



## Atemwerkstatt Bonn

BVA® / AFA anerkannte Ausbildungslehrwerkstatt

*IM ATEM VERWURZELN*

Gabriele Pieper und Dr. Jörg Pieper

Ringstr.72 53225 Bonn –Beuel

Tel.: 0170/3280789 // 02223/24641

[Info@atemwerkstatt.de](mailto:Info@atemwerkstatt.de)

[www.atemwerkstatt.de](http://www.atemwerkstatt.de)

Die Atemwerkstatt Bonn stellt sich vor

Die Atemwerkstatt Bonn hat ihren Anfang in vor 48 Jahre begonnener Pionierarbeit in atem - und körperzentrierter Selbsterfahrungsarbeit, zunächst als Geburtsvorbereitung für Paare und alleinstehende werdende Mütter in der Erwachsenenbildung.

Begonnen hatte alles damit den Weg mit den eigenen Füßen zu gehen, und dieses barfuß.

Ich, Gabriele Pieper, war mit meinem zweiten Kind schwanger. Für die Geburt des ersten Kindes hatte ich mich 22 Jahre jung einem Krankenhaus anvertraut und unter der Geburt geschworen, dass ich mir nie wieder bei einer Geburt meine Selbstbestimmung durch die damals leider übliche Krankenhausroutine nehmen lassen.

Der eigene Weg begann: Durch das Barfußgehen hatte sich eine schwarze Ledersohle unter meinen Füßen gebildet. Beim Einsetzen der Wehen für die Geburt des zweiten Kindes begann ich meine Füße zu schrappen: Es war wie ein großes Erwachen! Durch das Schrappen der Füße kam mit den Wehen der Atem von selbst, in größer werdender Stärke und Tiefe. Wohlbefinden und tiefes Vertrauen wuchsen in mir mit

jeder vom Atem getragenen Wehe, das zweite Kind wurde obwohl 4,5 kg schwer völlig schmerzfrei und in Ekstase geboren.

Mit dem Kind war auch tiefes Vertrauen in meinen Organismus und in meinen Atem geboren.

Diese Erfahrung verstehe ich als meine Initiation. Bis heute strahlt diese Kraft und Zuversicht aus. Zunächst entstand daraus eine kraftvolle körper – und atemzentrierte Pionierarbeit, die zu großen Veränderungen in der lokalen Geburtshilfe führte und später mit Gleichgesinnten zusammen zur Gründung der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung (GfG). Die GfG ist heute ein Bundesverband, der erfolgreich gesellschaftlichen Einfluss zum Thema Frauengesundheit ausübt.

Auch heute, nach den Begegnungen und Ausbildungen bei meinen großen Lehrern Prof. Jiao Guoru. Prof. Liu Yafei und Prof. Ilse Middendorf et. al., nähren diese Wurzeln den sich weiterentwickelnden und vertieftenden atem- und körperzentrierten Unterricht.

Die Atemwerkstatt wurde vor 30 Jahre in eigenen Räumen gegründet.

Außer dem Logo mit dem Symbol des Entwicklungsweges in Spiralform

trägt sie den Namen:

*Im Atem Verwurzeln*

Der umgekehrte Baum mit den Wurzeln nach oben in den Raum über sich und der Krone in der Erde ist altes Menschheitssymbol. Im Verständnis von C. G. Jung kann dies darauf hindeuten, dass der individuelle Entwicklungsweg nicht nach oben, sondern in die Tiefe geht. (Jung13/ 410-414,420, 462)

Der umgekehrte Baum ist in der Materie und in der Verbindung mit dem uns umgebenden Luftraum verwurzelt. Er kann verstanden werden als ein Symbol der Umkehrung und der Wechselwirkung der Gegensätze.

In den Atemerfahrungen wird sich gegenseitig bedingend das von der Erde Getragenwerden wie auch das vom Atem Getragenwerden erlebbar, ebenso sich gegenseitig bedingend wächst Vertrauen in die Erde und in den Atem.



Seit 2001 ist die Atemwerkstatt auch Ausbildungslehrwerkstatt für Atemtherapie / Atempädagogik.

Heute bietet die Atemwerkstatt TCM basierte Atem- und Körpertherapie in tiefenpsychologischer Orientierung an. Die Angebote werden verstanden als innere Wachstumswege, in denen Orientierung gefunden werden kann für eine ganzheitliche Gesundheit und Lebenssinn. Sie sind geeignet für all diejenigen Menschen, die für sich selbst neue Wege suchen und entdecken wollen. Die Atemarbeit der Atemwerkstatt ist erfahrungs- und wahrnehmungszentrierte Prozessarbeit in tiefenpsychologischer Orientierung und in Bezug auf ihre medizinisch – komplementärtherapeutischer Ausrichtung TCM basiert.

Die Schwerpunkte der Atemwerkstatt sind heute:

- Berufsbegleitende Ausbildung
- Weiterbildung
- Beratendes Gespräch
- Traum Arbeit
- Geburtsvorbereitung

Das alte Menschheitswissen, welches in den Überlieferungen der taoistischen Philosophie und in den Grundsätzen der so genannten traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gesammelt ist, vermittelt ein ganzheitliches Menschenbild. Dieses liegt auch dem Unterricht in Aus- und Weiterbildung zu Grunde.

Aus altem Wissen werden neue individuelle Antworten gefunden. Der individuelle Atem- und körperzentrierte Wachstums- und Entwicklungsprozess wird innerhalb der Gesetzmäßigkeiten der Polarität verstanden. Licht und Schatten treten ins Bewusstsein und gehören zum eigenen Lebensweg.

