

Veening/Halstenbach-Atemlehrwerkstatt Cornelia Ehrlich

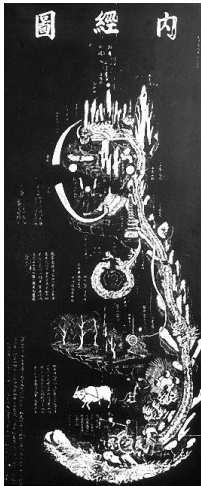
Tiefenpsychologisch orientierte Erfahrungslehre



Cornelia Ehrlich, Dipl- Psychologin und Astrologin
Ottostr. 33, 42289 Wuppertal

Einführung in Entstehung und Entwicklung dieser Atemweise¹

Cornelis Veening wurde 1895 in den Niederlanden geboren. Er war ursprünglich Sänger und fand zur Atemarbeit durch den zeitweiligen Verlust seiner Stimme. Anfang der 30er Jahre ging er nach München. Hier lernte er in der Analyse bei Dr. Gustav Richard Heyer (1890-1967) die Jungsche Psychologie kennen und begann seine Inneren Bilder und Träume als Symbolsprache des Körpers zu verstehen. Man muss sich ins Gedächtnis rufen, dass C. G. Jung in der Tat der Erste war, der zu Anfang des 20. Jahrhunderts die heilenden und schöpferischen Kräfte des Unbewussten erkannt und formuliert hat!



Eine zweite prägende Spiegelung seiner eigenen Atemerfahrung und -erkenntnis erlebte Veening als er 1933 an der Eranos-Tagung in Ascona zum Thema ‚Yoga und Meditation im Osten und im Westen‘ teilnahm. Der Sinologe Erwin Rousselle stellte dort ‚den Kreislauf des Lichts durch die Organlandschaft‘ anhand der Taoistischen Gewebetafel² (Nei Ging Tu³) dar. Diese Tafel war fortan aus seinem Arbeitszimmer nicht mehr wegzudenken. In der Folgezeit widmete sich Veening ganz der Erforschung des inneren Atemgeschehens. Mit der Jungschen Psychologie als Basis, inspiriert durch die psychosomatischen Erkenntnisse Heyers und über seine Wertschätzung für die östliche Weisheit, fand Veening – nicht zuletzt durch seine eigenen schöpferischen Kräfte – einen ‚Zugang zum unwillkürlichen Atemfluss‘. Einen, der nicht über eine vorgegebene feste Form praktiziert wird, wie z. B. im Yoga, Qi Gong oder Tai Chi, sondern über die f r e i e Form, in der sich der Atemaufbau jedes Mal neu aus der Tiefe schöpft.

Ende der 30er Jahre zog Veening nach Berlin und arbeitete in eigener Praxis. Über die Erfahrung etablierte sich seine Atemweise als eigenständige ‚Atem-Psychologie‘. *„Seine Kunst machte eine feinschwingende Atembewegung erfahrbar, in der sich das Bewusstsein so in die Atembewegung einschließt, dass jede Beobachtungsdistanz zwischen Atem und Bewusstsein schwand. Veening suchte im Atem das ‚unwillkürliche Wirken, ein Wirksamwerden der selbsterlebten Kraft‘, das nicht erzeugt werden kann, sondern sich im ‚Geschehen-lassen-können‘ meldet.“*⁴



Veening blieb der Jungschen Anschauung verbunden. Zum einen da er über die Heilung seiner Kehle den Leibaspekt dieser Seelenkunde selbst erfahren hatte. *„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 (...).“*⁵

Zum andere ergänzen sich beide vom Wesen her: sie sind Erfahrungs-Lehren. Es war Veening bewusst, dass unser Ich-Bewusstsein eine verlässliche

¹ vgl. Cornelia Ehrlich, „Veening in seiner Zeit“, in: Atemweisen: Wurzeln und Gestalt der Atemlehre von Cornelis Veening, Wiesbaden 2013, S. 63.

² „Eranos-Jahrbuch“, Zürich 1933, S. 135 ff.

³ Übersetzung der 3 Wörter von rechts nach links: Innen – Heilige Schrift – rund

⁴ Markus Fußler, „Die Anthropologische Frage I“, Karlsruhe 2002, S. 105.

⁵ C. G. Jung, in GW 10, §195

psychologische Orientierung braucht, um sich tief auf das Unbewusste einlassen zu können. Und die Jungsche Lehre beruht auf dem Anliegen, die bewusst-unbewusste Einheit des Menschen (wieder) bewusst zu machen.



