

# Handbuch der Atemtherapie

param



Dr. Wilfried Ehrmann

# Handbuch der Atemtherapie

param

---

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

---

**Hinweis** Die in diesem Werk beschriebenen Übungen richten sich an den erfahrenen Therapeuten, der ihre Bedeutung einschätzen und ihre Anwendung abwägen kann. Wer die Übungen anwenden will, sollte im Zweifelsfall berufenen Rat Dritter einholen. Verlag und Autor schließen jegliche Haftung ausdrücklich aus, die aus den Darstellungen in diesem Buch abgeleitet werden soll.

---

© Copyright 2004 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten.

*Umschlaggestaltung* ComGraphiX, Ahlerstedt

*Satz und Gestaltung* ComGraphiX, Ahlerstedt

ISBN 3-88755-050-1

[www.param-verlag.de](http://www.param-verlag.de)

# Handbuch der Atemtherapie

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Der Atem – Das Herzstück dieses Buches .....</b>	<b>17</b>
<i>Der Atem, das Atmen und die Atmung / Atem und Seele / Einheit stiftender Atem / Die Urzeitlichkeit des Atems / Die Universalität des Atems / Therapie des Atems – Therapie durch den Atem / Erste Basistherapie / Die Einfachheit des Atems / Die Atemsitzung / Atemtherapie im therapeutischen Kontext / Die mystische Dimension des Atems / Westlich-östlicher Atem .....</i>	
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Der leibhafte Atem – Atem und Körper .....</b>	<b>29</b>
2.1 Organische Grundlagen der Atmung .....	29
<i>Die Nase / Der Mund / Luftröhre und Lunge / Das Zwerchfell / Die Steuerung der Atmung / Atmung und Gesundheit .....</i>	
2.2 Physiologische Zusammenhänge in der integrativen Atemtherapie ...	36
2.3 Asthma .....	38
2.3.1 Asthma und Körper .....	38
2.3.2 Aufgaben einer integrativen Atemtherapie .....	39
2.3.3 Die Buteyko-Methode .....	41
2.3.4 Asthma und Psyche .....	42
2.4 Tetanie .....	45
2.4.1 Tetanie in der Atemtherapie .....	48
2.4.2 Technische Möglichkeiten .....	52
2.5 Zusammenfassung: Viel und wenig Atmen .....	56
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Mit der Seele atmen – Atem und Psyche .....</b>	<b>59</b>
3.1 Atmen und Grundgefühle .....	62
3.1.1 Angst .....	62
3.1.2 Wut .....	63
3.1.3 Trauer und emotionaler Schmerz .....	65
3.1.4 Freude, Vergnügen, Lust .....	67
3.1.5 Interesse, Neugier .....	68
3.1.6 Abgeleitete Gefühle .....	68
3.2 Die Theorie der Gefühlsunterdrückung .....	69
3.3 Die Lösung der Gefühlsabwehr .....	72
3.3.1 Zwei Wege zur Lösung von Gefühlsblockaden .....	73
3.3.2 Theorie der Gefühlsunterdrückung .....	74
3.4 Exkurs zum Thema Katharsis .....	75
3.4.1 Emotionalausdruck und inneres Spüren .....	75
3.4.2 Ausagieren oder sensibilisieren .....	79
3.4.3 Indikationen für kathartische Atemarbeit .....	81
3.5 Gefühlkörper und Empfindungskörper .....	85
3.5.1 Das Körperschema nach Ciampi .....	85
3.5.2 Der Empfindungskörper .....	85
3.5.3 Der Empfindungskörper in der Therapie .....	87
3.5.4 Der Empfindungskörper in der Meditation .....	88

Kapitel 4	
<b>Der Geist des Atems – Atem und Spiritualität .....</b>	<b>89</b>
4.1 Was ist Geist ? .....	89
4.1.1 Spiritualität und Transpersonalität .....	91
4.1.2 Spiritualität und Religion .....	92
4.1.3 Spiritualität und Esoterik .....	92
4.2 Spiritualität in der Therapie .....	93
4.2.1 Spirituelle Atemerfahrungen .....	93
4.2.2 Spirituelle Offenheit beim Therapeuten .....	96
4.2.3 Spiritualität in jeder Therapie .....	98
4.3 Die Sprache des Spirituellen .....	99
Kapitel 5	
<b>Atemschulen im Vergleich .....</b>	<b>101</b>
5.1 Rebirthing .....	102
<i>Technik des Rebirthings / Kritische Punkte .....</i>	
5.2 Vivation .....	108
<i>Therapeutische Implikationen / Die Vivation-Atemtechnik / Kritische Punkte</i>	
5.3 Das holotrope Atmen .....	114
<i>Geschichte / Technik / Emotionale und vegetative Spannungslösung / Therapeutische Implikationen / Kritische Punkte .....</i>	
5.4 Der intuitive Atem nach Karl Scherer .....	120
<i>Kritische Punkte .....</i>	
5.5 Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf .....	123
<i>Behandlung oder Therapie? / Kritische Punkte .....</i>	
5.6 Pranayama als therapeutische Methode .....	127
<i>Therapie und meditative Schulung .....</i>	
5.7 Zusammenfassung: Den Atem kontrollieren oder zulassen .....	130
Kapitel 6	
<b>Wie der Atem die Seele heilt .....</b>	<b>135</b>
6.1 Was ist Psychotherapie? .....	135
6.1.1 Nicht-psychotherapeutische Atemarbeit .....	137
6.1.2 Atemarbeit als Entspannungsmethode .....	138
6.1.3 Zur Kritik an der Atemtherapie .....	139
6.1.4 Historische Bezüge von Atemarbeit und Psychotherapie .....	140
6.2 Zwei Zugänge der therapeutischen Behandlung .....	140
Kapitel 7	
<b>Der verbindende Atem - Einführung in die integrative Atemtherapie .....</b>	<b>145</b>
7.1 Integratives Atmen .....	145
7.2 Formen der integrativen Atemtherapie .....	148
7.2.1 Die Atemarbeit in Reinform .....	148
7.2.2 Atemarbeit als Komplementärtherapie .....	150
7.2.3 Atem als unterstützende Zusatzmethode bei anderen Methoden .....	155
7.2.4 Latente Atemtherapie .....	156
Kapitel 8	
<b>Zyklus und Fluss – Die Atemsitzung .....</b>	<b>157</b>
8.1 Der Einstieg in den Atemprozess .....	157
8.1.1 Der Beginn der Atemsitzung .....	159
8.1.2 Weitere Anfangstechniken .....	160

