

Mein Verständnis davon, was Therapie bedeuten könnte

Im Vordergrund der Therapie steht nicht die absolute Symptomfreiheit, sondern vielmehr die Schulung der Fähigkeit, mit sich und dem, was ist, in Verbindung zu bleiben. Dies geschieht vornehmlich über die Verankerung im Körper, über das Beheimatetsein im Körper-Selbst.

Der therapeutische Weg dahin ist „ein Weg nach Hause“, zu den eigenen Wurzeln: Der Verwurzelung im Körper-Selbst und in der eigenen Biografie, im vertrauensvollen Kontakt zum Boden als tragenden Grund, als archetypischen Mutterboden, eingebettet in eine Beziehungs- und Begegnungsstruktur innerhalb eines relativ manipulationsfreien Raumes. Aus dem Widerstand zum Boden als irdischer Realität (lat.: „res = Sache, Wesen“ nach Kluge, 1999, S. 671) können neue Formen der Expressivität und Handlungsfähigkeit erwachsen mit der Möglichkeit, im Atem-, Bewegungs- und Lebensrhythmus von Expansion und Kontraktion, von Spannung und Lösung, von Geben und Nehmen, von Eindruck und Ausdruck immer wieder einen Zustand der Balance, des (Fließ-)Gleichgewichts, der Homöostase und Kohärenz zu erlangen.

Der Weg dahin ist nicht vorgezeichnet. Er entwickelt sich individuell und entsteht im Gehen. Beschriftet wird er von beiden: Sowohl von der Klientin als auch von der Therapeutin, auf ihre jeweils eigene Weise – am „Leitseil des Atems“ (Middendorf, I., 1984).

Der „Weg nach Hause“ bedeutet „Wegbegleitung im ursprünglichen Wortsinn von Therapie“ (gr.: *therápon* bzw. *therpeuein*), nämlich „begleiten, Weggefährte sein, dem Göttlichen dienen“ (Büntig, W.E., 2007, S. 950; Kluge, 1999, S. 823). Er beinhaltet viele kleine Schritte in Richtung Individuation mit dem Wagnis zu mehr Authentizität, Lebendigkeit und Lebensfreude bei gleichzeitigem Verzicht auf Perfektion und Rollenfixierung.

Stattdessen können Leben und Gesundheit eigenverantwortlich als eine Art „Gesamtkunstwerk“ (Bischof, M., 2010, S. 20) begriffen werden, das stets von neuem schöpferisch von innen her zu gestalten ist. Gesundheit definiert sich somit nicht allein funktional als die Abwesenheit von Krankheit, sondern vielmehr als „Prozess ständiger Entwicklung, getragen sowohl durch den Boden und durch den Seinsgrund (den inneren Boden, die essenziellen Qualitäten der Persönlichkeit) als auch verbunden und in ständiger Kommunikation mit dem tragenden sozialen Umfeld und seinen Beziehungen“ (Ehrensperger, Th. P., 2007, S. 693).

Quelle: Becker, I. (2012). Auf dem Weg nach Hause – Atem- und Körperpsychotherapie bei Asthma. In Bischof, S. (Hrsg.), *Atem, der ich bin – Atem- und Körperpsychotherapie bei Frühen Störungen* (S. 64-65). Norderstedt: Books on Demand GmbH.