C. G. Jung (1875-1961) schöpfte seine Anschauung aus der tiefsten Schicht seines Unbewussten, die er das ‚kollektive Unbewusste‘ nannte. Es ist die Schicht, in der das gesamte Erbgut der Evolutionsgeschichte in uns Menschen aufbewahrt wird, eingespeist in unseren Zellen. Insofern entwickelte sich seine Lehre so, dass sie klare Strukturen und praktische Zugangswege vermitteln kann, mit deren Hilfe für jeden Menschen eine persönliche Erfahrung aus sich selbst heraus möglich wird. Für unsere Arbeit mit dem Inneren Atem kann zum Beispiel die ‚Ich-Selbst-Achse‘ eine gute Orientierung bieten: Das Zentrum unserer Gesamtpersönlichkeit, im kollektiven Unbewussten liegend, nannte C. G. Jung ‚das Selbst‘. Unser ‚Ich‘ als Zentrum unseres Bewusstseins kann sich an diese innere Selbst-Quelle rückverbinden. Aus diesem ‚inneren Dialog‘ (Veening) kann sich ein Vertrauensverhältnis zu seinem geerbten Potential entwickeln.

Diese Kraft in uns, die unser bewusstes Ich übersteigt, nannte Veening das ‚Bewirkende‘. Es war das Kernstück und die Quelle seiner Atemarbeit. Und was sagte er selbst dazu? *„Eigentlich muss man die Frage: ‚Was ist das Bewirkende?‘ nach innen verlegen. Nach außen bezogen führt sie zu Spekulationen. Als helfende Einstellung würde ich ein schauendes Denken empfehlen, ein Zugleich von horizontal und vertikal, wobei ich das Denken als vertikal und die Schau als horizontal ansehe. Dort, wo die Überschneidung ist, kann das Bewirkende entstehen: Ein Getrenntes ist aufgehoben und ein Lebendiges kann wirken.“*⁶



Des Weiteren möchte ich noch eine grundlegende Basis beider Lehren anführen: Ihre Erfahrungs- und Wahrnehmungsart ist auf ein Wirklichkeitsganzes bezogen. Damit wird auch der transzendente Bereich und das religiöse Moment mit angesprochen, eine ‚Gottese Erfahrung‘ nicht ausgeschlossen. Diese Art des Erlebens kann immer auch eine veränderte Wirklichkeit freigeben, wie das in jedem schöpferischen Prozess geschieht. Mit der tiefenpsychologischen Anschauung von C. G. Jung und Erich Neumann⁷ (1890-1967) gesprochen, kann dieser ‚schöpferische Selbstausdruck‘ geschehen, wenn sich das bewusste Ich bedingungslos auf seinen Urgrund einlässt. Kann geschehen, muss aber nicht. Veening selbst ist ohne Frage als religiös zu bezeichnen; was auch auf Irmela Halstenbach zutrifft. Beide jedoch im freilassenden Sinne.

An dieser Stelle passt es gut noch zu erwähnen, dass Veening die beiden Philosophen und Mystiker Meister Eckhart und Jakob Böhme sehr schätzte und ihre Anschauungen haben ihn gewisslich auch inspiriert: In den Schriften Eckharts (1260-1328) schwingt die Seele mit dem göttlichen Seelengrund – als Prinzip des Lebens immer wieder tragend auf. *„Geist ist der Seele Seele“* ist ein Ausspruch von ihm, den Veening bei seinen ‚Gedanken zum Atemgesetz‘ auch zitierte. Von Böhmes Kerngedanken (1575-1614) scheinen für mich besonders drei in Veening's Arbeit auf: Die Natur als Lehrmeister zu sehen (der Atem lehrt) und zu erkennen, dass die Freiheitsfähigkeit (Selbsterkenntnis) des Menschen aus dem inneren Bezug zum Urgrund erwächst. Ein weiterer, unabdingbarer Aspekt in Böhmes Erkenntnis war, dass – für wirkliche Erkenntnis – das weibliche Prinzip der Weisheit (Sophia) mit einzubeziehen ist. Ich glaube, dass Veening, wie jeder Künstler Zugang zu diesem ‚weiblichen Bewusstsein‘ hatte; selbstverständlich daraus schöpfte und lebte. Benannt hat er diesen Aspekt – meines Wissens nach – nie. Dafür ist das weibliche Bewusstsein in Frau Halstenbachs Schriften, Gedichten und in ihrer Atemarbeit immer wieder präsent benannt. Für mich wird dies mehr und mehr zu einer tragenden Betrachtungsweise und Quelle meiner Arbeit. Ohnehin geben wir den ‚bildhaften Symbolsprachen des

⁶ Cornelis Veening, „Vortrag für Heilpraktiker“, in Erinnerung an C. Veening, Waldmatter Kreis, 1995, S. 14.

