

InBreath

**Institut für Atemtherapie und
transformelles Wachstum**

Immenreuth

**Über die Bedeutung
achtsamer Berührung
in der Atemarbeit**

Diplomarbeit

Erstellt von

Karin Schels

Abgabe am 28.05.2025

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Leibliche Gegebenheiten von Atmungssystem und Haut	1
1.1 Menschliches Leben entsteht	1
1.2 Wissenswertes über Anatomie und Physiologie	2
2 Dimensionen von Berührung	3
2.1 Berührung ist ein Grundbedürfnis	3
2.2 Berührung wirkt vielfältig	4
3 Messbare Lebensenergie	5
3.1 Der Mikrokosmos in uns	5
3.2 Annäherung an feinstoffliche Energie	5
3.3 Praxisbeispiele Energetischer Arbeit	6
4 Der Atem - unser verlässlicher Gefährte	7
4.1 Physische Bedeutung des Atems	7
4.2 So wie wir atmen, so leben wir	8
5 Berührung im atemtherapeutischen Kontext	9
5.1 Integrative Atemarbeit ermöglicht Wieder-Ganz-Werdung	9
5.2 Berührung bewusst einsetzen	9
5.3 Der Klient im Vordergrund	10
5.4 Sich selbst mögen	10
5.5 Achtsamkeit als Grundlage	11
5.6 Mit dem Herzen dabei sein	11
6 Schlussbemerkung	12
Literaturverzeichnis und weitere Quellen	13
Erklärung	15

Einleitung

*„Was einen Menschen tief berührt,
führt unweigerlich zu ungeahnten Höhenflügen.“ (Ernst Ferstl)*

Berührung und Atem spielen in meinem beruflichen, wie persönlichen Leben schon seit Langem eine maßgebliche Rolle. Seit fast drei Jahrzehnten beschäftige ich mich mit Körperbewusstsein, Entspannungsmethoden, Persönlichkeitsentwicklung und Atemerfahrungen. Die Wirkung des Atems auf einen entspannten Körper, einen wachen Geist und eine gelöste Befindlichkeit ist mir sehr vertraut. Auch viele psychologische, körperliche oder mentale Übungen und Methoden binden den Atem zur Unterstützung ein.

Zahlreiche eigene wie beobachtete Erfahrungen bestätigen mir zudem, wie sensible Berührungen oder wohlwollende sanfte Massagen zu körperlicher Entspannung, sowie einem frei fließenden Atem verhelfen können. Ein verhärteter Brustkorb, ein angespannter Bauch, Gedankenkreisen oder eine düstere Gemütslage werden häufig durch einfühlsame Berührung entkrampft, da die Aufmerksamkeit sanft vom Kopf auf den Körper gelenkt wird.

So entstand in mir der Wunsch, die Bedeutung von Berührung in der Integrativen Atemarbeit zu beleuchten, sowie physiologische und energetische Zusammenhänge aufzuzeigen. Wir starten im Mutterleib, dort, wo sich erste Strukturen unseres physischen Leibes anzuordnen beginnen und gehen von dort auf eine Reise, die uns von der greifbaren materiellen Welt über die mikroskopische Welt bis zur Integrativen Atemarbeit führt. Hier finden wir die Verbindung von Atem und Berührung und erfahren ihre Besonderheiten und Synergien.

1 Leibliche Gegebenheiten von Atmungssystem und Haut

*„Man sieht oft etwas hundert Mal,
ehe man es zum ersten Mal sieht.“ (Christian Morgenstern)*

1.1. Menschliches Leben entsteht

Die Entwicklung der Lunge beginnt in der 5. Schwangerschaftswoche aus dem Endoderm (= Inneres Keimblatt). Bis ca. zur 16. Schwangerschaftswoche entwickelt sich das Bronchialsystem. Nun bildet sich das Lungengewebe, also die feinsten Blutkapillaren und Vorstufen der Lungenbläschen (Alveolen). Die Alveolen selbst entwickeln sich im letzten Schwangerschaftsdrittel, sind zum Geburtszeitpunkt nur teilweise funktionsfähig und betragen dann auch erst etwa ein Sechstel der späteren Gesamtmenge. Besonders im ersten Lebenshalbjahr vermehren sich die Alveolen intensiv, bis die Lunge zum Ende der Pubertät ihre endgültige Größe erreicht hat (1). Im Gegensatz zu den anderen Organen hat die Lunge intrauterin eine andere Aufgabe, sie produziert einen Teil der Fruchtwasserflüssigkeit. Gleichzeitig wird sie vorbereitet, sofort nach der Geburt voll einsatzfähig zu sein (2).

Etwa ab der 7. Schwangerschaftswoche werden Brustraum und Bauchhöhle durch das entstehende Zwerchfell von einander abgegrenzt. Erste Atembewegungen erfolgen bereits nach 8 Wochen, hierbei bewegt sich der Brustkorb paradox, d.h. bei Zwerchfellkontraktionen zieht er sich nach innen (3).

Der Tastsinn entwickelt sich als erster unserer Sinne. Man kann bereits ab der 8. Schwangerschaftswoche beobachten, wie der (nun 9-16 mm große!) Embryo auf Berührungsreize zurückweicht. Das neuronale System lernt sowohl über Informationen von dieser nach außen gerichteten Berührungssensitivität, wie der nach innen gerichteten Sensibilität (4). Bereits in diesem Embryonalstadium registriert jede Zelle Veränderungen der eigenen Oberfläche (Druck, Vibration, Temperatur...) und passt sich diesen durch Eigenbewegungen an. Diese Reaktion wird wiederum als biochemisches Signal an die anderen Zellen weiter gegeben (5).

Jede Wahrnehmung ist eng mit Bewegung verbunden. Reize, die sich nicht verändern, werden immer unklarer oder überhaupt nicht mehr bewusst wahrgenommen (6). Der Embryo bewegt sich ständig und erfährt damit kontinuierliche Stimulation. Eine sich wandelnde Berührung ist also von Anfang an ein zentraler Moment für die Wahrnehmung von Reizen, ihrer Einschätzung oder Bewertung, dem daraus folgenden Handlungsimpuls und somit maßgeblich für jede Weiterentwicklung.

Da Haut und Nervensystem sich aus dem gleichen Keimblatt (Ektoderm = äußeres Keimblatt) entwickeln, besteht eine enge Verbindung zwischen diesen Körpersystemen (7). Unsere Haut enthält ca. 700-900 Millionen tastensible Rezeptoren (8). Die sensorischen Reize sind insbesondere im Mutterleib wesentlich für die Gehirnentwicklung, im weiteren Verlauf ebenso für physiologische Körperfunktionen und später zudem für unsere Persönlichkeitsentwicklung (9).

1.2 Wissenswertes über Anatomie und Physiologie

Ausgehend von der Nasenhöhle strömt die Atemluft über Rachen, Kehlkopf und Luftröhre in den rechten und linken Hauptbronchus. Letztere verzweigen sich wie die Äste eines Baumes in weitere, kleiner werdende Bronchien und in immer feinere Bronchiolen, an deren Ende sich die Alveolen befinden. Diese Lungenbläschen sind u.a. umwoben von einem Netzwerk filigraner Lungenkapillaren. Durch Sauerstoff-Aufnahme und Kohlendioxid-Abgabe wird das venöse Blut hier zu arteriellem Blut, welches dem Herz-Kreislaufsystem erneut zugeführt wird. Die Gesamtoberfläche der Lungenbläschen, welche ca. 300 Millionen zählen, beträgt bei Erwachsenen etwa 100 Quadratmeter (10), somit ist die Lunge eines unserer größten Organe.

Das Zwerchfell liegt wie ein nach oben gewölbtes Segel zwischen Brust- und Bauchhöhle und steuert etwa 80 % der Atembewegung. Beim Einatmen zieht es sich zusammen, massiert so die Bauchorgane und ermöglicht der Lunge, sich auszudehnen und Luft einzusaugen, wobei in den bauchnahen Lungenbereichen mehr Sauerstoff aufgenommen werden kann. Ausatmend entspannt sich das Zwerchfell wieder nach oben, dabei wird die Lunge sanft entleert. Zeitgleich unterstützen die Zwischenrippenmuskeln die Ausdehnung der Lunge im Brustkorb.