8.2	Atemmuster .....	163
	8.2.1 Die Dimensionen des Atems .....	163
	8.2.2 Atemmuster in der Praxis .....	165
8.3	Die Atemzonen und Atemorgane .....	167
	8.3.1 Brust- und Bauchatmung – Die Atemamplitude .....	167
	8.3.2 Nase und Mund: die Atemkanäle .....	169
8.4	Verbundenes Atmen und Atempausen .....	172
8.5	Sitzungstypen in der Atemarbeit .....	174
	8.5.1 Die Entspannungs- und Öffnungssitzung .....	177
	8.5.2 Die Aufladungssitzung .....	177
	8.5.3 Die Erholungs- oder Rückzugssitzung .....	178
	8.5.4 Die emotionale Sitzung .....	179
	8.5.5 Die thematische Sitzung .....	179
	8.5.6 Die meditative Sitzung .....	179
8.6	Therapeutische Charakteristika der Sitzungstypen .....	180
	8.6.1 Die Entspannungs- und Öffnungssitzung .....	180
	8.6.2 Die Aufladungssitzung .....	183
	8.6.3 Die Erholungs- oder Rückzugssitzung .....	184
	8.6.4 Die emotionale Sitzung .....	194
	8.6.5 Die thematische Sitzung .....	195
	8.6.6 Die meditative Sitzung .....	197
8.7	Strukturelemente der Atemarbeit und ihre Kombinationsmöglichkeiten .....	198
8.8	Der Ausklang der Atemsitzung .....	200
	8.8.1 Der richtige Zeitpunkt der Beendung der Sitzung .....	202
	8.8.2 Instruktionen .....	202
	8.8.3 Das Abschlussgespräch .....	203
8.9	Sitzungszyklen .....	204

Kapitel 9

**Atemarbeit in der Praxis –  
Interventionen, Techniken, Methoden .....** 207

9.1	Das Modell der Komfortzone .....	207
9.2	Die geglückte Intervention .....	210
9.3	Berührungsqualitäten .....	212
9.4	Impulsorientierung .....	215
	9.4.1 Körperinterventionen und Widerstand .....	217
	9.4.2 Blockaden bei der emotionalen (kathartischen) Atemarbeit .....	219
9.5	Sensibilitätsorientierung .....	221
9.6	Körpertherapeutische Elemente in der Atemsitzung .....	223
9.7	Affirmationen .....	226
9.8	Musik in der Atemarbeit .....	229
	9.8.1 Therapeutische Aspekte beim Musikeinsatz .....	229
	9.8.2 Über die Musik in der holotropen Atmung .....	232
9.9	Die Rolle der verbalen Ebene in der Atemarbeit .....	234
	9.9.1 Das Gespräch vor und nach dem Atmen .....	234
	9.9.2 Verbaler Austausch während des Atmens .....	235
	9.9.3 Möglichkeiten der Einflechtung .....	236
9.10	Interaktive Atemarbeit .....	241

Kapitel 10

**Hineinatmen und Mitatmen –  
Zur Beziehungsdynamik in der Atemtherapie .....** 249

10.1	Therapeutische Grundhaltungen in der Atemarbeit .....	250
	10.1.1 Elemente der therapeutischen Grundhaltung .....	250
	10.1.2 Die heilende Präsenz .....	253

10.2	Erforscher und Begleiter .....	256
	10.2.1 Drei Beziehungsebenen in der Atemtherapie .....	256
	10.2.2 Der weite Raum der Atemtherapie .....	262
	10.2.3 Das Konzept des inneren Heilers .....	263
10.3	Übertragung .....	265
	10.3.1 Zum Begriff der Übertragung .....	266
	10.3.2 Zur Übertragungsvermeidung in der Atemarbeit .....	268
	10.3.3 Übertragung als Element der Therapie .....	269
	10.3.4 Übertragung und die Ebenen der Begleitung .....	272
	10.3.5 Körperinterventionen und Übertragung .....	279
	10.3.6 Der Arbeitskontrakt .....	281
10.4	Gegenübertragung und vegetative Resonanz .....	282
	10.4.1 Zum Begriff der Gegenübertragung .....	282
	10.4.2 Gegenübertragung und die Ebenen der Begleitung .....	284
	10.4.3 Vegetative Resonanz .....	289
Kapitel 11		
	<b>Atemtherapie: Der Weg für wen? .....</b>	<b>293</b>
11.1	Voraussetzungen und Indikationen .....	293
	11.1.1 Gesundheitliche Voraussetzungen der Atemtherapie .....	293
	11.1.2 Atemtherapie in der Schwangerschaft .....	294
	11.1.3 Psychische Voraussetzungen .....	295
11.2	Das diagnostische Modell von Jim Morningstar .....	297
	11.2.1 Das psychisch-sensitive Muster .....	299
	11.2.2 Das einführend-nährende Muster .....	300
	11.2.3 Das Muster des inspirierenden Anführers .....	301
	11.2.4 Das Muster des unerschütterlichen Unterstützers .....	301
	11.2.5 Das Muster des geschlechtlich Ausgewogenen .....	302
	11.2.6 Das Muster des energetisch Geerdeten .....	304
Kapitel 12		
	<b>Gemeinsam atmen – Atemtherapie als Gruppentherapie .....</b>	<b>307</b>
12.1	Einzeltherapie und Gruppenprozess im Vergleich .....	308
12.2	Gruppenpsychologische Elemente .....	310
12.3	Technische Aspekte des Gruppenatmens .....	314
	12.3.1 Vorbereitung und Einleitung .....	314
	12.3.2 Die Zweierbeziehung in der Gruppe .....	315
	12.3.3 Beeinflussungsfelder .....	317
	12.3.4 Die nachfolgende Austauschrunde .....	318
12.4	Das Atmen im Atemkreis .....	319
Kapitel 13		
	<b>Spezialformen der Atemarbeit .....</b>	<b>321</b>
13.1	Das Augenkontaktatmen .....	321
	13.1.1 Die Technik des Augenkontaktatmens .....	321
	13.1.2 Therapeutische Aspekte beim Augenkontaktatmen .....	322
13.2	Das Spiegelatmen .....	325
	13.2.1 Therapeutische Aspekte beim Spiegelatmen .....	325
	13.2.2 Die Technik des Spiegelatmens .....	328
13.3	Das Kaltwasseratmen .....	330
	13.3.1 Die Methode des Kaltwasseratmens .....	330
	13.3.2 Die Rolle des Begleiters .....	331
	13.3.3 Voraussetzungen .....	331
	13.3.4 Therapeutische Aspekte beim Kaltwasseratmen .....	332
13.4	Das Warmwasseratmen .....	338
	13.4.1 Voraussetzungen .....	339

13.4.2	Möglichkeiten des Arbeitens im Wasser .....	339
13.4.3	Therapeutische Aspekte beim Warmwasseratmen .....	341
13.4.4	Die therapeutische Beziehung im Wasser .....	343
13.4.5	Erfahrungintegration .....	343
13.5	Die Chakrenarbeit .....	344
Kapitel 14		
<b>14</b>	<b>Atemtherapie in der Verwandtschaft .....</b>	<b>349</b>
14.1	Atem und Körperarbeit .....	349
14.1.1	Gemeinsamkeiten von Atem- und Körperarbeit .....	350
14.1.2	Atemarbeit als Teilbereich der Körperarbeit und als eigenständiger Ansatz .....	351
14.2	Atemunterstützte Emotionstherapie .....	353
14.3	Atem- und Trancearbeit .....	355
14.3.1	Die Methode der interaktiven Trancearbeit .....	357
14.3.2	Anwendungsmöglichkeiten .....	358
14.4	Atemarbeit und Gesprächstherapie .....	361
14.5	Atemtherapie und Voice Dialogue .....	362
Kapitel 15		
<b>15</b>	<b>Der erste Atemzug – Atemarbeit und Geburtstrauma .....</b>	<b>363</b>
15.1	Die Geburt .....	363
15.2	Die Bedeutung des Geburtstraumas .....	366
15.3	Geburstypen und Geburtsphasen .....	368
15.3.1	Geburstypen und Auswirkungen .....	370
15.3.2	Die Geburtsmatrizen .....	371
15.3.3	Die Hinbewegung .....	373
15.4	Die Zeugungsmatrix .....	374
15.5	Das Plazenta-Trauma .....	375
Kapitel 16		
<b>16</b>	<b>Atem und Meditation .....</b>	<b>379</b>
16.1	Meditative Atemübungen .....	379
16.2	Therapie und Meditation .....	382
16.2.1	Von der richtigen Verbindung von Therapie und Meditation .....	384
16.2.2	Von der richtigen Unterscheidung von Therapie und Meditation .....	385
16.3	Atembewusstsein im Alltag .....	386
16.4	Bewusstwerdung im Atem .....	387
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>389</b>
Literatur	.....	389
Index	.....	395