Die Gesetzmäßigkeiten der Wandlungsphasen geben Orientierung für ein ganzheitliches Verständnis von Psychosomatik und ermöglichen einen eigenen leiblichen Umgang mit emotionaler Bewegung.

*„ Betrachte beizeiten den Lauf deines Lebens und werde dir bewusst, wie viele Flüsse darin münden, die dich stützen und nähren“*

*Chinesisches Sprichwort*

Der Entwicklungsprozess wird gefördert durch

- die Schulung der Empfindungsfähigkeit
- der Sammlungsfähigkeit
- und der Fähigkeit, den unbewussten Atem bewusst zuzulassen und zu erleben

Das persönliche Wachstum wird auf drei Bewusstseinssebenen erlebt:

- Auf der körperlichen Ebene
- Auf der seelischen Ebene
- Und auf der geistigen Ebene

In den Atemerfahrungen werden die drei Bewusstseinssebene nicht mehr getrennt erlebt.

Die Atemarbeit der Atemwerkstatt lässt sich in drei Zeilen zusammenfassen:

*Den Körper spüren*

*Die Seele erreichen*

*Den Dialog mit dem Atem finden*

Im Dialog mit dem Atem entsteht der Dialog mit der eignen Wesensnatur. Der Atem kann als Brücke erlebt werden und Verbundenheit erfahren lassen:

- Mit sich selbst
- Mit den Mitmenschen und der Natur, sowie der Umwelt
- In transpersonaler Bindung

Atemerfahrungen können Einfluss nehmen in die persönlichen, beruflichen und auch Gesellschaftlichen Bereiche.

Die Fähigkeit zur Selbstbestimmung innerhalb der Begrenzungen dieser Bereiche wächst.

Sinnzusammenhang kann gefunden werden und so kann der eigene Weg verstanden werden.

Die persönliche Sinnfindung kann als wesentliches Ziel der Atemerfahrungen verstanden werden.

The image shows a large, bold, black Chinese character '道' (Tao) centered on the page. The character is written in a traditional, slightly stylized font with thick strokes. It consists of a top part with two curved strokes and a bottom part with a long, sweeping horizontal stroke that curves upwards at the end.

*Das alte chinesische Schriftzeichen Tao ist eigentlich unübersetzbar*

*Umschrieben es wird mit der WEG oder SINN.*

Die Ausbildung in TCM basierter und tiefenpsychologisch orientierter Atemtherapie und Atempädagogik wird geleitet von Gabriele, B. Sc. und Dr. med. Jörg Pieper. Katja Schütz-Jungblut, B. Sc. ist seit 2013 Co – Leiterin im Fach Atembehandlung.

Die Ausbildung wird in Modulen angeboten, diese orientieren sich am Aufbau des Atem- und des Erfahrungsprozesses.

Schwerpunkt der Ausbildung ist die atem – und körperzentrierte Selbsterfahrung.

Die Nebenfächer Anatomie und Psychologie und auch Pädagogik werden ebenfalls in Modulen und den Erfahrungs- und Entwicklungsprozess begleitend angeboten.

Ein anatomisches Grundwissen wird erarbeitet. Auf der Basis der TCM und den 5 Wandlungsphasen werden Möglichkeiten ganzheitlicher atemtherapeutischer Interventionen unter dem funktionellen Aspekt des Atems vermittelt. Außerdem werden u.a. das tiefenpsychologische Theoriemodell nach C. G. Jung und das pädagogische Theoriemodell der TZI erarbeitet.

Grundsätzlich beträgt der Zeitrahmen der erfahrungs- und prozessorientierten Ausbildung in der Atemwerkstatt mindestens drei Jahre.

In der kürzlich beendeten Diskussion bezüglich einer möglichen Verkürzung der Ausbildungszeit hat sich die Atemwerkstatt sehr dafür eingesetzt, dass für den Selbsterfahrungsprozess ein Stundenrahmen eingeräumt wird, der persönliche Entwicklung ermöglicht. Erfahrungsgemäß braucht es einen längeren Reifungsprozess, um den Dialog mit dem Atem in die Tiefe des Dialoges mit der eigenen Wesensnatur wachsen zu lassen.

Die Atemwerkstatt bevorzugt die Ausbildung in kleinen Gruppen.

Seit 2001 sind zehn Atemtherapeutinnen ausgebildet worden, die alle atem- und körpertherapeutisch tätig sind. Im Augenblick befinden sich sieben in Ausbildung.

Ausbildungsziele der Atemwerkstatt sind:

- Erwerb von Leitungskompetenz für atemtherapeutische /atempädagogische Gruppenarbeit
- Erwerb von Fähigkeiten zur atemtherapeutischen / atempädagogischen Behandlungsarbeit
- Verstehen und Begleiten von Individuations- und Wandlungsprozessen mit den spezifischen Arbeitsweisen der Atemtherapie /Atempädagogik
- Qualifizierung zur selbstständigen Tätigkeit als Atemtherapeutin / Atempädagogin

Außer der Ausbildung bietet die Atemwerkstatt auch berufsbegleitende Weiterbildung an. Die Inhalte sollen vertiefend und bereichernd in den jeweilig ausgeübten Grundberufen wirksam werden können und werden in Bezug darauf vermittelt.

Eine erfolgreiche Teilnahme an einer berufsbegleitenden Weiterbildung kann einen Abschluss finden in einem Zertifikat, welches die Berechtigung ausweist, das Erlernte innerhalb der ausgeübten Berufe anzuwenden. Eine selbstständige Tätigkeit als Atempädagogin / Atemtherapeutin ist durch die Teilnahme an einer berufsbegleitenden Weiterbildung jedoch nicht möglich.