Ein Säugling atmet etwa 40 bis 50 mal in der Minute mit verbundenen Atemzügen. Bei Erwachsenen summieren sich die 12-18 Atemzüge pro Minute täglich auf rund 17.000 bis 26.000 Atemzyklen. Die eingeatmete Luft enthält ca. 79 % Stickstoff, 21 % Sauerstoff und geringe Mengen an Edelgasen, Wasserstoff und Kohlendioxid, die Ausatemluft bemisst etwa 16% Sauerstoff und 4 % Kohlendioxid.

Die Atmung nimmt einen wesentlichen Part in unserem Stoffwechsel (Säure-Basen-Haushalt) ein, denn 90% des eingeatmeten Sauerstoffs wird im Stoffwechsel umgesetzt und 70% der Stoffwechsel-Abbauprodukte werden über das Kohlendioxid abgeatmet. Ein angemessener Kohlendioxidgehalt unterstützt damit einen gesunden Blut-pH-Wert, auch wirkt er (ebenso wie Stickstoffmonoxid) entspannend auf die glatte Muskulatur (11).

Die Nase steht in enger Verbindung zum Gehirn, bspw. wandern neu entstandene Gehirnzellen in den Riechkolben der Nase, um die Erkennung der Billionen von Gerüchen zu erweitern (12). Die Riechkolben sind Teil des limbischen Systems, welches u.a. Emotionen verarbeitet (13). Sanfte Nasenatmung aktiviert den Parasympathikus und hat somit einen beruhigenden Einfluss auf sämtliche vegetativen Funktionen unseres Körpers. Bei Nasenatmung wird vermehrt Stickstoffmonoxid gebildet, mehr Sauerstoff aufgenommen als bei der Mundatmung, auch wird die Atemluft gereinigt, angewärmt und befeuchtet (14).

Gesteuert wird die Ventilation im Atemzentrum des Hirnstamms (medulla oblongata). Vielfältige Informationen aus dem Atemsystem (wie über Dehnungs-Rezeptoren, Schmerzfasern), dem peripheren Körper (von Muskeln, Gelenken, Haut, Sinnesorganen etc.) und dem Gehirn (u.a. von Chemo-Rezeptoren für CO₂-Partialdruck, pH-Wert) werden hier verarbeitet und bedingen eine ständige Anpassung der Atmung. Bei Muskelaktivität muss die Atemaktivität beispielsweise genügend steigen, ohne dass sich der Kohlendioxid-Partialdruck wesentlich verändert. Die Atmung wird vom vegetativen (= autonomen) Nervensystem innerviert (15), ist jedoch auch willkürlich beeinflussbar und veränderbar.

Die Haut eines Erwachsenen mißt, je nach Körpergröße und Statur, in etwa eine Oberfläche von zwei Quadratmetern. Aufgebaut ist sie aus mehreren Schichten wie Oberhaut, Lederhaut und Unterhautfettgewebe, welche als Grenze zur Außen-, wie zur Innenwelt dienen. Die elastische Haut schützt vor äußeren Einflüssen, wie Krankheitserregern oder Chemikalien, reagiert mit erhöhter Melatoninbildung und Verdickung der obersten Hornschicht auf vermehrtes UV-Licht, ermöglicht gleichzeitig die Produktion von Vitamin D unter Einwirkung von Sonnenlicht, reguliert die Körpertemperatur, kann Wasser speichern und abgeben, sowie Stoffwechsel-Abbauprodukte ausscheiden und Emotionen sichtbar machen.

Insbesondere ermöglicht die Haut Sinnes- und Schmerz-Wahrnehmungen, welche immer auch die Atmung beeinflussen. Etwa 20 verschiedene Rezeptor-Typen (wie für Schmerz, Dehnung, Temperatur und Tasterfahrung) mit rund 200 Millionen Rezeptoren, die in unterschiedlicher Dichte über den ganzen Körper verteilt sind, nehmen Reize auf. Einige (Mechanorezeptoren) informieren uns über die Umwelt, andere (Propriozeptoren) geben uns Informationen über uns selbst, z.B. über unsere aktuelle Körperhaltung. Die Weiterleitung der Reize erfolgt als elektrisches Signal über das Rückenmark zum Gehirn.

Grundsätzlich ist unsere Wahrnehmung abhängig von unserer Aufmerksamkeit und unseren Erwartungen. Auch variiert die Intensität der Weiterleitung, je nach Stärke oder Dauer des Reizes, abhängig davon, wie geübt wir in seiner Wahrnehmung, wie erschöpft oder gestresst wir sind und ähnlichen Faktoren (16). Wahrnehmung ist somit ein vielschichtiger, subjektiver Prozess der Informationsverarbeitung. Subjektiv bedeutet: jeder Mensch nimmt die gleiche Situation auf seine Weise wahr und bewertet sie dementsprechend individuell. Unsere Sprache zeigt die Bedeutsamkeit der sensorischen Wahrnehmung: wenn wir etwas „begreifen“, erfassen wir z.B. Gegenstände oder ihre Funktion, Bewegungen oder unsere Position im Raum und nicht zuletzt auch, ob ein Mensch nahbar oder greifbar ist.

2 Dimensionen von Berührung

„Darin besteht die Liebe, dass sich zwei Einsame beschützen und berühren und miteinander reden.“ (Rainer Maria Rilke)

2.1 Berührung ist ein Grundbedürfnis

Kaiser Friedrich II. soll im 13. Jahrhundert Experimente mit Waisenkindern in Auftrag gegeben haben, mit „dem strengsten Verbote, sie jemals zu lieblosen und mit ihnen oder vor ihnen ein Wort zu sprechen“, worauf alle Kinder sehr bald verstarben. Der Tiroler Kinderarzt Meinhard von Pfaundler bezog sich 1901 darauf, rügte die gängige Praxis der „widernatürliche Entfernung von der Mutter“ und wies darauf hin, dass bei Naturvölkern das Kind „auch jenseits der Geburt gleichsam ein untrennbarer Teil des mütterlichen Körpers“ sei. Pfaundler erkannte schnell, dass frühzeitige Trennung von der Mutter, übertriebene Hygiene und fehlender Körperkontakt eine verzögerte Entwicklung bis hin zum Hospitalismus forcierte (17).

Im Mutterleib erleben wir ständige, sich verändernde menschliche Berührung. Sobald wir das Licht der Welt erblicken, kommen wir erstmals mit unlebendigen, vielleicht kratzigen, kalten Materialien in Kontakt. Umso wichtiger ist nach der Geburt die einfühlsame Nähe der Mutter, nicht nur um die Stresshormone, welche die Geburt begleiteten, abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Neugeborene brauchen angemessene körperliche Anregung und Bewegung, um gesund wachsen und sich entwickeln zu können, sowie um neuronale Verbindungen und emotionale Selbstregulation aufzubauen (18).

Wie überlebenswichtig wechselnde Spürerfahrungen sind, zeigt sich bspw. in häufigen Atemstillständen bei frühgeborenen Kindern. Wird das Kind dann leicht, z.B. an der Fußsohle berührt, setzt die Atmung augenblicklich wieder ein. Ein regloser Zustand im Inkubator bietet den Frühgeborenen, die zuvor im Mutterleib permanent Bewegung erfuhren, eindeutig zu wenig Stimulation. Je geringer die Bewegungsintensität ausfällt, desto reduzierter ist die Atemtätigkeit. Wird der Inkubator z.B. in Schaukelbewegungen versetzt, verringern sich auch die Apnoe-Phasen. (19).

Berührung kann unsere existenziellen Bedürfnisse nach Nähe, Kontakt, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Sicherheit, Wohlbefinden, Bestätigung uvm. stillen. Liebevoller Berührungen unterstützen die harmonische Entwicklung des Säuglings, ablehnende Berührung verunsichert oder ängstigt ihn. Es ist ein vorsprachliches Erleben, das sich in unseren Zellen einprägt.

Intensiver wohlmeinender Körperkontakt im Säuglingsalter gibt Vertrauen, Beruhigung, erhöht die Empathie und die emotionale Intelligenz eines Menschen. Unsere Berührungserfahrungen entscheiden mit, ob wir das Leben als lebenswert erleben oder eben nicht (20). Wesentlich ist dabei natürlich ein einfühlsames Verhalten der Eltern, denn auch übermäßige Körperstimulation kann sich belastend auswirken, beispielsweise, dass der Säugling die eigenen Bedürfnisse nicht mehr von den Bedürfnissen anderer unterscheiden kann (21).