## Danksagung

Mein Dank gilt allen Therapeutinnen und Supervisoren, die mich bei meinem persönlichen Weg unterstützt haben, und allen Ausbildnern und Traineeinnen, bei denen ich meine therapeutische Kompetenz erwerben und verbessern durfte, und meinen spirituellen Lehrern, die mich die Kraft der Stille erleben ließen. Es waren ihrer so viele im Lauf der letzten 25 Jahre, dass ich auf die Nennung einzelner Namen verzichte, mit Ausnahme meines Lehrers und Freundes Seth Bartlett, dem ich wesentliche Impulse in der Atemarbeit und die Ermutigung zum selbständigen Arbeiten verdanke.

Ich danke allen Klientinnen und Gruppenteilnehmern, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben und mit denen ich immer wieder staunend erfahren durfte, was die Atemtherapie an tiefgreifenden Veränderungen zu bewirken vermag.

Ich danke auch den Atemfreunden aus der ganzen Welt, die ich im Rahmen der *International Breathwork Foundation* kennen gelernt habe, für die Ermunterung, die Sache des Atems weiter zu fördern.

Mein Dank ergeht auch an Univ. Prof. Dr. Herbert Watzke, der mir wertvolle Hinweise zu den medizinischen Aspekten dieses Buchs gegeben hat.

Besonders möchte ich mich bei meiner lieben Frau Madya bedanken, die meine Arbeit insgesamt und das Schreiben dieses Buchs in vielfältiger Weise gefördert hat.

Schließlich danke ich Herrn Günter Kieser vom Param-Verlag, der als kritischer und sorgfältiger Lektor viel zum Gelingen dieses Buchs beigetragen hat.

---

# Vorwort

---

**D**ie Natur hat uns mit der Atmung ein wunderbares Geschenk gegeben. Sie ist die einzige Stoffwechselfunktion, die wir willkürlich steuern können und die zugleich permanent selbsttätig arbeitet. Wir können unsere Atmung aktiv zur Förderung unserer Gesundheit nutzen. Sie ist auch ein Spiegel unserer Seele, weil sie unser Grundgefühl in jedem Moment anzeigt. Und sie ist ein Tor zu unserem inneren Sein, weil wir durch sie unser Befinden in eine gute Richtung verändern können. Die Methoden der bewussten Atmung führen uns auf einen einfachen, uralten und dennoch fast vergessenen Weg zu Wohlgefühl und innerer Freiheit.

Diesen Weg brauchen wir immer mehr. Wir leben in einer atemlosen, atemvergessenen Umgebung. Wir füllen unsere Zeit mit Terminen und Beschäftigungen randvoll, dass uns kein Moment zum Verschnaufen bleibt. Begierig schnappen wir uns jedes Mittel, das uns das Leben erleichtert und bequemer macht. Dafür nehmen wir in Kauf, immer unbeweglicher zu werden, und je weniger wir uns bewegen, desto weniger atmen wir, je weniger wir atmen, desto schlapper fühlen wir uns und desto bequemer soll unser Leben organisiert werden. Zugleich dreht sich die Mühle des Müssens und Wollens immer schneller, die Zeit wird in immer kleinere Häppchen zerhackt und zerschnitten wie die Actionfilme in den Kinos. Atemlos hecheln wir dieser bedrohlichen Beschleunigung hinterher.

Es ist kein Wunder, dass viele Menschen in unserer Kultur leiden. Es wird vielen bewusst, dass uns die Glücksversprechen unserer Konsumkultur im Grunde nur billigen Tand und leere Hülsen präsentieren. Wie leicht zerbrechen wir an der Spannung von Anspruch und Erfüllbarkeit in unserer Leistungsgesellschaft! Neurotische und psychotische Symptome weiten sich aus, die Kataloge in den einschlägigen Diagnosefachbüchern werden immer umfangreicher.

Deshalb machen sich immer mehr Menschen auf den Weg der inneren Suche. Aus dem Druck des Leidens und aus dem Wunsch, ihr körperliches und ihr seelisches Befinden zu verbessern, wollen sie ihre psychischen und kommunikativen Schwierigkeiten in den Griff bekommen und mehr inneres Gleichgewicht finden, sie wollen mehr von ihrem Leben als die alltägliche Bewältigung des Notwendigen und die Flucht in illusionäre Unterhaltungswelten.

Vor mehr als hundert Jahren ist die moderne Psychotherapie entstanden mit dem Anliegen, die seelischen Leidenszustände zu lindern und die Räume für innere Erfüllung zu erweitern. Wie atmet der arbeits-, liebes- und genussfähige fertig-analyisierte Mensch nach Sigmund Freud? Was können wir an der Atmung eines im Sinn von Fritz Perls ganz im Hier und Jetzt angekommenen Menschen erkennen? Wie atmet die voll verwirklichte Person nach Carl Rogers? Welche Atmung begleitet den Orgasmusreflex des strömenden Menschen nach Wilhelm Reich? Kann diese Atmung anders sein als: voll, tief, entspannt?

Wir können doch auch gleich beim Resultat beginnen: Bringen wir unsere Atmung zur vollen Entfaltung. Diesen Weg zeigt uns die Atemtherapie: Wir nähern die Atmung einem Idealverlauf an, und auf dem Weg dorthin löst sich das, was im Weg steht. Ist die Atmung im vollen Fluss, so ist alles im Fluss, die Körpersysteme, die Seele, der Geist. Und ist alles im Fluss, dann sind wir frei von den Beschränkungen unserer Konditionierungen und Programme, dann sind wir frei für die Fülle des Lebens.

Die bewusste Erfahrung des Atems ist für all diese Bedürfnisse ein hilfreicher, vielleicht sogar unverzichtbarer Begleiter. Dieses Buch will zeigen, wie dieser Weg begangen werden kann, worauf dabei zu achten ist und was er alles bringen kann, wenn die Kraft des Atems mit therapeutisch kompetenter Begleitung erfahren wird. Dies ist allerdings nur ein Buch; die Erfahrung des Atems muss selbständig und eigenständig gemacht werden, sei es begleitet oder allein.

Wir atmen tagaus, tagein. Der Atemfluss begleitet uns von der Geburt bis zum Tod. Und damit sind wir innerlich, gewollt oder ungewollt, bewusst oder unbewusst, in die prozesshafte Realität des Fließens eingebunden. Aus der Sicht des Atems bedeutet Leben nicht ein Aneinanderreihen von Ereignissen und die äußere Welt nicht eine Anhäufung von Dingen. Leben bedeutet aus der Perspektive der Atmung ein Ineinanderübergehen von Unterschieden, ein strukturhaft Gleiches in der dauernd sich wandelnden Andersheit, und die Wahrnehmung ist ein ständig sich veränderndes Austauschen, Geben und Nehmen in laufender Rollenumkehrung, ein rhythmisiertes Fließen.

