass sich das Ich nicht mit der Arbeit identifiziert. Das Ich muss eine klare Stellung dazu einnehmen und verantworten, aber sobald sich das Ich damit schmückt ist es wirkungslos.“¹⁴

Veening war bewusst, dass das Ich eine verlässliche psychologische Orientierung braucht, um sich auf das Unbewusste einlassen zu können.

Die Jung'sche Lehre beruht auf dem Anliegen, die bewusst-unbewusste Einheit des Menschen (wieder) bewusst zu machen. Er schöpfte seine Anschauung, wie er selbst schrieb, aus den Tiefen seines Unbewussten. Jung spricht nicht über die Psyche, sondern von seinem seelischen Erfahrungswissen. Nur so ist es verständlich, dass er uns Zugangswege aufzeigen konnte, die jeder selbst erproben kann, und die hilfreich sein können, um zu seinem eigenen Selbstverständnis zu kommen. Über die Erfahrung - Gewissheit zu erlangen.

„Kann man sich (...) mit dem Mysterium aussöhnen, daß die Seele das innerlich angeschaute Leben des Körpers und der Körper das äußerlich geoffenbarte Leben der Seele ist, daß die beiden nicht zwei, sondern eins sind, so versteht man auch, wie das Streben nach Überwindung der heutigen Bewusstseinsstufe durch das Unbewusste zum Körper führt (...)“¹⁵

Zu guter Letzt geht es mir in der Arbeit darum, die Heilkraft des inneren Atems zu würdigen. Die Bewusstwerdung über die unmittelbare Erfahrung, dass wir auf eine höhere Ordnung bezogen sind, macht die Rückbindung an die uns Menschen inwohnende transzendente Wirklichkeit möglich. Die Ehrfurcht vor der Ordnung und Vielfalt in der Welt kann sich so von selbst entfalten. Das kann sowohl die Bereitschaft fördern, sich an seine Schattenanteile zu wagen, als auch seinen Alltag mit all seinen Bedingungen mutig anzunehmen. Um es mit Irmela Halstenbachs¹⁶ Worten zu sagen geht es darum - „Schicksal und Leben in Einklang zu bringen.“

Cornelia Ehrlich, 10.09.2019

Mail: atem-lehrwerkstatt@cornelia-ehrich.de
www.Cornelia-Ehrlich.de

¹⁴ Irmela Halstenbach, in einem unveröffentlichten Gespräch mit mir im Mai 2011

¹⁵ C.G. Jung, GW 10,195

¹⁶ Irmela Halstenbach, „Gedichte“, BoD, 2019