Gesellschaftlich scheint wohlwollende Berührung eine der am meisten in Vergessenheit geratenen Sprachen zu sein oder ihr wird unreflektiert eine sexuelle Färbung unterstellt (22). Und wenngleich das Bedürfnis nach Berührung nicht verschwindet, so werden Menschen mit zunehmendem Alter immer weniger berührt. So steigt z.B. das Angebot und die Nachfrage nach Massagen unterschiedlicher Art. Auch Kuschelpartys oder freigiebige Umarmungen von Anhängern der „Free Hugs Campaign“ sind vermutlich Entwicklungen, um dies unerfüllte Bedürfnis nach Körpernähe und Sinnlichkeit zu kompensieren (23).

2.2 Berührung wirkt vielfältig

Ein Fötus berührt, vornehmlich wenn die Mutter gestresst ist, überzufällig häufig selbst sein Gesicht. Man vermutet, dass die entsprechenden Nervenfasern über die Stimulation der Gesichtshaut umgehend Impulse an das Gehirn senden, welches über neurochemische Substanzen eine physische und emotionale Selbstberuhigung in Gang setzt. Dabei geschehen diese Selbstberührungen häufig mit der linken Hand, was darauf hinweist, dass die Selbstregulation besonders oft in der rechten Gehirnhälfte erfolgt. Auch als Erwachsene berühren wir uns unbewusst täglich 400 bis 800 mal im Gesicht, insbesondere, wenn wir uns gestresst fühlen (24). Wir führen also diese wirksame Autoregulation selbsttätig weiter.

Berührung schafft Ver-Bindung und Bindung wird am stärksten durch Berührung erfahren. Daher wird Oxytocin, das wesentlichste Hormon, welches bei liebevoller Berührung ausgeschüttet wird, auch als Bindungs-Hormon bezeichnet. Nach Andreas Stötter ist „die erste Bindungserfahrung mit der Mutter die Grundlage unseres Körperselbstes und als Grundstimmung ein Leben lang in uns wirksam“ (25). Die Qualität der frühzeitigen mütterlichen Berührung hat demnach einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Körperidentität, also wie klar oder unklar, wie wohltuend oder verstörend etc. wir unseren physischen Leib erleben. Und sie beeinflusst unsere Persönlichkeitsentwicklung, etwa, wo und wie wir unsere leiblichen, emotionalen, mentalen Grenzen erkennen und wahren, wie wir uns selbst in unserem Körper wahrnehmen oder welches Bild wir von uns selbst haben.

Berührung geschieht auf mehreren Ebenen. Die greifbarste Ebene ist die physische; wir berühren die Haut, den Leib eines anderen Menschen. Es ist eine wortlose, meist unbewusste Kommunikation, die auf einer früheren und tieferen Ebene als der Sprache in uns anklingt. Bereits bei einem Händedruck spüren wir einen Unterschied, wenn uns Jemand aus Pflicht oder voller Zuneigung berührt, unter Zeitdruck, mit Widerwillen oder vielleicht unsicher. Wir fühlen uns körperlich zu Jemandem hingezogen oder abgestoßen, etwas geht uns nahe oder unter die Haut. Auch manches Musikstück empfinden wir als berührend, wir lassen uns berühren von den Erzählungen einer Freundin oder kommen in Berührung mit einem neuen beruflichen Thema.

3 Messbare Lebensenergie

„Die messbare Welt ist nicht die wirkliche Welt - es ist die messbare Welt.“ (Richard David Precht)

3.1 Der Mikrokosmos in uns

In unserer materialistisch orientierten Welt grenzt die Vorstellung von feinstofflicheren Energien, die unseren physischen Leib durchdringen und umgeben, für viele Menschen an eine Art Aberglauben. Gleichzeitig haben wir uns an drahtlose Kommunikation mittels Frequenzen ebenso gewöhnt, wie an Diagnosemöglichkeiten mithilfe von Frequenzen (wie Ultraschall), Aufzeichnung elektrischer Aktivitäten (wie beim EKG = ElektroKardioGramm) oder Magnetfeldern und Radiowellen (wie beim MRT = MagnetResonanzTomographie).

Bereits vor über 100 Jahren erkannten Physiker, dass die klassische Festkörperphysik, eine gute Beschreibung der makroskopischen Welt, für die mikroskopische Welt nicht ausreicht. Die herkömmliche Naturwissenschaft (Newtonsche Physik) baut auf dem Konzept von Ursache und Wirkung auf, hier ist alles belegbar und messbar. Gemessen wird die Übertragung von Kräften. Die Messergebnisse werden mithilfe des Geistes beziehungsweise des Bewusstseins erkannt, formuliert, verarbeitet und interpretiert. Da Geist oder Bewusstsein, Gedanken und Gefühle selbst jedoch nicht mit den herkömmlichen Methoden messbar sind, schließt die konventionelle Physik sie als beeinflussende Größe aus, obwohl sie fraglos existieren und jeden Moment in uns wirken (26).

Betrachten wir nun die sogenannte feste Materie genauer. Ein menschlicher Leib besteht aus Organsystemen, diese aus Zellverbänden, die Zellen wiederum aus vielen Zellorganellen und diese aus Atomen, deren Elementarteilchen sich kontinuierlich in unterschiedlichen Geschwindigkeiten bewegen. Diese Bewegung ist ein Ausdruck von Energie. Das Wort Energie stammt aus dem Altgriechischen von „en“ für innen und „ergon“ für Wirken. Das ist hautnah spürbar; sind wir erschöpft, fehlt uns Energie, sind wir begeistert, springt die Energie über (27). Auch Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen verursachen eine bestimmte Schwingung und wirken somit von innen. Emotionen, welche aus einem Gefühl, einem Denkprozess und einer körperlichen Reaktion bestehen, könnte man demgemäß übersetzen in „Energy is moving“ - Energie ist in Bewegung (frei nach Dr. M. Gartner).

Jede Zelle hat eine eigene Schwingung mit einer messbaren Frequenz (= Schwingungen pro Sekunde). Diese mechanisch (z.B. Zell- und Organbewegungen), elektromagnetisch (z.B. Gehirnwellen) und biochemisch (z.B. Zellprozesse und Stoffwechsel) ausgelösten Oszillationen sind messbar. Unsere Gehirnwellen zeigen beispielsweise eine unterschiedliche Frequenz, je nachdem, ob wir kreativ, aufmerksam, entspannt sind oder ob wir schlafen. Frequenzen existieren in einer unendlichen Vielzahl auch um uns herum, daher kann beispielsweise an jedem beliebigen Ort über das Internet auf vielzellige Informationen zugegriffen werden. Nur einen geringen Teil der Frequenzen können wir Menschen bewusst erfassen. Dennoch reagieren wir z.B. mit Unruhe oder Entspannung auch auf Frequenzen, welche wir nicht bewusst wahrnehmen.

Frequenzen erzeugen Resonanz, ein Mitschwingen. Ein Objekt, z.B. eine Stimmgabel mit einer bestimmten Eigenfrequenz, schwingt mit, wenn eine zweite Stimmgabel, mit der gleichen Eigenfrequenz, in Schwingung versetzt wird. Ohne selbst angeschlagen zu werden, geht die erste Stimmgabel in Resonanz. Im zwischenmenschlichen Kontakt können die Spiegelneuronen als emotionales Resonanzsystem dafür sorgen, dass wir Menschen mit Anderen trauern, uns mit ihnen ärgern, mit ihnen freuen, emotional von ihrem Erleben berührt sind (28). Vielleicht schwingen wir mit der Schönheit der Natur, wir spüren, wie ein Musikrhythmus auf uns überspringt oder nutzen unbewusst die gleiche Körpersprache wie ein Mitmensch, den wir besonders mögen.