Der Atem verbindet uns also mit einem dynamischen Erleben der Welt, in dem alles dauernd in Veränderung ist und dem jede Statik, jedes Feststehen fremd ist. Alles Dingliche, jedes So-und-nicht-Anders, alles Entweder-Oder, jedwedes Alles-oder-Nichts ist dem Atem unverständlich und unzugänglich. Der Atem strömt ein, der Atem strömt aus. Er fließt um die Dinge herum und durch sie durch.

Der Weg der Atemtherapie öffnet das Bewusstsein für diese Welt-sicht, die dem Westen und der westlichen Psychotherapie zwar nicht unbekannt, aber noch lange nicht wirklich vertraut ist. Das berühmte, Hera-klith zugeschriebene Wort: »Alles fließt« (vgl. fr. 12 und fr. 49); erklingt zwar am Anfang der europäischen Geistesgeschichte, doch ist es noch viel zu wenig Teil unserer Selbstwahrnehmung und Welterfahrung geworden – eine Folge der Körper- und Atemvergessenheit, die unsere Kultur prägt.

Körperliche Atemprobleme haben Susanne auf den Weg geschickt. Plötzlich ist ihr einfach die Luft weggeblieben, und das hat ihr richtig Angst gemacht. Und so suchte sie ein Atemtraining, das ihr helfen sollte, mit diesem Problem ins Reine zu kommen. In diesem Training ging es aber um mehr als um die Korrektur und Reparatur von Atemproblemen. Langsam stellte sie sich darauf ein, dass bei bestimmten Atem-übungen heftige Gefühle auftraten, deren Herkunft sie zunächst verwundert gegenüber stand, weil sie in ihrer Meinung ein ruhiges und ausgeglichenes Leben führte. Doch bald merkte sie, dass sie durch das Öffnen dieser Gefühle eine neue Perspektive auf ihr Leben gewann. Vieles erschien ihr nun oberflächlich und auf-gesetzt, selbst ihr eigenes Lachen. Und sie bemerkte, dass sie mit einer tieferen Sehnsucht in Berührung gekommen war, einer Sehnsucht, die sie aus frühen Jah-ren der Jugend kannte, wo das Leben noch weit und vielversprechend schien, wie ein saftig grünes Hügelland. So wurde ihr mehr und mehr deutlich, dass sie der Atem auf einen Weg geschickt hatte, der sie über die Jahre immer mehr zu sich selber führen sollte und seither ihr ständiger Begleiter geblieben ist.

Die integrative Atemtherapie, die in diesem Buch vorgestellt wird, geht einen ganz alten und zugleich recht neuen Weg. Ein uraltes, in vie-len Traditionen vertretenes Wissen wird hier aufgegriffen und mit den Einsichten der modernen Psychotherapie verbunden: Das Wissen, dass der Atem nicht nur eine körperliche Stoffwechselfunktion ist, sondern der Träger der Lebensenergie schlechthin.

*Wer sich von Luft ernährt, leuchtet wie ein Gott und lebt lange.*

Kung-fu-tse

*Alles ist im göttlichen Atem enthalten  
wie der Tag im Dunst des frühen Morgens.*

Muhyiddin Ibn al Arabi

*Der Atem ist die Tür zum Tao:  
Samme dich im Atem, und Tao wird bei dir sein.*

Chu Yuan

## Zum Lesen dieses Buches

Dieses Buch eignet sich für verschiedene Gebrauchs-, d. h. Lesearten. Es ist gedacht

- ▶ als Fachbuch für jeden am Atem interessierten Leser;
- ▶ als Handbuch für die praktische Arbeit als Atemtherapeut und Atemlehrer;
- ▶ als Anregungs- und Ausbildungsbuch für Psychotherapeuten
- ▶ als Anleitungs- und Motivationsbuch für die Erfahrung des Atems.

Und es empfiehlt sich für ganzheitliches Lesen. Lesen Sie mit dem Kopf, mit dem Herzen, mit dem Bauch und vor allem mit Ihrem Atem. Folgen Sie bewusst atmend den Worten, machen Sie bewusst atmend Pausen des Nachdenkens. Das ist es, was ich mir am meisten von meinen Leserinnen und Lesern wünsche.

Die Fallbeispiele stammen, soweit nicht anders angemerkt, aus meiner therapeutischen Arbeit. Namen und Details wurden zum Schutz der Klienten geändert. Ich wechsele in der geschlechtsspezifischen Anrede willkürlich zwischen männlichen und weiblichen Formen, um das Bild der Ausgewogenheit zu vermitteln. Ich will mir und meinen »LeserInnen« die mühsam zu lesende »emanzipierte« Schreibweise ersparen und dennoch sicherstellen, dass, wann immer die männliche Form gewählt wurde, Frauen genauso gemeint sind wie umgekehrt. Alle fremdsprachigen Zitate sind von mir übersetzt.

Da ich mit den meisten Klientinnen und Klienten per Du bin, findet sich in den entsprechenden Fallbeispielen die Anrede Du.

## Kurze persönliche Vorgeschichte

Ende der siebziger Jahre machte ich mich auf meinen Weg der Selbstforschung. Über die Gestalttherapie erlernte ich Zugänge zu manchen Schattenbereichen meiner Seele. Ich begann, Gefallen zu finden an der Arbeit mit Menschen und ließ mich auf eine Ausbildung in Gesprächs-therapie ein, die wiederum viele neue Blickpunkte öffnete. Dennoch war ich nicht erfüllt und langweilte mich manchmal in den Gesprächsgruppen an dem oberflächlichen verbalen Austausch. Ich spürte, dass meine innere Entwicklung über den Körper weitergehen musste. In der Körpertherapie lernte ich neue Ausdrucksmöglichkeiten und die Energien des Körpers kennen. Es war zugleich eine schwierige Phase in meinem Leben – die Trennung von meiner ersten Frau und das Auseinanderbrechen der Familie waren für mich sehr schmerzhaft. In dieser Zeit bot mir eine Freundin eine Atemsitzung an. Ohne allzu viel zu erwarten, stieg ich recht intensiv in die Atmung ein und fand mich als

bald in Krämpfen wieder, die Hände und der Bereich um den Mund schmerzten und ich konnte sie nicht mehr frei bewegen. Ich fragte mich, wozu das gut sein sollte. Doch meine Begleiterin beruhigte mich, so atmete ich weiter, auch deshalb, weil ich gar nicht mehr anders konnte. Mein ganzer Körper fühlte sich völlig fremd an, beängstigend aber auch aufregend. Überall pulsierte es, da und dort schmerzte es, und jede Zelle schien etwas Neues zu suchen. Selbst in der Nase hatte ich fremdartige Gerüche. Und dann – mit einem immensen Schreck wachte ich auf – ich war ohnmächtig gewesen, aus meinem Körper ausgetreten, und hatte es gerade noch geschafft, heil zurückzukommen. Die Krämpfe und Schmerzen waren auf einen Schlag weg, und statt dessen spürte ich ein warmes Strömen im Brustbereich, und wie die Erfüllung einer alten und tiefen Sehnsucht ›sah‹ ich strahlendes Licht in meinen Herzbereich einfließen. Und es war mir schlagartig klar: Diese wunderbare Erfahrung, dieses Geschenk ist für alle Menschen da, und meine Aufgabe ist es ab nun, dafür zu sorgen, es möglichst vielen Menschen, die danach suchen, zur Verfügung zu stellen. Ich hatte einen Lebensauftrag in dieser ersten Atemsitzung bekommen. Weitere Atemsitzungen führten mich in Geburtserfahrungen, konfrontierten mich mit tiefsitzenden Ängsten und lösten diese auf, sodass ich mich sicherer, freier und offener in meinem Leben fühlte. Weitere Erfahrungen mit Atemmeditationen erweiterten meine innere spirituelle Erfahrung. Der Auftrag aus meiner ersten Atemsitzung wirkt weiter in der Arbeit mit Klienten, Gruppen und Ausbildungstrainings, aus denen viele Menschen Gutes in ihr Leben mitgenommen haben. Er hat mich schließlich auch zum Schreiben dieses Buchs motiviert.