⁷ Erich Neumann, Schüler von C. G. Jung, der darüber hinaus ein eigenständiges Werk schuf

Unbewussten' in unserer Arbeit viel Raum, denn nur so können uns die Inhalte unseres Tiefenwissens bewusst werden! In Traumbesprechung, Aktiver Imagination sowie über die Beschäftigung mit Mythen und Märchen kann sich der Dialog zwischen unserem Bewusstsein und unserem Urwissen entfalten. Es geht in unserer Arbeit nicht um das Erlernen im schulischen Sinne, sondern darum, unsere Dialogfähigkeit zu begreifen und um das Erkunden und Erproben unseres schöpferischen Selbstausdrucks.



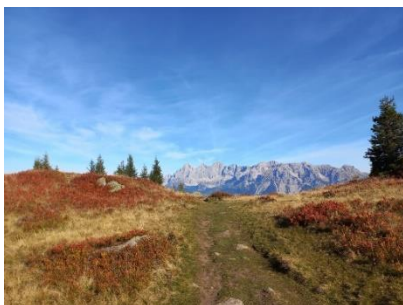
Der Tal-Geist ist unsterblich,
Er heißt das tiefe Weibliche.
Des tiefen weiblichen Pforte.
Sie heißt des Himmels und der Erde Wurzel.
Je und je ist er wie daseiend.
In seinem Wirken mühelos.

Tao Te King

Mitte der 50er Jahre zog Veening nach Scheveningen und lebte fortan seinen Beruf als Atem-Psychologe auch an verschiedenen Orten, zu denen er rhythmisch wiederkehrte. Die Bandbreite der Menschen, die ihn aufsuchten, um durch seine Atemstunden und seine Atemanleitung in tiefe eigene Wahrnehmungsprozesse zu kommen, war groß. Egal ob Selbsterfahrung oder Anregung für den Beruf suchend, als Klient, Künstler oder Kollege kommend, die meisten blieben Veening und seiner Atemarbeit über viele Jahre treu. Diese Bandbreite an Interessentinnen und Interessenten scheint ein Merkmal unserer Arbeit zu sein. Das heißt, der Kreis derer, die durch diese Arbeit angesprochen und inspiriert werden, ist recht groß. Der, die diese Lehre zur eigenen Weitergabe führt, recht klein.

Anfang der 70er Jahre lernte Veening Aniela Jaffé kennen; eine langjährige Mitarbeiterin von C. G. Jung. Mit ihr entwickelte er ein Konzept zur Fortbildung und Supervision seiner Schüler, zu denen auch Irmela Halstenbach gehörte. Cornelis Veening starb überraschend am 19. Februar 1976.

Die Quintessenz der Veening-Lehre ist, dass hier der Atem lehrt. Das ‚Ich‘ muss sich zurücknehmen. Ein sich wahrhaftig absichtsloses Einlassen (Wu Wei) auf ‚das Innern‘ ist die Grundhaltung. Irmela Halstenbach sagte es einmal so: *„Wenn das Bewusstsein für einen Augenblick erfahren, aufnehmen und tragen kann, was der Körper in seinem Leibgedächtnis offenbart, dann geschieht die Innere Anordnung von selbst.“*



Irmela Halstenbach lebt und lehrt diese Atemlehre nun seit 50 Jahren. Im Jahr 2000 führte sie die Veeninglehre als Lehrwerkstatt zur Anerkennung im Berufsverband BV-Atem (afa). Über ihr Wirken ist diese Atemarbeit sichtbar geworden, in der Zeit erhalten geblieben und auch über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt geworden. Dabei hat sich natürlich auch ihre ganz ureigene Lehrweise herauskristallisiert. Ihre Art der Vermittlung ist selbst zur Lehre geworden. Sie lebt und arbeitet in Wuppertal.⁸

Von der atempsychologischen, leibseelischen Arbeit

Irmela Halstenbach beschreibt das zentrale Merkmal für die Atem-Weise der Veeningarbeit wie folgt in ihrem Buch „Atemholen aus der Tiefe“ über „Ausbildungskriterien der Atemarbeit“:

„Die regelmäßige Arbeit im inneren Kreislauf prägt den Atem und – als Folge davon – den Atemausdruck in der Behandlung. ‚Indem der Therapeut einen fließenden Atem hat, kann er den Atem lenken.‘ (C. Veening). An sich ist das Fließen des Atems eine Naturbegabung. Aber es gibt anscheinend kaum einen erwachsenen Menschen in unseren Breiten, bei dem der Atem einfach so fließt. Ich finde diese Qualität manchmal noch bei Kindern und bei Menschen aus Kulturen, die naturhafter, kollektiver, das heißt

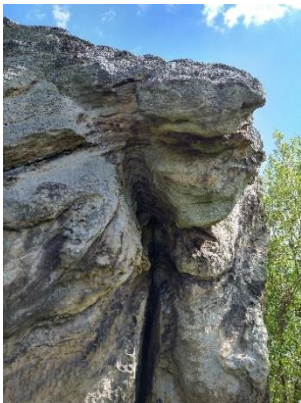
⁸ www.IrmelaHalstenbach.de

unbewusster leben. Wir müssen die Bedingung des ursprünglichen Fließens erst wieder entdecken und sie schonend entwickeln. Es geht hier nicht um ein ‚Zurück zur Natur‘, sondern darum, dass die Naturbegabung ins Bewusstsein kommt. Dieses Fließen des Atems lässt sich wie die Naturstimme ausbilden im Sinne des Enthüllens. Wie lange es dauert, bis sich der ursprüngliche Atem fließend bewegt, lässt sich nicht vorhersagen. Vor allem deshalb brauchen wir das offene Lehrkonzept.“⁹



In meiner Arbeit geht es traditionell 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 eiblichen Urgrund, dieser weiblichen Urkraft hinführen. Wie das in unserer Arbeitsweise geschieht? Ganz einfach: indem wir – langsam, aber sicher – lernen, uns immer und immer wieder von neuem an unsere Naturbegabung zu (er)innern. So erprobt sich unsere Fähigkeit, ganzheitlich wahrnehmen zu können. Dann wird unsere Atemarbeit ganz einfach: Wir setzen uns auf einen Hocker, schließen die Augen und lassen uns absichtslos ‚meditativ/kontemplativ‘ auf das momentane Sein ein. Wir senken uns in die Tiefenschicht ab, in der Körper-

Seele-Geist noch ungeschieden sind, sodass das Leibgedächtnis in Erscheinung treten kann. Was dann dem bewusst passiv empfangenden Ich aus dieser archetypischen Urquelle entgegenkommt und es aufnehmen kann, wird nach der Atemerfahrung im Gespräch ausgetauscht und angeschaut. Beziehungsweise dann auch über den schöpferischen Selbstaussdruck gewürdigt, erprobt, entwickelt und integriert.



Also unsere Atemarbeit geschieht immer von neuem über das gegenwärtige Empfangen. Was bedeutet das für die Arbeit als Beruf? Um diese Prozesse anleiten, halten und begleiten zu können, braucht die Therapeutin, der Therapeut, wie Veening es nannte, ‚einen fließenden Atem‘. Das gilt für alle Anwendungsgebiete mit denen wir in den Bereichen Therapie/Pädagogik arbeiten: für das Anleiten beim Atem-Sitzen, in der Gruppe oder in der Einzelarbeit, bei der Atem-Behandlung mit den Händen sowie im Atem-Gespräch.

Zu guter Letzt geht es in dieser Atem-Lehre darum, die Heilkraft des Inneren Atems zu würdigen. Die Ehrfurcht vor der Anordnung und der Respekt vor der Vielfalt – in uns selbst und in der Welt – können sich natürlich entfalten.

Das wiederum kann eine tragende Basis werden, die uns sowohl unterstützt, so wir uns unseren ‚wunden Punkten‘ (Schattenanteilen) zuwenden wollen, als uns auch bestärkt, unseren Alltag mit all seinen Bedingungen mutig annehmen zu können. Aus meiner eigenen Erfahrung heraus kann ich Veening's Worte bestätigen: „*Was wir in der Atemarbeit tun, ist Belebung (...) und genauer gesagt: seelische Belebung.*“ Und die Quintessenz dieser Erfahrungs- oder noch treffender Lebens-Lehre wird von Frau Halstenbach auf den Punkt gebracht: „*Es geht darum, Schicksal und Leben in Einklang zu bringen.*“

Atem-Lehrwerkstatt Cornelia Ehrlich

Als Diplompsychologin und Astrologin in eigener Praxis, in Hamburg, ging ich ab 2008 zusätzlich bei Irmela Halstenbach, Hanns Halstenbach und Anne Müller-Pleuss ‚in die Lehre‘. Es ergab sich, dass ich nach Wuppertal zog und seit 2013 hier auch als Atem-Psychologin arbeite; in meiner Praxis und auch mit Frau Halstenbach zusammen. Meine Lehrwerkstatt für die Veening/Halstenbach-Lehre besteht in der BVA seit 2019.