3.2 Annäherung an feinstoffliche Energie

Nähern wir uns dem menschlichen Körper nun aus energetischer Sichtweise. Wir wissen, dass jedes Atom und damit jede Zelle in unterschiedlicher Geschwindigkeit pulsiert. Das elektromagnetische Feld, also die Ausstrahlung der elektrischen und magnetischen Schwingungen, ist messbar. Im Vergleich zu dem elektromagnetischen Feld des Gehirns gehen von unserem Herzen

ein 5000 mal stärkeres Magnetfeld, sowie ein 50 mal stärkeres elektrisches Feld aus. Das Herzfeld strahlt zudem einige Meter weit nach außen. Sich in der Nähe eines positiv denkenden und fühlenden Menschen aufzuhalten, hat folglich eine messbare Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden, wie Studien belegen (29). In zahlreichen Kulturen steht das Herz für solch kostbare Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Freude, Dankbarkeit, Wahrhaftigkeit, Vergebung, Wertschätzung, Frieden uvm. Diese Qualitäten vereinen wir auch in unserer Sprache, wenn wir Jemanden „herzlichst“ grüßen, etwas Wichtiges uns am Herzen liegt, wir uns eine Bitte zu Herzen nehmen oder wir Menschen, die uns nahe sind umarmen und „herzen“.

Wissenschaftler des HeartMathInstitutes gehen davon aus, dass die Fähigkeit des Herzens „zum Austausch von energetischen Informationen eine angeborene Fähigkeit ist, welche das Gewahrsein erhöht und wichtige Aspekte wahrer Empathie und Sensibilität für andere vermittelt.“(30). Auch wurde bereits mehrfach nachgewiesen, dass sich die „Gehirne von Menschen während eines tiefen Gesprächs soweit synchronisieren, bis die Gehirnwellen völlig identische und deckungsgleiche Muster aufweisen“ (31). Wer sich meditativ in sein Herz versenkt und von dort liebende und lichtvolle Empfindungen und Gedanken aussendet, kann demzufolge heilende Wirkungen verursachen. Finden sich mehrere Meditierende mit der gleichen Intention zusammen, steigert dies den Effekt, wie mehrere Studien belegen (32).

Die feste, solide Erscheinung der Körpers liegt an der relativ niedrigen Schwingung seiner Materie. Den physischen Körper umgebend und ihn durchdringend existieren weitere energetische Körper, die auch als Energiefelder, Energiekörper oder Aura bezeichnet werden. Diese unterschiedlichen, zunehmend feiner und höher schwingenden, einander durchdringender Schichten weisen verschiedenartige Themen und Frequenzen auf. Letztlich speichert der Energiekörper alles ab, was den betreffenden Menschen umfasst. Hierzu gehören neben Glaubenssätzen, Erinnerungen, familiären Themen und sozialen Prägungen auch seine Körper-, Gedanken-, Gefühls-, Beziehungsmuster, ja seine gesamte Persönlichkeit.

All diese Energiekörper korrespondieren, wie der physische Leib, eng mit den Chakren. Diese subtilen energetischen Zentren sind ähnlich wie Nervengeflechte im physischen Körper verteilt. So befindet sich das Solarplexus-Chakra in etwa an der Stelle eben dieses großen Nervengeflechtes. Erinnern wir uns daran, dass Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen etc. Schwingungen sind. In den Chakren werden diese Schwingungen aufgenommen, verarbeitet, transformiert oder abgegeben, somit steht der feste Körper mit dem emotionalen und mentalen Energiekörper, sowie der Umwelt in ständigem Austausch und Abgleich.

In alten fernöstlichen Weisheitstraditionen ist das Wissen um diese energetischen Gegebenheiten seit Jahrtausenden überliefert. So beschreiben spirituelle Traditionen Indiens eine universelle Energie, die auch „Prana“, „Atem des Lebens“ oder „Lebensenergie“ genannt wird, die alles durchdringt und belebt. In China wird das „Chi“ als vitale Energie bezeichnet, die aus dem Zusammenspiel von Yin und Yang, zwei polaren Kräften, besteht (33).

Die seit über 2000 Jahren bewährte traditionelle chinesische Medizin behandelt Menschen auf der Basis von Energiebahnen, sogenannten Meridianen. Diese vereinen leibliche, emotionale und mentale Aspekte und verbinden somit das Physische mit dem Psychischen. Meridiane verlaufen paarweise im Inneren unseres Leibes und können z.B. durch verschiedene Akkupunktur-Punkte stimuliert werden. Geübte Praktiker erkennen Energieblockaden und kennen Möglichkeiten, die Energie wieder in Fluss zu bringen, damit der gesamte Mensch wieder ins Gleichgewicht kommt (34).

3.3 Praxisbeispiele Energetischer Arbeit

Aus den zahlreichen Energiearbeit-Methoden zwei hierzulande eher unbekannte Methoden.

In den 70er Jahren entwickelten Pflegeprofessorin Dolores Krieger und Heilerin Dora Kunz gemeinsam die Pflegeintervention „Therapeutic Touch“. Diese gezielte Therapeutische Berührung nutzt das natürliche, jedem Menschen innewohnende Potential, den menschlichen Energiefluss zu lenken, zu harmonisieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Voraussetzung ist eine entsprechend starke Motivation, dem Behandelten helfen zu wollen. Die Behandlung erfolgt mit

oder ohne direkten Körperkontakt. Sie wirkt u.a. entspannend, damit schlaffördernd, angstlösend, schmerzlindernd, unterstützt die Wundheilung und wirkt zudem auch auf den Behandelnden sehr wohltuend.

Zunächst zentrieren sich die Behandelnden, um sich in einen konzentrierten, entspannten Bewusstseinszustand zu bringen. Beginnend vom Kopf hinunter zu den Füßen gleiten sie mit ihren Händen ein paar Zentimeter entfernt vom physischen Körper ihres Gegenübers um den Zustand dessen Energiefeldes festzustellen. Dabei nutzen Sie alle ihre Sinne, denn Wärme, Kühle, Stagnation, ein Kribbeln, Ziehen o.ä. können einen unausgeglichene Energieflusses anzeigen. Beim nachfolgenden Clearing erfolgen zu den Füßen gerichtete wischende Handbewegungen über den gesamten Körper, insbesondere an den disharmonischen Bereichen. Nun wird das Energiefeld mit den Händen neu geformt, unter Einsatz von Visualisation (= dirigierender bildlicher Vorstellung). Abschließend erfolgt, wie zu Beginn der Behandlung, ein erneutes Einschätzen des Energiefeldes (35).

Eine ganzheitliche Heilmethode entwickelte auch Dr. Randolph Stone (1890-1981), ein Doktor der Osteopathie und Naturheilkunde, Chiropraktiker und Neuropathologe. Sein Polarity-System verbindet auf eine einzigartige Weise spirituelle, philosophische und medizinische Erkenntnisse und speist sich u.a. aus Elementen der ayurvedischen Medizin, der Pflanzenheilkunde, ägyptischer Heilkunde und östlichen Massagetechniken. Es umfasst neben förderlicher Ernährung, Bewegung und Gesprächen zur Bewusstwerdung auch eine spezielle Massageform. Polarity wirkt bspw. entspannend, angstlindernd, ausgleichend und emotional stärkend.

Dr. Stone beschreibt in seiner energetische Anatomie die positiven und negativen magnetischen Ladungen, welche den physischen Körper durchdringen und umgeben. Bei Blockaden dieses elektromagnetischen vitalen Lebensstroms, kann die Polarity-Massage durch physische und nichtphysische Berührung energieausgleichend wirken. Dazu legen Polarity-Gebende zum Beispiel ihre positiv geladene rechte Hand auf negativ geladene Körperbereiche, gleichzeitig ihre negativ geladene linke Hand auf positiv geladene Körperregionen des Empfangenden. Beide Beteiligten sind dabei eingeladen, entspannt und vertieft zu atmen um die Wirkung zu verstärken. Das Fließen der „Lebenskraft“ kann von beiden Beteiligten als Strömen, Prickeln oder Ähnliches wahrgenommen werden. Wesentlich bei der Ausführung dieser Energie-Ausgleichs-Massage ist eine entspannte, liebevolle Haltung des Gebenden und das Bewusstsein, dass der Fluss der Lebenskraft durch das Zusammenführen der entgegengesetzten Pole angeregt wird (36).

4 Der Atem - unser verlässlicher Gefährte

*„Atme ruhig und lass sein.
Lass Deinen Körper entspannen
und Dein Herz erweichen.“ (Jack Kornfield)*

4.1 Physische Bedeutung des Atems

Der menschliche Organismus benötigt die regelmäßige Sauerstoffzufuhr zum Überleben. In der Notfallmedizin geht man davon aus, dass das Gehirn bereits nach drei Minuten Atemstillstand unumkehrbare Schäden davontragen kann und nur wenige Minuten mehr zum Tod führen. Die kontinuierliche, unabhängige Steuerung im Atemzentrum ist also wesentlich, damit wir auch im Schlaf weiter atmen, ohne an jeden Atemzug denken zu müssen.