- Abbondio Irène:** Musik in der Atemsitzung. In: *Rebirthing – Integrative Atemarbeit in Theorie und Praxis*. Hg. Deutsche Gesellschaft für Rebirthing, Barbara Görner und Lothar Huppertz, Darmstadt 1993; S. 217–233
- Abbondio Irène:** *Traumatisme de la Naissance et Souffle dans la Psychologie occidentale*. Lausanne: Eigenverlag 1994
- Albery Nicholas:** *How to Feel Reborn. Varieties of Rebirthing Experience – an exploration of Rebirthing and associated Primal Therapies, the benefits and dangers, the facts and fictions*. London: Regeneration Press 1985
- Analda Alakh:** Prana and the Science of Brain Breathing. In: *Breathe*, 82/2000; S. 6–8
- Anders Gudrun:** *Das Rebirthing Arbeitsbuch*. Aachen: Rainbow Verlag 2001
- Anders Gudrun:** *Rebirthing. Die Integration von Körper, Geist und Seele durch bewusstes Atmen. Ein umfassendes Handbuch mit vielen praktischen Beispielen und Übungen*. Aachen: Rainbow Verlag 2002
- Andritzky Walter:** Von der Workshop-Kultur zur klinischen Praxis: Holotrope Atemarbeit in der stationären Psychotherapie. In: *Ethnopsychologische Schriften* 1998; S. 83–103
- Andritzky Walter:** Holotrope Atemarbeit: Neue Wege in der psychologischen Schmerztherapie. In: *Naturheilpraxis* 4/1999; S. 542–545
- Balavoine Eirik:** From Therapy to Spirituality – Stages of the Path. In: *Gunnel Minett (Hg.): The Spirit of Breathwork*. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 261–270
- Bateson Gregory:** *Ökologie des Geistes*. Frankfurt: Suhrkamp 1981
- Bateson Gregory:** *Geist und Natur. Eine notwendige Einheit*. Frankfurt: Suhrkamp 1982
- Begg Deike:** *Rebirthing. Freedom from your past*. London: Thorsons 1999
- Bettighofer Siegfried:** *Übertragung und Gegenübertragung im therapeutischen Prozess*. Stuttgart: Kohlhammer 2000
- Biestmann Margot:** *Learning The Experience of Breath with Prof. Ilse Middendorf*. In: *The Healing Breath*, 2/3/2000; <http://www.i-breathe.com>
- Bloch S., Lemeignan M. und Aguilera N.:** Specific respiratory patterns distinguish among human basic emotions. *International Journal for Psychophysiology* 11/1991; S. 141–154
- Boadella David:** *Biosynthese-Therapie. Grundlagen einer neuen Körper-Psychotherapie*. Oldenburg: Transform-Verlag 1989
- Boadella David:** *Befreite Lebensenergie. Einführung in die Biosynthese*. München: Kösel 1991
- Boadella David:** Die Erweckung der Sensibilität und die Wiederentdeckung der Motilität. Psycho-physikalische Synthese als Grundlage der Körperpsychotherapie: Das 100-jährige Vermächtnis von Pierre Janet (1859–1947) In: *Psychotherapie Forum* 1/2002, S. 13–21
- Bowlby John:** *Bindung – eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung*. München: Kindler 1975
- Boyesen Gerda:** *Über den Körper die Seele heilen. Biodynamische Psychologie und Psychotherapie*. München: Kösel 1987
- Brandt Beate:** *Jeden Tag leibhaftig leben. Übungsbücher zur Scharing-Eutonie*. Mainz: Grünewald Verlag 1993
- Brazier David:** *Zen Therapy*. London: Constable 1995
- Breuer Joseph und Freud Sigmund:** *Studien über Hysterie*. Leipzig und Wien: Deuticke 1895
- Campelle Wilhelm (Hg.):** *Die Vorsokratiker*. Stuttgart: Kröner 1968
- Cardas Elena:** *Atmen – Lebenskraft befreien*. München: Gräfe und Unzer 1989
- Carrington Patricia:** *Das große Buch der Meditation*. Bern: O. W. Barth 1999
- Clauer Jörg:** Von der projektiven Identifikation zur verkörperten Gegenübertragung. Eine Psychotherapie mit Leib und Seele. In: *Psychotherapie Forum* 2/2003; S. 82–100
- Clauer Jörg und Heinrich Vita:** Körperpsychotherapeutische Ansätze in der Behandlung traumatisierter Patienten. In: *Psychotherapie Forum* 2/1999; S. 75–93
- Ciampi Luc:** Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 1997
- Dahlke Ruediger und Neumann Andreas:** *Die wunderbare Heilkraft des Atmens*. München: Integral 2000
- Damasio Antonio:** *The Feeling of What Happens*. San Diego: Harvest 1999
- Derbolowsky Udo:** *Richtig atmen hält gesund*. Düsseldorf und Wien: Econ 1978
- Deuchert Michael und Petermann Ulrike:** Angststörungen. In: *Franz Petermann und Dieter Vaitl (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren*. Bd. 2. Weinheim: Beltz 1994; S. 19–56
- de Wit Han F.:** Psychotherapie und Meditation aus Sicht des Buddhismus. In: *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 2/2001; S. 50–62
- Dornes Martin:** Plädoyer für eine Neubetrachtung des Unbewussten. In: *Sabine Trautmann-Voigt/Bernd Voigt (Hrsg.): Bewegung ins Unbewusste: Beiträge zur Säuglingsforschung und analytischen Körperpsychotherapie*. Frankfurt: Brandes und Apsel 1998; S. 18–42
- Dowling Catherine:** *Rebirthing and Breathwork. A Powerful Technique for Personal Transformation*. London: Piatkus 2000
- Dowling Catherine:** *Rebirthing im frühen 21. Jahrhundert*. In: *Atman-Zeitung* 2/2002; S. 2–16
- Downing George:** *Körper und Wort in der Psychotherapie. Leitlinien für die Praxis*. München: Kösel 1996
- Duncanson Archie (Hg.):** *Birth of a Rebirther. Following the heart's path toward inner peace and service*. Stockholm: Sættfro 1996
- Dürckheim Karlfried Graf Hara:** *Die Erdmitte des Menschen*. Bern: O. W. Barth Verlag 21/1999
- Dychtwald Ken:** *Körperbewusstsein*. Essen: Synthesis Verlag 1981
- Ehrmann Wilfried:** *Berühr mich, aber greif mich nicht an. Aggression – Zwischen Destruktivität und kreativer Selbstbehauptung*. In: Peter Frenzel, Peter F. Schmid und Marietta Winkler (Hg.): *Handbuch der personzentrierten Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie 1992; S. 315–326 (a)
- Ehrmann Wilfried:** *Als wär's ein Stück von mir. Die Bedeutung von Trauer und Verlust für das Selbstkonzept*. In: Peter Frenzel, Peter F. Schmid und Marietta Winkler (Hg.): *Handbuch der personzentrierten Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie 1992; S. 353–364 (b)
- Ehrmann Wilfried:** *Über die Notwendigkeit des Schmerzes für das persönliche Wachstum* In: *Erste Österreichische Rebirther Zeitung*, 3/1993; S. 1–2
- Ehrmann Wilfried:** *Atemarbeit: Problem- oder lösungsorientiert?* In: *Erste Österreichische Rebirther Zeitung*, 1/1998; S. 7–12 (a)
- Ehrmann Wilfried:** *Heilung - von selbst? Möglichkeiten und Grenzen der Eigentherapie*. In: *Atman-Zeitung* 4/1998; S. 2–7 (b)
- Ehrmann Wilfried:** *Prana, breathing and The Breath*. In: *Breathe* 82/2000; S. 4–5 (a)

