

Atem und kreatives Handeln

Hintergrund

Kreativität ist die Fähigkeit, aus sich selbst heraus Neues zu kreieren, damit ist sie das Gegenteil mechanischen Imitierens. Sie schöpft aus Vorhandenem und verbindet dies mit einem persönlichen Anteil eigener Gestaltung. So entsteht Neues. Kreatives Handeln macht uns authentisch und vermag unsere Außenwelt ebenso zu bereichern wie unser eigenes Inneres. Es bringt uns „zu uns selbst“ und vertieft professionelle Arbeit ebenso wie persönliche Entwicklung.

Essentielle Grundlage des kreativen Handelns ist der Atem. Er ist eine Ressource, die in sich selbst kreativ ist, indem jeder Atemzug anders ist und uns neu gebiert. Indem wir die schöpferische Kraft unseres Atems zulassen und aus ihr heraus da sind, wird unser Handeln zunehmend freier und damit kreativer.

Arbeitsweise

Wir arbeiten an der Erforschung und Gestaltung unserer Kreativität aus dem Atem. Das Erleben der Teilnehmer:innen wird integriert in das empfindungsbewusste Atmen und viceversa. Das Seminar verbindet den Erfahrbaren Atem (EA) wahlweise mit Methoden der Gestaltarbeit, der Kunsttherapie und der kreativen Spracharbeit. Es wird erfahrungsorientiert gearbeitet, ergänzt um methodische Reflexionen z.B. zur Integration des Ansatzes in die eigene Arbeit. Bei weiterführendem Interesse ist (wie in den Jahren 2019-2023) für 2026/27 eine Fortbildungsreihe zum Thema „Atem und Kreativität“ möglich.

Themen

- Der zugelassene Atem als Grundlage der eigenen Kreativität – das kreative Schlüsselerlebnis
- Das Hören auf den eigenen Atem, Metamorphose und Authentizität
- Das Alleinsein mit dem Atem: Resilienz, Widerstand und kreative Kraft
- Integration von Spontaneität und Bewusstheit, Grenzen und Empathie
- Individuelle und/oder gemeinsame kreative Gestaltung in gewählten Bereichen (Klang, Sprache, Bewegung)
- Transfer des Ansatzes in die eigenen Arbeit

Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an alle kreativ Tätigen: (Atem)Therapeut:innen, Berater:innen, Pädagog:innen ebenso wie an Musiker:innen, Sänger:innen, an künstlerisch Aktive und an Menschen mit Interesse an alternativen Verfahren und der Weiterentwicklung ihrer eigenen Kreativität.

Unterrichtszeiten Samstag, den 1.11.2025, 9.30 -13.00 und 14.30-17.00

Sonntag, den 2.11.2025, 9.30-13.00 und 14.30-17.00

Ort Musikatelier Mehrklang, Bruggerstr.37, 5400 Baden

Anmeldeschluss 30.9.2025 unter info@atemplautbewegung.de oder 0049-1773040630. Kosten 260 Franken (10 Unterrichtseinheiten à 60 Min). Zahlungskonditionen werden bei Anmeldung mitgeteilt.



Seminarleitung Nele Wasmuth

Vita

Zertifizierte und empfohlene Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf®
(Ausbildung am Berliner Institut 2005-2010)

Systemische Beraterin (einjährige Vollzeitausbildung am Siegener Institut für
systemische Beratung 1996-97, Dipl. Psychologe Johann Schweißgut)

Gestalt- und kunsttherapeutische Fortbildungen bei Dr. Klaus
Lumma (Gestaltinstitut Düren 1996-97) und bei Prof. Dr. Gisela
Schmeer (München 2016-17)

Je zehn Jahre Lebens- und Berufserfahrung in Asien (Indonesien,
1986-1995) und Afrika (Äthiopien, Tunesien, Ägypten, 2006-2016),
drei erwachsene Kinder, zwei Enkelkinder

Berufliches Engagement als Schulleiterin einer internationalen
Schule, als Hochschuldozentin, Projektberaterin, Coachin und Atem-
therapeutin in Afrika und Asien

Seit 2018 Atemtherapeutin in eigener Praxis in Berlin und Aufbau des
Projektraums *fichtezwei* in Berlin-Kreuzberg mit Veranstaltungen im
therapeutischen und künstlerischen Bereich

Studium der Literatur- und Sozialwissenschaften (1968-1975)
Lyrikveröffentlichungen in Künstlerbüchern (1996 und 2005)
Gamelanspielerin am Rautenstrauch-Joest-Museum in Köln (1996-2005)

Aus einem früheren Kurs zu „Atem und Kreativität“



Zum Vorwärts gehen brauche ich
beide Körperseiten, ich nehme alles
mit, was mich ausmacht, auch das
dem ich lieber entziehen möchte
(in der Flucht nach vorne). Sie geht
in meinem Tempo. Eine Seite hilft der
Anderen, indem sie im Dialog treten
und einander befruchten. Ein Raum-
zeit-Tanz mit Weite, um wahren
Nehmen, was ist. Spentaler, Täler
und Berge, Fluss.
Zwischen Himmel und Erde, in der
Vertikale, durch meine Kumpfernd
die Wirbelhäute bin ich "ganz", verbunden.