Zwar können wir den Atem willentlich beeinflussen, ja sogar die Luft anhalten. Der Weltrekord von Apnoetauchern liegt derzeit sogar bei über 24 Minuten. Bei körperlichen Aktivitäten atmen wir unbewusst kraftvoll aus, um über vermehrte Kraft zu verfügen. Gezielte Atemtechniken fördern bspw. die Konzentration oder unterstützen bei der Regulierung von Emotionen, ein locker verlängerter Ausatem unterstützt den Parasympathikus und wirkt beruhigend. Kräftige, vertiefte Mundatmung aktiviert den sympathischen Teil des autonomen Nervensystems und damit den ganzen Menschen. Kohärentes Atmen mit verbundenen, jeweils gleich langen Ein- und

Ausatemzügen, wirkt ausgleichend und harmonisierend bei einer geruhsamen Atemfrequenz von 3-6 Atemzügen in der Minute.

Da unsere Aufmerksamkeitsspanne begrenzt ist können bewusste Ateminstruktionen immer nur für eine überschaubare Zeit durchgeführt werden. Sind wir abgelenkt, übernimmt augenblicklich der unwillkürliche Atem. Werden Atemübungen jedoch beständig und über eine längere Dauer eingeübt, entwickelt sich mit der Zeit wieder ein natürliches, entspanntes Atemmuster.

Körperhaltung und Atmung beeinflussen sich gegenseitig. Verändert sich das Atemmuster ändert sich auch die Körperhaltung und umgekehrt. Mit einer gebeugten Körperhaltung kann die Atemkapazität nur teilweise genutzt werden und der Atem ist dementsprechend flach. Eine aufrechte, dabei möglichst gelöste Haltung indes erleichtert die Atmung. Umgekehrt richten wir uns unwillkürlich auf und öffnen den Brustkorb, wenn wir voll und tief atmen, während wir bei seichter Atmung unbemerkt ein wenig in uns einsinken. Auch die Hautrezeptoren senden dabei Informationen über Dehnung, Enge etc. an das neuronale System, welches eine Rückverbindung zur Atmung herstellt. Ein gutes Körperbewusstsein zu entwickeln ist hilfreich, um auf diese subtilen Zeichen aufmerksam zu werden und gegenzusteuern. Dabei geht es in erster Linie darum, die unteren Lungenabschnitte zu belüften, in denen die Sauerstoffaufnahme am größten ist.

4.2 So wie wir atmen, so leben wir

So wie wir atmen, so leben wir und was wir erlebt haben, das prägt uns (37). Manche einschneidende Lebenserfahrung kann z.B. in einer sehr steifen oder gebückten Körperhaltung sichtbar werden. Ebenso können sich manche unbewussten Atemmuster aus diesen Erfahrungen entwickeln, bspw. ob ein Mensch voll und ganz einatmen oder den Ausatem freigiebig wieder herzuschenken vermag, ob alle Atemräume ausgefüllt werden, ob die Atmung leicht oder schwer empfunden wird. Vielleicht stockt der Atem, der Mensch fühlt sich getrieben und atemlos oder er wagt es kaum zu atmen.

Der Betreffende ist sich dieses Atemmusters und den damit verbundenen Lebenseinstellungen meist nicht gewahr, da die zugrunde liegenden Empfindungen, ebenfalls unbewusst, verdrängt wurden. Einhergehend mit einem großen Schmerz, einem Tadel oder Schreck etc. wird womöglich unbewusst der Atem und oft auch eine begonnenen Bewegung angehalten (38). Derartige Erfahrungen speichern sich im Körpergedächtnis und als emotionaler Selbstschutz werden die meist unerträglichen Gefühle unbewusst tief im System vergraben und weiterhin verborgen gehalten.

Fortan atmet der Betroffene unwillkürlich flach und reduziert, denn ein tiefer Atem kann bedrohlich wirkende Gefühle an die Oberfläche bringen. Tiefe Bauchatmung aktiviert das energetische Gefühlszentrum im Solar Plexus, so dass die Gefühle ausgedrückt werden wollen. Feurige Wut und unbändige Kraft, ebenso wie zarte Schmetterlinge, wenn wir verliebt - die tiefsten Gefühle sitzen im Bauchraum. So klagen besonders kleine Kinder, die noch nicht verstehen oder erklären können, was sie belastet, dann häufig über Bauchschmerzen (39).

Darf ein Kind nicht wütend sein, lernt es dieses Empfinden auch bei jedem weiteren Impuls von Wut auszublenden und seine Atmung zu verringern. Dürfen solche drängenden Gefühle nicht gezeigt werden, erhöht sich ihre Intensität. Sie schwelen im Untergrund weiter, zeigen sich möglicherweise unerkannt in Form von Spannungen, Blockaden oder Ersatzgefühlen etc. und warten nur darauf herauszubrechen. Intensive Gefühle zu unterdrücken, also nach unten zu drücken, bindet sehr viel Energie.

5 Berührung im atemtherapeutischen Kontext

*„Heilen bedeutet mit Liebe zu berühren,
was wir zuerst mit Angst berührten.“ (Stephen Levine)*

5.1 Integrative Atemarbeit ermöglicht Wieder-Ganz-Werdung

Der vertiefte verbundene Atem führt bei kompetenter Begleitung meist in einen veränderten Bewusstseinszustand, in dem u.a. die Widerstände des Verstandes herabgesetzt werden. Dadurch können verdrängte oder abgespaltene Empfindungen und Erlebnisse aus dem Speicher des Unterbewusstseins erkannt und wieder bewusst werden.

Im Laufe des Atemprozesses kann es so zur Integration belastender Erfahrungen kommen. Integration bedeutet in diesem Kontext, seine Erfahrungen als Teil seines Seins anzunehmen, alle Empfindungen, Gedanken, Gefühle in sich zusammen zu führen, damit zu verschmelzen um letztlich wieder Ganz zu sein (40). Nichts wird abgelehnt oder negiert. Um zu heilen, darf sich alles zeigen, was von selbst erscheint. Die Energie, die zuvor zur Unterdrückung der Gefühle erforderlich war, steht dem Atmenden nun wieder zur Verfügung.

Stanislaw Grof, der Begründer des holotropen Atmens, unterscheidet zwei Formen von Traumata. So wirkt ein Trauma durch Hinzufügen, z.B. von Gewalt, Destruktivität oder sonstiger Bedrohung, wie ein „Fremdkörper im Unbewussten“. Indem es dem Betreffenden bewusst wird und sich emotional entladen darf, verliert es seine Macht und die traumatische Spannung löst sich auf.

Bei einem Trauma durch Unterlassung wurde das existentielle Grundbedürfnis nach Berührung, Bindung, Geborgenheit, Verbundenheit, Zugehörigkeit, Sicherheit u.ä. nur kümmerlich befriedigt (41). Bedeutsam ist, dass diese frühzeitige emotionale Entbehrung nachgenährt werden kann.

Wesentlich ist dabei auch die wertfreie, mitfühlende Grundhaltung des Begleiters. Unbewusst gespeicherte Gefühle im Körpergedächtnis können durch die wohlmeinende Berührung eines Begleiters deutlicher gespürt werden, während gleichzeitig durch den Körperkontakt die Verbindung zum sicheren Jetzt wahrgenommen wird. Dies kann dem Atmenden erleichtern alles zu fühlen, was sich zeigt, die Gefühle anzunehmen und schließlich zu integrieren. Die „mütterliche oder väterliche Kraft, die das Kleinkind im Umgang mit seinen Gefühlen braucht(e), (kann) reaktiviert werden und den Mangel (aus der frühen Lebensphase) auffüllen.“ (42).