- Ehrmann Wilfried:** Übertragung und Gegenübertragung. Ein Praxisbericht In: Atman-Zeitung 4/2000; S. 7–14 (b)
- Ehrmann Wilfried:** Reichs Entdeckung der schizophrenen Spaltung in einer Atemtherapie. In: Atman-Zeitung 2/2000; 2–7 (c)
- Ehrmann Wilfried:** Breath is your companion. In: Gunnel Minett (Hg.): *The Spirit of Breathwork*. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 199–208 (a)
- Ehrmann Wilfried:** Sharing the Breath. In: Gunnel Minett (Hg.): *The Spirit of Breathwork*. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 309–318 (b)
- Ehrmann Wilfried:** Analogie und Homologie in der therapeutischen Arbeit. In: Atman-Zeitung 3/2002; S. 7–15
- Ehrmann Wilfried:** Einige kritische Anfragen an die Holotrope Atemarbeit. In: *Transpersonale Psychotherapie* 2/2003; S. 18–27
- Ehrmann-Ahlfeld Birgit M.:** *Mental fit ein Leben lang*. Wien: Liber-Libri 2001
- Epstein Gerald:** *Wachtraumtherapie. Der Traumprozess als Imagination*. Stuttgart: Klett-Cotta 1985
- Epstein Mark:** *Thoughts Without a Thinker. Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. London: Duckworth 1995
- Feild Reshad:** *Das atmende Leben. Wege zum Bewusstsein*. München: Diederichs 1989
- Fennes Irmgard:** Im Prozess der Wandlung – Spirituelle Aspekte in der Personenzentrierten Psychotherapie. In: *Person. Zeitschrift für Klientenzentrierte Psychotherapie und personenzentrierte Ansatz*. 1/2001; S. 32–43
- Franke Ursula:** Familienaufstellung und Körperarbeit in der Einzeltherapie. In: *Praxis der Systemaufstellung* 2/2001; S. 37
- Freud Sigmund:** *Gesammelte Werke Band 8*. Frankfurt: Fischer 1990
- Freundlich David:** *Der Körper in der Primärtherapie: In: Hilarion Petzold (Hg.): Die neuen Körpertherapien*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1992
- Fried Robert:** *Breathe Well, Be Well. A Program to Relieve Stress, Anxiety, Asthma, Hypertension, Migraine, and Other Disorders for Better Health*. New York: Wiley 1999
- Fried Robert:** *Why Do We Need to Teach »Natural Breathing«?* In: *The Healing Breath*. 2/3/2000: <http://www.i-breathe.com>
- Fritz Robert:** *Der Weg des geringsten Widerstandes. Lebensplanung mit NLP*. München: Heyne 1997
- Gee Judee:** *Intuition. Awakening Our Inner Guide*. York Beach: Weiser 1999
- Geißler Peter:** Analytische Körperpsychotherapie. Bioenergetische und psychoanalytische Grundlagen und aktuelle Trends. Wien: Facultas 1997
- Geißler Peter:** Analytische Körperpsychotherapie: Gegenwärtiger Stand und klinische Praxis. In: *Psychotherapie Forum* 3/1998 (a)
- Geißler Peter (Hg.):** Analytische Körperpsychotherapie in der Praxis. München: Pfeiffer 1998 (b)
- Gendlin Eugene T.:** *Focusing. Technik der Selbsthilfe bei persönlichen Problemen*. Salzburg: Otto Müller 1981
- Gendlin Eugene T.:** *Dein Körper – Dein Traumdeuter*. Salzburg: Otto Müller 1987
- Gendlin Eugene T.:** Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. In: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie*. 41/1993; S. 693–706
- Geuter Ulfried und Schrauber Norbert:** Emotionen und Emotionsabwehr als Körperprozess. In: *Psychotherapie Forum* 9/2001; S. 4–19
- Glaser Volkmar:** *Eutonie. Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens. Lehr- und Übungsbuch für Psychotonik* Glaser. Heidelberg: Haug Verlag 1993
- Glatzer Matthias:** Leiblicher Dialog und psychosomatisches Symptom. In: Matthias Glatzer (Hg.): *Neue Wege der Atem- und Körpertherapie. Die Psychotonik Glaser® im Licht aktueller Entwicklungen*. Stuttgart: Hippokrates 1997; S. 79–110
- Goenka S.N.:** *The Discourse Summaries*. Vipassana Research Institute, Dharmagiri, Igatpuri Maharashtra 1987
- Goenka S.N.:** Grußwort. In: *Vipassana-Newsletter* 2/2001, deutsche Ausgabe; S. 2–3
- Goleman Daniel:** *Emotionale Intelligenz*. München und Wien: Hanser 1996
- Gorsky Sergei:** *The Role of Carbon Dioxide in a Rebirthing Session*. In: Gunnel Minett (Hg.): *The Spirit of Breathwork*. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 107–119
- Griehl Günther:** *Die Schwingen der Freiheit. Rebirthing – die Wiedergeburt der Lebensfreude*. München: Theta 1988
- Grill Heinz:** *Harmonie durch Atmen, Vertiefung des Yoga-Übungsweges*. München: Hugendubel 1989
- Grof Stanislav:** *Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände*. München: Kösel 1987
- Grof Stanislav:** *Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie*. Reinbek: Rowohlt 1991
- Grof Stanislav:** *Kosmos und Psyche. An den Grenzen menschlichen Bewusstseins*. Frankfurt: Krüger 1997
- Grof Stanislav:** *Das holotrope Atmen. Traumheilung durch »Bioenergetische Beschleunigung«*. In: *Connection special. Der Atem, Niedertaufkirchen* 1999; S. 36–41
- Grof Stanislav:** *Psychology of the Future. Lessons from Modern Consciousness Research*. New York: State University 2000
- Grof Stanislav:** *Die Psychologie der Zukunft. Erfahrungen der modernen Bewusstseinsforschung*. Edition Wettswil: Astroterra 2002
- Gruber Hans:** *Kursbuch Vipassana. Wege und Lehrer der Einsichtsmeditation*. Frankfurt: Fischer 1999
- Halbig Konrad:** *Rebirthing. Die erste und bekannteste Atemtherapie des New Age*. In: *Connection special. Der Atem, Niedertaufkirchen* 1999; S. 52–57
- Hart William:** *The Art of Living. Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. Vipassana Research Institute, Dharmagiri, Igatpuri Maharashtra 1987
- Heinrich Vita:** Übertragungs- und Gegenübertragungsbeziehung in der Körperpsychotherapie. In: *Psychotherapie Forum* 9/2001; S. 62–70
- Hellinger Bert:** *Ordnungen der Liebe. Ein Kurs-Buch*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme 1995
- Helmer Susanne:** *Atmen und Singen lässt sich nicht zwingen. Vom Verbundenen und vom Klingenden Atem*. Manuskript: Susanne Helmer, Durchholzer Straße 71, D-58456 Witten, 1999
- Hendricks Gay:** *Bewusst atmen. Persönlichkeitsentwicklung durch Atemarbeit*. München: Knaur 1995 (orig.: *Conscious Breathing. Breathwork for Health, Stress Release and Personal Mastery*. New York: Bentam 1995)
- Hendricks-Gendlin Marion N.:** Ein Felt Sense ist mehr als nur ein Gefühl. In: *Person. Internationale Zeitschrift für Personenzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung*. 2/2002; S. 19–25
- Hofer-Moser Otto:** Die Bedeutung von korrigierenden Beziehungserfahrungen. In: *Analytische*

