

# Veening/Halstenbach-Lehre Cornelia Ehrlich

## Tiefenpsychologische Atemarbeit



### **Atemlehre nach Veening/ Halstenbach, wie ich sie verstehe**

Veening-Lehre ist ohne jede Frage eine Erfahrungslehre. *Die Methode*<sup>1</sup> 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 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 benannt: „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.“<sup>2</sup>

### **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

---

<sup>1</sup> Methode im ursprünglich-griechischem Sinne: *methodos* - „Weg, nach ... hin“

<sup>2</sup> Cornelis Veening in „Atemweisen, Wurzeln und Gestalt der Atemlehre von Cornelis Veening“, forum zeitpunkt, Reichert Verlag, Wiesbaden, 2013; „Vortrag für Heilpraktiker“, S. 159

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 Körper Räume 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 „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.“<sup>3</sup>

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

---

<sup>3</sup> Irmela Halstenbach, in einem unveröffentlichten Gespräch mit mir im Mai 2011

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 (..)“<sup>4</sup>

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 innewohnende 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 Halstenbachs<sup>5</sup> Worten zu sagen geht es darum - „Schicksal und Leben in Einklang zu bringen.“

C. E. 10.09.2019

---

<sup>4</sup> C.G. Jung, GW 10,195

<sup>5</sup> Irmela Halstenbach, „Gedichte“, BoD, 2019