Prägungen gehen umso tiefer, je jünger ein Mensch ist und umso verschütteter sind sie häufig. Denn für Säuglinge und Kleinkinder ist alles, was geschieht wahr und richtig. Sie glauben, was sie sehen, spüren und vor allem hören ohne Realitätsüberprüfung. Jede Aussage, wie „Du bist dumm!“ dringt ebenso wie „Du kannst alles schaffen!“ tief in ihr Unterbewusstsein. Bis zum Alter von etwa sieben Jahren benötigen Kinder keine Begründung und hinterfragen nicht. Jugendliche sind noch sehr beeinflussbar, leben jedoch gedanklich bereits in ihrer eigenen Welt. In einem Atemprozess sind wir meist verbunden mit „dem inneren Zustand unserer Kindheit oder Pränatalzeit“.

5.2 Berührung bewusst einsetzen

Befindet sich der Betreffende emotional in dem Bewusstseinsstadium, in dem das Trauma entstand, können nährenden Berührungen besonders tief einsinken. In diesem vertrauensvollen Rahmen endlich getröstet, beruhigt, berührt oder einfach gehalten werden, kann die frühkindliche Mangel Erfahrung ein Stückweit korrigiert, im Spürbewusstsein überschrieben und im Unterbewusstsein gespeichert werden. Da dies auch für retraumatisierend wirkende Interventionen zutrifft, gilt es Berührung stets sehr bewusst einzusetzen (43).

Vor jeder achtsam und wertschätzend ausgeführten Körperintervention soll das Einverständnis erfragt, somit jegliche Berührung angekündigt werden. Selbstverständlich sind die Intimregionen, sowie jedwede für den Klienten intimen Bereiche ausgenommen. Ein indirekter Körperkontakt z.B. durch eine Decke oder ein Kissen erlaubt zugewandte Nähe und reduziert eine Vermischung mit

möglicherweise traumatischen Erinnerungen, z.B. von Missbrauch und Gewalt. Auch die Bauchregion, der Sitz unserer Gefühle, sollte stets sehr sensibel berührt werden.

Atemtherapeuten benötigen eine unbedingte Sensibilität für Berührungsdauer und Intensität, wie für die Berührungsqualität. Die Intention für Berührung und jede Körperarbeit erfolgt mit Bedacht. Vielleicht ist es momentan angebracht, dem Atmenden die Hand zu halten, ihm über die Stirn zu streichen oder ihn sanft in den Armen zu wiegen. Ob der Atmende belastende, unangenehme, schmerzhaft oder trauerbeladene Gefühle durchlebt, der Kontakt kann ihm signalisieren, dass er nicht allein ist. In jedem Fall werden Berührungen in diesem besonderen, teilweise regressiven Bewusstseinszustand intensiver und auch vieldeutiger erlebt als im Alltagsbewusstsein.

Nicht immer reagiert der Atmende bewusst, sein Unterbewusstsein registriert in diesem Bewusstseinszustand jedoch jede vermeintliche Nebensächlichkeit. So werden bereits Interventionen im Energiefeld deutlicher und intensiver oder auch störend wahrgenommen und erlebt, mit teilweise unvermittelten körperlichen und emotionalen Reaktionen. Begleiter sollten daher auch durch den Energiekörper einfühlsam, sanft und langsam eintauchen und sich ebenso wieder lösen, wie in die Berührung des physischen Leibes (44).

5.3 Der Klient im Vordergrund

Eine beständige und aufrichtige Eigen-Reflexion ermöglicht dem Atemtherapeuten das eigene Empfinden für die Dauer der gemeinsamen Arbeit in den Hintergrund zu stellen. Beispielsweise muss er damit rechnen, dass seine nährend und zugewandt gemeinte Berührung vom Atmenden, bspw. aufgrund von Missbrauchserfahrungen, völlig anders gedeutet oder missverstanden werden kann. Die Berührung im Atemprozess ist "mächtiger als verbale Interventionen, weil die Erinnerung direkt an der Kontaktstelle zwischen Körper und Körper reaktiviert wird, ohne Zwischenschaltung des Gehirns mit seinem Gedächtnis und Sprachvermögen" (45).

Der Klient wird nicht gedrängt oder in anderer Weise manipuliert, entscheidend für jede Intervention ist allein sein Erleben, sein Tempo, sein Einverständnis. Von heilsamer Bedeutsamkeit ist daher auch, wenn der Klient es in dieser sicheren Atmosphäre wagt, eine unangenehme Berührung zu unterbinden oder sich eine bestimmte Berührungsqualität oder Körpernähe zu wünschen. Indem er seine Körperintegrität auf diese Weise spürt und sich dafür einsetzt, übt er sich in Selbstfürsorge und stärkt sein Selbstbewusstsein.

Der Atmende taucht in diesem besonderen Bewusstseinszustand einerseits tief in seine Gefühls- und Erfahrungswelt ein, gleichzeitig ist er bei vollem Bewusstsein. Somit kann er in jedem Moment sämtliche Interaktionen des Begleiters unverzüglich und ohne Erläuterung mit einem „Stop“ beenden (46).

Die Atemarbeit ist eine Interaktion zwischen Menschen, eine Form von Energieaustausch und hat eine Wechselwirkung. So berichten Atmende nach der Sitzung häufig, dass eine Berührung genau zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Art und Weise erfolgte. Möglicherweise wird die Intuition des Begleiters durch die Fokussierung auf den Prozess des Atmenden durch eine unbewusste, bislang noch nicht beweisbare innere Verbindung geleitet. Der Atemtherapeut ist gut beraten, stets aufmerksam für mögliche hinderliche Übertragungen oder Gegenübertragungen zu sein und eigene unerlöste Themen bei Bedarf in Supervisionen, eigenen Atemsitzungen oder kollegialen Gesprächen zu bearbeiten (47).

5.4 Sich selbst mögen

Ebenso wesentlich ist das Bewusstsein des Atemtherapeuten um sein eigenes Empfinden bezüglich Berührung und Körperlichkeit. Ein Mensch, der seine Hände nicht mag, wird wenig Wahrnehmung in ihnen haben (48). Wer seinen Körper ständig kritisiert, ist entfernt von seinen Gefühlen, insbesondere von einem wohlwollenden Körpergefühl. Kritik entsteht im Verstand, im Denken. Wertschätzung und Annahmen erfolgen über das Herz und erzeugen Gefühle. Die Schwingungen von Gedanken und Gefühlen strahlen über das Energiefeld aus.

Wie leicht bereits Gedanken bei einer Berührung übertragen werden, erlebten die meisten Beteiligten bei einer eindrücklichen Gruppenübung hautnah, welche ich in meinem früheren Wirkungskreis selbst wiederholt anwandte. Die Hälfte der Pflegeschüler saß mit geschlossenen Augen rittlings auf einem Stuhl und erwartete, dass ihnen in drei Durchgängen jeweils dreimal der Rücken von oben nach unten ausgestrichen wird. Die andere Hälfte erhielt den geheimen Auftrag nach dem dreimaligen Ausstreichen mit lauten Fußgeräuschen herumzugehen und jedesmal zur gleichen Person zurück zu kehren.

Beim ersten Mal wurden sie gebeten wiederholt zu denken „Ich würde ja gerne, aber ich habe keine Zeit!“, beim zweiten Mal: „Ich mag Dich nicht!“ und beim dritten Mal: „Ich möchte, dass es Dir gut geht!“. Jedes Mal war die mehrheitliche Rückmeldung der Empfangenden eindeutig. Sie empfanden die Berührung in der ersten Runde als „fahrig, wenig spürbar, unangenehm...“, in der zweiten Runde als „grob, undeutlich, ablehnend...“, zuletzt als „wohltuend, entspannend, erholsam...“ und waren überzeugt, von wechselnden Gebenden berührt worden zu sein. Wenngleich es nur ein Gedanke war und sie sich jeweils um die gleiche Berührungsqualität bemühten, fühlten sich auch die meisten Gebenden mit den ersten beiden Varianten unbehaglich.

5.5 Achtsamkeit als Grundlage

Um dem Klienten eine geschützte Atmosphäre von Geborgenheit zu ermöglichen, benötigen Atemtherapeuten die Fähigkeit, sich für den Zeitraum der Sitzung voll und ganz auf den Klienten einzustimmen und ihn anzunehmen, wie er ist. Dabei geht es weniger darum etwas zu tun, als bewusst zu Sein, ganz präsent da zu sein, den heilsamen Atem-Raum zu eröffnen und zu halten. Der Atemtherapeut bleibt beständig in Verbindung mit seinem eigenen Atem und lädt den inneren Heiler des Atmenden ein, zu wirken (49).