- Körperpsychotherapie in der Praxis. München: Pfeiffer 1998; S. 37–68
- Hoffmann** Bernd: Handbuch des autogenen Trainings. Grundlagen. Technik. Anwendung. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1981
- Hofmann** Svarup: Krebsbehandlung mit integrativer Atemtherapie. In: *Atman-Zeitung* 4/2002; S. 6–9
- Holm-Hadulla** Rainer M.: Die psychotherapeutische Kunst. Hermeneutik als Basis therapeutischen Handelns. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 1997
- Holzer** Kurt: Abgrenzung bei therapeutischen Sitzungen und emotionale Selbstregulation. In: *Atman-Zeitung* 3/1999; 16–20
- Hooper** James J.: *The Breathing Workout Workbook*. Townsville (Australien): Instep International 1998
- Hutterer-Krisch** Renate: Narzisstischer Machtmissbrauch in der Psychotherapie. In: *Psychotherapie Forum* 9/2001, Suppl.; S. 48–51
- Iding** Doris: Bewusstes Atmen. Für mehr Lebensenergie. München: Südwest Verlag 2000
- Ingwersen** Friedrich: Die Hinbewegung. In: *Praxis der Systemaufstellung* 1/2003; S. 44–53
- Iyengar** B.K.S.: *Light on Pranayama. The Yogic Art of Breathing*. New York: Crossroad 1994
- Jaeggi** Eva: Zu heilen die zerstoßenen Herzen. Die Hauptrichtungen der Psychotherapie und ihre Menschenbilder. Reinbek: Rowohlt 1997
- Jahrsetz** Ingo: *Holotropes Atmen – Psychotherapie und Spiritualität*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta 1999
- Janov** Arthur: *Der neue Urschrei. Fortschritte in der Primärtherapie*. Frankfurt: Fischer 1993
- Jennet** Sheila: *Control of Breathing and Its Disorders*. In: Timmons Beverly H. und Lay Ronald (Hg.): *Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders*. New York und London: Plenum Press 1994; S. 67–80
- Juhan** Deane: *Körperarbeit. Die Soma-Psyche-Verbindung. Ein Lehrbuch*. München: Knaur 1997
- Kächele** Horst: Wege und Umwege zur Psychotherapie – und Irrwege? In: *Psychotherapie Forum* 8/2000; S. 14–21
- Kavours** Jorgos: *Atmung, Stimme und Bewegung. Wilhelm Reich und die modernen Körpertherapien*. In: *Connection special. Der Atem, Niedertaufkirchen* 1999; S. 30–31
- Keen** Sam: *Die Lust an der Liebe*. München: Heyne 1992
- Kernberg** Otto F.: *Wut und Hass. Über die Bedeutung von Aggression bei Persönlichkeitsstörungen und sexuellen Perversionen*. Stuttgart: Klett-Cotta 1998
- Koch** Werner: *Das Atem-Heilbuch. Spirituelle Atemübungen für ein neues, intensiveres Lebensgefühl mit mehr Freude und Energie durch befreites Atmen*. Aitrang: Windpferd 1993
- Kohut** Heinz: *Die Heilung des Selbst*. Frankfurt: Suhrkamp 1981
- Koosaka** Ina Odira: *Das ganzheitliche Atembuch*. München: Goldmann 1994
- Kornfield** Jack: *A Path with Heart. A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. New York: Bantam 1993
- Köster** Walter: *Spiegelungen zwischen Körper und Seele*. Heidelberg: Haug 1993
- Kriz** Jürgen: *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union 1994
- Kurtz** Ron: *Körperzentrierte Psychotherapie. Die Hakomi-Methode*. Essen: Synthesis-Verlag 1985
- Lang** Gerhard: „In Beziehung kommen“. Fallgeschichten zur Problematik von Energie- und Beziehungsmodell in der Körperpsychotherapie. In: Peter Geißler (Hg.): *Analytische Körperpsychotherapie in der Praxis*. München: J. Pfeiffer Verlag 1998; S. 99–139
- Laska** Bernd A.: *Wilhelm Reich*. Reinbek: Rowohlt 1993
- Lay** Ronald: *Breathing and the Psychology of Emotion, Cognition, and Behavior*. In: Timmons Beverly H. und Lay Ronald (Hg.): *Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders*. New York und London: Plenum Press 1994; S. 81–95
- Lehrer** Paul M. und **Woolfolk** Robert L.: *Respiratory System Involvement in Western Relaxation and Self-Regulation*. In: Timmons Beverly H. und Lay Ronald (Hg.): *Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders*. New York und London: Plenum Press 1994; S. 191–203
- Leonard** Jim und **Laut** Phil: *Neu geboren werden. Rebirthing: Der Weg zur Selbstentfaltung*. München: Kösel 1988
- Leonard** Jim: *Vivation. What it will do for you*. In: *Breathe* 85/2001; S. 10–12
- Leuner** Hanscarl: *Katathymes Bilderleben. Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik*. Stuttgart und New York: Thieme 1989
- Leuzinger-Bohleber** Marianne: »...und dann – mit einem Male – war die Erinnerung da ...« (Proust). Aus dem interdisziplinären Dialog zwischen Psychoanalyse und Cognitive Science zum Gedächtnis. In: *Psychotherapie Forum* 9/2001; S. 71–85
- Lewis** Dennis: *Das Tao des Atmens. Atem als Weg zu Gesundheit und innerem Wachstum*. Reinbek: Rowohlt 1999
- Lodes** Hiltrud: *Atme richtig. Der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit*. München: Goldmann 1985
- Lowen** Alexander: *Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik*. München: Kösel 1981
- Lowen** Alexander: *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Reinbek: Rowohlt 1986
- Lowen** Alexander: *Bio-Energetik als Körpertherapie. Der Verrat am Körper und wie er wiedergutzumachen ist*. Reinbek: Rowohlt 1998
- Lowen** Alexander und **Lowen** Leslie: *Bioenergetik für Jeden. Das vollständige Übungshandbuch*. München: Goldmann 1993
- Manné** Joy: *Mindfulness of Breathing And Contemporary Breathwork Techniques*. In: *The Healing Breath*, 1/1/1999; <http://www.i-breathe.com>
- Manné** Joy: *Rebirthing - an orphan therapy or a part of the family of psychotherapies?* In: Gunnel Minett (Hg.): *The Spirit of Breathwork*. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; 91–106 (a)
- Manné** Joy: *Breath is a Language*. In: Gunnel Minett (Hg.): *The Spirit of Breathwork*. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001, S. 151–188 (b)
- Manné** Joy: *Seelentherapie*. Schiedlberg: Bacopa Verlag 2003
- Manné** Joy und **Taylor** Kylea: *Dialogue on Hyperventilation between Kylea Taylor and Joy Manné* in: *The Healing Breath*, 1/2/1999; <http://www.i-breathe.com>
- Marijan-Berendt** Jadranka: *Im Wartesaal des Universums. Der erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middelndorf*. In: *Connection special. Der Atem, Niedertaufkirchen* 1999; S. 10–15
- Masters** Robert A.: *The Way of the Lover. The Awakening and Embodiment of the Full Human*. Vancouver: Xanthyros Foundation 1989
- Maurer** Anna: *Auf der Suche nach dem Selbst*. Wien: Ibero 1998