⁹ Irmela Halstenbach, „Atem holen aus der Tiefe“, Books on Demand, Norderstedt, 2008, S. 69.



Ohne Frage geht es in der Veening/Halstenbach-Lehre um einen inneren Schulungsweg. Er ist, meiner Ansicht nach, komplementär zu den methodischen Zugängen zu verstehen. Lernen und Lehren erfolgen von innen nach außen. Das ist eine völlig andere Art zu sein und zu arbeiten als von außen nach innen. Es erfordert ‚die Umstellung der Lichter‘. Es geht um die Rückbindung an den weiblichen Urgrund: Das Tun aus dem Empfangen heraus heißt: das ‚gebärende Bewusstsein‘¹⁰ wieder in seine Wirkkraft zu lassen. Dann können sich das weiblich-bildhaft-kreisend-zyklische Selbstbewusstsein und das männlich-logisch-lineare Ichbewusstsein

wechselseitig ergänzen, da keines vom anderen abgeleitet ist und Frauen wie Männer auch über die je gegengeschlechtlichen Anteile verfügen. „Geist ist der Seele See!“ sehe ich als Ursprungsprinzip für beide Geschlechter an.

Wesentliche Aspekte unserer Arbeit sind:

- den Inneren Atem und den schöpferischen Selbstaussdruck erforschen und erproben
- die tiefenpsychologische Anschauung von C. G. Jung im Selbsterfahrungsprozess kennenlernen
- Traum- und Symbolarbeit als Sprachen des Unbewussten erfahren und verstehen
- die Andersartigkeit der weiblichen Psyche erkunden und erproben (nach Erich Neumann)
- Anatomie, Physiologie und Psychosomatik aus der Innenwahrnehmung heraus erlebbar machen

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass auch für meine Anschauung gilt, woran Irmela Halstenbach in ‚Ausbildungskriterien der Atemarbeit‘ erinnert: „Die regelmäßige Arbeit im inneren Kreislauf prägt den Atem.“ Im Sinne des Enthüllens geht es darum, den fließenden Atem wie eine Naturstimme auszubilden. Also nicht im Sinne von Erlernen wie in der Schule, sondern dies vollzieht sich je nach eigenem Naturell und Lebenssituation ganz individuell in der organisch passenden Art und Geschwindigkeit.

Sollte ein Interesse spürbar werden, diese Atemarbeit kennenlernen zu wollen, dann ist das eine gute Voraussetzung, um es einfach auszuprobieren. Ob es dann bei einem Hineinschnuppern bleibt, die Lust geweckt wird, sich länger damit vertraut zu machen oder tatsächlich der Wunsch entsteht, den ‚inneren Weg‘ auf diese Art und Weise gehen zu wollen, das kann sich erst über die Erfahrung erweisen. So gesehen stellt sich die Frage nach einer Ausbildung – wenn überhaupt – sowieso erst später, dann aber ganz von selbst.

Meine Lehrwerkstatt möchte ich als Forum verstanden wissen, in der sich das Zusammenwirken von Arbeitsweisen entwickeln kann.



Als Lehrkräfte/Dozentinnen sind dabei:

Cornelia Ehrlich, Atem- und Tiefenpsychologin, Wuppertal, atemlehrwerkstatt@cornelia-ehrllich.de, www.cornelia-ehrllich.de

Mechthild Lohmann, Atempädagogin, auch für den Bereich ‚Atem und Schreiben‘, Aachen, meloh@gmx.de, www.atemarbeit-aachen.de

Elisabeth Meyer-Schwickerath, Atempädagogin, auch für den Bereich Anatomie/Physiologie und Psychosomatik, Bonn, lilimeyers@aol.com

Dorothea Thomas, Atemtherapeutin, Atem-Lehrpraxis für Atem und Ton, Bonn, dothomas@posteo.de, www.atemgrund.de

Ellen Wilken, Physiotherapeutin und Atemtherapeutin, auch für den Bereich ‚Atem und Hände‘, Köln, ellen.wilken@gmx.de

Cornelia Ehrlich © Stand: 18.08.22

¹⁰ Begriff von Erich Neumann