Eine bewusste, nicht urteilende Aufmerksamkeit auf das, was ist, beschreibt wesentliche Qualitäten von Achtsamkeit. Man verweilt in konzentrierter, einer Art meditativer Gegenwärtigkeit in sich ruhend, entspannt, präsent, in liebevoller Zuwendung. Durch die einführende Präsenz achtsamer Menschen, die gleichmütig wahrnehmen statt verändern zu wollen, fühlen Andere sich gesehen und wirklich wahrgenommen. Gelebte Achtsamkeit wirkt sogar noch weiter: „Achtsamkeit ist ein zutiefst fühlender Zustand. Das Wunder dabei ist, dass dieses intentionslose fühlende Sehen das gesehene Objekt verändert.“ (50).

Neurobiologische Studien zeigen, dass im Gehirn durch die Praxis der Achtsamkeit ähnliche Bereiche aktiviert werden, wie in einer sicheren Mutter-Kind-Bindung und bei wohlwollender, achtsamer Berührung (!). Demnach kann die Achtsamkeitspraxis neuronale Verknüpfungen und somit Veränderung von Gehirnfunktionen (Neuroplastizität) bewirken, dies wurde in zahlreichen Studien bestätigt. Die absichtslose, akzeptierende Haltung der Achtsamkeit bereitet folglich den Boden für Veränderung, ohne sie zu forcieren oder gar zu wollen (51).

5.6 Mit dem Herzen dabei sein

Wie bereits beschrieben, erschafft jeder Mensch beständig sein eigenes Energiefeld, welches insbesondere vom Herzen ausgeht. Das hoch komplexe neuronale Netzwerk des Herzens agiert unabhängig und autonom, erinnert und trifft Entscheidungen. Die Signale des Herzes beeinflussen das Gehirn maßgeblich, z.B. bezüglich der Wahrnehmung und Verarbeitung von Emotionen, so dass wir intuitiv handeln und Emotionen regulieren können (52).

Die Ausstrahlung des elektromagnetischen Herzfeldes kann bei einem anderen Menschen in mindestens einem Meter Entfernung spür- und messbare Effekte hervorrufen, was belegt, dass sich unsere Energiefeld-Schwingung auf Andere überträgt. Besonders Atemtherapeuten, die das Neuro-Integrative Atmen (des InBreath-Institutes) praktizieren, bündeln daher während der Atemarbeit die Aufmerksamkeit auf ihren Herzbereich und verbinden sich so bewusst mit ihrer Herzfeld-Energie und Qualitäten wie Dankbarkeit, Freude, Mitgefühl und Liebe.

Damit stimmen sie sich innerlich bekräftigend auf Intention und Fokus des Atmenden ein und stellen sich vor, er habe sein Ziel bereits erreicht. Dies führt bei dem Begleiter, besonders in

Verbindung mit kohärentem Atmen, zu einem entspannten Zustand, der Herzkohärenz, in dem Herzrhythmus, Atmung und Gehirnwellen harmonisch und sehr effektiv zusammen wirken. „Die Herzkohärenz dient als Vermittler, der Ihrer Fürsorge, Ihrem Mitgefühl, Ihren Absichten und Handlungen, um der Welt zu helfen, Kraft und Wirksamkeit verleiht.“ (53).

6 Schlussbemerkung

*„Ein wahrer Freund ist der,
der Deine Hand nimmt,
aber Dein Herz berührt.“ (Gabriel Garcia Márquez)*

Integrative Atemarbeit ist ein bedeutsamer Zugang zu unserem innersten Sein. Durch den bewussten Atem können versteckte Glaubenssätze, Blockaden oder Traumata erkannt und aufgelöst werden. Die dadurch frei gewordene Energie steht dann den eigenen Fähigkeiten und Potentialen wieder zur Verfügung.

Eine bewusste Berührung ist alles andere als oberflächlich. Achtsame Berührung durchdringt tiefe, unbewusste Ebenen. Sie kann Schmerzen lindern, Spannungen lösen und uns mehr Nähe vermitteln als alle Worte der Welt. So kann durch den Körper die Seele sprechen. Mein Sein berührt Dein Sein.

Ein herzverbundener Atemtherapeut vermag mit seinen Gedanken, Emotionen und Einstellungen ein immens wirksames energetisches Feld zu schaffen. In diesem spürbaren Energiefeld stimmen sich beide Herzen unwillkürlich auf einander ein. Von Achtsamkeit und Mitgefühl geprägte Berührung kann nun umso leichter angenommen werden und auf sanfte Weise heilsame Veränderungen bewirken. Die Kombination von Atem und Berührung wirkt tiefgreifend, denn der Körper spürt und versteht diese korrigierende Bindungserfahrung, die dann als neue neuronale Vernetzung verankert werden kann.

Literaturverzeichnis

- 01 Helmholtz Munich, *Entwicklung der Lunge*. Verfügbar unter <https://www.lungeninformationsdienst.de/aktuelles/schwerpunktthemen/entwicklung-der-lunge> [27.04.2025]
- 02 *Phasen der Lungenentwicklung*. Verfügbar unter <https://embryology.ch/de/organogenese/respirationstrakt/stades-developpement> [27.04.2025]
- 03 *Entwicklung der Körperhöhlen und Peritonealverhältnisse*. Verfügbar unter <https://viamedici.thieme.de/lernmodul/542748/532616/entwicklung+der+körperhöhlen+und+peritonealverhältnisse> [27.04.2025]
- 04 Grunwald, M. (2017) *Homo Hapticus, Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*. (S. 22-23) Droemer
- 05 ebenda, (S. 24-25)
- 06 Bienstein C. & Fröhlich, A. (1996). *Basale Stimulation in der Pflege* (9.Auflage). (S. 15) verlag selbstbestimmtes leben
- 07 Stötter, A. (2017, Februar 25) *Fünf bahnbrechende Wissenschaftliche Erkenntnisse über Berührung*. Verfügbar unter [koerpererwachen.com](https://www.koerpererwachen.com) <https://www.koerpererwachen.com/5-bahnbrechende-wissenschaftliche-erkenntnisse-ueber-beruehrung> [27.04.25]
- 08 Fox, M. *Berühren und berührt werden*. Verfügbar unter <https://www.mariofox.de/attachments/article/492/Beruehren.pdf> [27.04.25]
- 09 Stötter, A. (2017, Februar 25) *Fünf bahnbrechende Wissenschaftliche Erkenntnisse über Berührung*. Verfügbar unter [koerpererwachen.com](https://www.koerpererwachen.com) <https://www.koerpererwachen.com/5-bahnbrechende-wissenschaftliche-erkenntnisse-ueber-beruehrung> [27.04.25]
- 10 Dezube, R. (2023, Januar) *Überblick über das Atemsystem*. Verfügbar unter <https://www.msmanuals.com/de/heim/lungen-und-atemwegserkrankungen/biologie-von-lunge-und-atemwegen/ueberblick-ueber-das-atemsystem> [03.05.25]
- 11 Larsen, R. (2016, Juni 14) *Physiologie der Atmung*. Verfügbar unter <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7531425/> [03.05.2025]
- 12 bmbf (2020, Juni 22) *Wie werden neue Nervenzellen im Gehirn gebildet?* <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/wie-werden-neue-nervenzellen-im-gehirn-gebildet-11616.php> [17.05.2025]
- 13 Franke, J. (2023, Februar 25) *Die Psychologie des Geruchsinns*. Verfügbar unter <https://wieseliebt.de/die-psychologie-des-geruchsinns-wie-geruch-deine-stimmung-und-dein-verhalten-beeinflussen-kann/> [17.05.2025]
- 14 Inbreath-Skript: Nasenatmung
- 15 *Reise durch die Physiologie des Menschen: Atemregulation* Verfügbar unter physiologie.cc/VIII.6.htm [17.05.2025]
- 16 Schlütter, J. (2017, November 30) *Das somatosensorische System*. Verfügbar unter <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/fuehlen/die-welt-und-uns-selbst-erspuehen-das-somatosensorische-system> [03.05.2025]
- 17 Rieländer, M. (1982) *Hospitalismus*. Verfügbar unter <https://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Hospitalismus.pdf>. [05.05.2025]
- 18 Stötter, A. & Stötter D. (2014) *Tief berührt, Die Kunst der Achtsamkeitsmassage* (S. 33-36)
- 19 *Homo Hapticus* - siehe 05 (S. 49-50) u. Bienstein C. & Fröhlich, A. - siehe 09 (S. 17)
- 20 Stötter, A. (2017, Februar 25) *Fünf bahnbrechende Wissenschaftliche Erkenntnisse über Berührung*. Verfügbar unter [koerpererwachen.com](https://www.koerpererwachen.com) <https://www.koerpererwachen.com/5-bahnbrechende-wissenschaftliche-erkenntnisse-ueber-beruehrung> [27.04.25]
- 21 Grunwald, M. (2017) *Homo Hapticus, Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*. (S. 75) Droemer
- 22 Osho (2004) *Das Buch der Heilung* (5. Auflage) (S. 208) Allegria
- 23 Grunwald, M. (2017) *Homo Hapticus, Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*. (S. 75) Droemer
- 24 Grunwald, M. (2017) *Homo Hapticus, Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*. (S. 34-36) Droemer
- 25 Stötter, A. (2017, Februar 25) *Fünf bahnbrechende Wissenschaftliche Erkenntnisse über Berührung*. Verfügbar unter [koerpererwachen.com](https://www.koerpererwachen.com) <https://www.koerpererwachen.com/5-bahnbrechende-wissenschaftliche-erkenntnisse-ueber-beruehrung> [27.04.25]
- 26 Der Wissens-Verlag (2020, Februar 22) *Quantenphilosophie und Interwelt, Ulrich Warnke im Gespräch* (Video) YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=D5K1JehBcoU>

- 27 Mandl, M. (2023) *Meridiane, Landkarten der Seele* (9. Auflage) (S.26 + 25) Bacopa
- 28 Stadler, F. (2012, Februar 15) *Die Macht der Spiegelneuronen*, verfügbar unter <https://www.wifiwien.at/images/download/Spiegelneuronen.pdf> [20.05.2025]
- 27 Inbreath Skript: elektromagnetisches Herzfeld
- 28 Rotter, D. (2010, Oktober 7) *Das Herz unser zweites Gehirn*. Verfügbar unter <https://www.sein.de/das-herz-unser-zweites-gehirn/>. [15.05.2025]
- 29 ebenda
- 30 Weber, S. (2021, März 18) *Unser Herz das stärkste Energiefeld*. Verfügbar unter www.theiki.eu>2021>03>18>unser-herz-das-staerkste-energiefeld-teil-1-studien-chakren-herzkohaerenz [15.05.2025]
- 31 Brennan, B. A. (1998) *Licht-Arbeit, Heilen mit Energiefeldern* (32. Auflage). (S. 79, 88, 91-100) Goldmann
- 32 Mandl, M. (2023) *Meridiane, Landkarten der Seele* (9. Auflage) (S.23-25) Bacopa
- 33 Sayre-Adams, J. & Wright S. G. (1997) *Therapeutische Berührung in Theorie und Praxis*, (S. 7-21, 79-87) Ullstein Mosby
- 34 Gordon, R. (1984) *Deine heilenden Hände, Eine Anleitung zur Polarity-Massage* (5. Auflage). (S. 18-20, 37) Irisiana
- 35 Griebel, G. (1988) *Die Schwingen der Freiheit, Rebirthing, Die Wiedergeburt der Lebensfreude* (S. 64) Theta
- 36 Stötter, A. & Stötter D. (2014) *Tief berührt, Die Kunst der Achtsamkeitsmassage* (S. 79-87)
- 37 Leibig, C. *Der kleine Bauchweh*. Verfügbar unter <https://corinnaleibig.de>der-kleine-bauchweh-239.html> [23.05.2025]
- 38 Daub, H. (2011) *Silent touch, Die Heilkraft der stillen Berührung* (S. 50) arkana
- 39 Grof, S. & Grof, C. (2014) *Holotropes Atmen, Eine neue Methode der Selbsterforschung und Therapie* (2. aktualisierte Auflage 2021) (S. 83-88) Nachtschatten
- 40 Inbreath Skript: Körperarbeit
- 41 Grof, S. & Grof, C. (2014) *Holotropes Atmen, Eine neue Methode der Selbsterforschung und Therapie* (2. aktualisierte Auflage 2021) (S. 83-88) Nachtschatten
- 42 ebenda: Grof, S. & Grof, C. (2014) + Skript Inbreath: Körperarbeit + Ehrmann, W. (2004) *Handbuch der Atemtherapie*, (S. 250) param
- 43 Inbreath Skript: Körperarbeit
- 44 Ehrmann, W. (2004) *Handbuch der Atemtherapie*, (S. 251) param
- 45 ebenda (S. 289)
- 46 Bienstein C. & Fröhlich, A. (1996). *Basale Stimulation in der Pflege* (9.Auflage). (S. 38) verlag selbstbestimmtes leben
- 47 Inbreath-Skript + Ehrmann, W. - siehe 44 (S. 349, 352)
- 48 Stötter, A. & Stötter D. (2014) *Tief berührt, Die Kunst der Achtsamkeitsmassage* (S. 46-51)
- 49 ebenda (S. 53-56)
- 50 Taschow, U. (2024, November 20) *Herzenergie und Energiefluss*. Verfügbar unter <https://spirit-online.de/herzenergie-und-energiefluss.html> [15.05.2025]
- 51 HeartMath Deutschland, *Mit Emotionen die Welt verändern*. Verfügbar unter <https://www.heartmathdeutschland.de/mit-emotionen-die-welt-veraendern-so-weit-reicht-die-individuelle-feldumgebung/> [20.05.2025]
- 52 Rotter, D. (2010, Oktober 7) *Das Herz unser zweites Gehirn*. Verfügbar unter <https://www.sein.de/das-herz-unser-zweites-gehirn/>. [15.05.2025]
- 53 HeartMath Deutschland, *Mit Emotionen die Welt verändern*. Verfügbar unter <https://www.heartmathdeutschland.de/mit-emotionen-die-welt-veraendern-so-weit-reicht-die-individuelle-feldumgebung/> [20.05.2025]

Weitere Quellen

- Marvin (2019, August 5) *Das Wunder der Frequenzen*. Verfügbar unter <https://neowake.de/das-wunder-der-frequenzen/> > Frequenzen und Resonanz... [08.05.2025]
- Richter, K. (2025, März 3) *Die wichtigsten Fakten zur Quantenphysik* Verfügbar unter <https://blog.uni-regensburg.de/die-wichtigsten-fakten-zur-quantenphysik>. [07.05.2025]
(2025 = Jahr der Quantenwissenschaften und -technologien). >>> Energie/Frequenzen/Schwingungen...
- Kupferschmidt, K. (2011, Oktober 13) *Das flexible Gehirn*. Verfügbar unter <https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/fuehlen/das-flexible-gehirn> [07.05.2025] Homunculus
- Oiseth, S & Jones, L & Masa, E. (2023, Juni 26) *Entwicklung des respiratorischen Systems*. Verfügbar unter <https://www.lecturio.de/artikel/medizin/entwicklung-des-respiratorischen-systems> [06.05.2025]
- Lungenliga *Die Lunge - unser zentrales Atemorgan*. Verfügbar unter <https://www.lungenliga.ch/gesunde-lunge/lunge-atmung> [17.05.2025] % Sauerstoff Ein/Ausatmung
- Medhyps (2018, März 15) *Normale Atemfrequenz für Kinder*. Verfügbar unter <https://medhyps.com/de/pages/300> [17.05.2025]
- *Warum braucht der Körper Sauerstoff*. Verfügbar unter <https://de.scienceaq.com/Energie/1006207736.html> [17.05.2025]

Erklärung

Ich bestätige, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe. Soweit es mir möglich war, habe ich alle sinngemäßen und wörtlich übernommen Textstellen aus anderen Quellen kenntlich gemacht.

Mit dieser Arbeit erhebe ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zur leichteren Lesbarkeit w ich zudem die maskuline Form verwendet und selbstverständlich dabei alle Menschen gemeint.

Ich danke meinen Atemlehrern Dr. Henning von der Osten, Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle, Dr. Martin Gartner, Dr. Wilfried Ehrmann, Bernd Schröder, Heinz Gerd Lange und Lera Lange, sowie allen meinen Begleitern und Freunden und besonders meinem Mann Markus für Eure immerwährende Unterstützung, Euer Beispiel, Eure Neugier und Eure Inspiration.