- Maurer Yvonne:** Durch den Atem die Seele heilen. Ganzheitlich-integrative Atemtherapie für Gesunde, psychosomatisch und psychisch Kranke. Eine Einführung. Zürich: IKP-Verlag 1993
- Middendorf Ilse:** Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre. Paderborn: Junfermann 1991
- Middendorf Ilse:** Atem – und seine Bedeutung für die Entwicklung und das Heilsein des Menschen. In: Hilarion Petzold (Hg.): Die neuen Körpertherapien. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1992; S. 224–239
- Minett Gunnel:** Rebirthing. Heilung für Körper und Seele. München: Droemer-Knaur 1997
- Moeller Michael Lukas:** Empirie zur Empirie. Zur Überwindung des Widerstandes gegen den empirischen Nachweis eigenen psychoanalytischen Handelns. In: Psychotherapie Forum 8/2000; S. 51–60
- Morningstar Jim:** Breathing in Light and Love. Your Call to Breath and Body Mastery. Milwaukee: Transformations Incorporated 1994
- Morningstar Jim:** Breathwork – Therapy of Choice for Whom? In: Gunnel Minett (Hg.): The Spirit of Breathwork. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 209–218
- Müller Else:** Bewusst leben und Autogenes Training und richtiges Atmen. Reinbek: Rowohlt 1987
- Naifeh Karen H.:** Basic Anatomy and Physiology of the Respiratory System and the Autonomic Nervous System. In: B. H. Timmons und R. Lay (ed.), Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders. New York und London: Plenum Press 1994; S. 17–46
- Narayanananda Swami:** The Secrets of Prana, Pranayama and Yoga-Asanas. Gylling: Narayana Press 1979
- Nath Nemi:** Eine neue Form des Friedens. In: Atman-Zeitung 1/2002; S. 18–22
- Neale Dorisse:** The Buteyko Breathing Method. Physiochemical Rebalancing or Psychospiritual Practice? In: Breathe 87/2002; S. 11–13 (a)
- Neale Dorisse:** Asthma and the Buteyko Method. In: Breathe. 88/2002; S. 5–8 (b)
- Neidhöfer Loil:** Intuitive Körperarbeit. Hamburg: Endless Sky Publications 1990
- Neubeck Klaus:** Das Atem-Ich. Basel und Frankfurt am Main: Stroemfeld/Nexus 1992
- Neumann Willi, Pfand-Neumann P. und Seelbach H.:** Atemtraining. In: Neumann Willi, Pfand-Neumann P. u. Seelbach H. (Hg.): Integrative psychologische Schmerztherapie. Lengerich: Pabst Science 2000; S. 99–108
- Odent Michel:** Die sanfte Geburt. München: Kösel 1978
- Odent Michel:** Die Geburt des Menschen. München: Kösel 1980
- Odent Michel:** The Long Term Consequences of How We Are Born. In: Breathe, 81/2000; S. 11–13
- Orr Leonard und Ray Sondra:** Rebirthing in the New Age. Berkeley: Celestial Arts 1983
- Orr Leonard und Halbig Konrad:** Das Rebirthingbuch. Die Kunst des Atmens. Burgrain: Koha Verlag 1996
- Padmasambhava Guru:** Die Geheimlehre Tibets. Hrsg., kommentiert und mit Übungsanweisungen versehen von Karl Scherer. München: Kösel 1998
- Pálos Stephan:** Atem und Meditation. Moderne chinesische Atemtherapie. München und Landsberg am Lech: mvvg-Verlag 1994
- Peck M. Scott:** Der wunderbare Weg. Eine neue Psychologie der Liebe und des spirituellen Wachstums. München: Goldmann 1997
- Pennington George:** Der Lichtatem. In: Erste Österreicherische Rebirthing-Zeitung 1/1998; S. 13–18
- Perls Frederick S.:** Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalt-Therapie. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1989
- Petermann Franz und Vaitl Dieter (Hg.):** Handbuch der Entspannungsverfahren. Bd. 2. Weinheim: Beltz 1994
- Petermann Franz und Beys Martina:** Asthma bronchiale. In: Franz Petermann und Dieter Vaitl (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren. Bd. 2. Weinheim: Beltz 1994; S. 131–148
- Petzold Hilarion (Hg.):** Die neuen Körpertherapien. München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1992
- Pfluger-Heist Ulla:** Was ist ein transpersonaler Therapeut? In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2002
- Piegler Theo:** Macht, Ohnmacht und Machtmissbrauch in psychotherapeutischen Beziehungen. In: Psychotherapie Forum 11/2003; S. 106–112
- Pinker Steven:** How the Mind Works. London: Penguin 1999
- Platta Holdger:** New-Age-Therapien. Rebirthing, Reinkarnation, Transpersonale Psychologie: pro und kontra. Reinbek: Rowohlt 1997
- Platteil-Deur Tilke:** Warmwasseratmen. Teil 1. In: Atman-Zeitung 4/2000; S. 2–7; Teil 2. In: Atman-Zeitung 1/2001; S. 10–18 (a)
- Platteil-Deur Tilke:** Kaltwasseratmen. In: Atman-Zeitung 2/2001; S. 2–12 (b)
- Platteil-Deur Tilke:** The Psychology of Selves. In: Gunnel Minett (Hg.): The Spirit of Breathwork. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 335–348 (c)
- Proskauer Marga:** Breathing Therapy. In: Timmons Beverly H. und Lay Ronald (Hg.): Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders. New York, London: Plenum Press 1994; S. 253–260
- Raab Karl:** Die Bedeutung des Hyperventilations-Syndroms im Rebirthing-Atemprozess. In: Rebirthing – Integrative Atemarbeit in Theorie und Praxis. Hg. Deutsche Gesellschaft für Rebirthing, Barbara Görner und Lothar Huppertz, Darmstadt 1993; S. 155–167
- Rachana Shivam (Hg.):** Lotus Birth. Greenwood Press, Steels Creek (Australien) 2000
- Rajski Pjotr:** Alcoholism and Rebirthing. In: International Journal for the Advancement of Counseling 24, 2002; S. 123–136
- Rakhimov Artour:** What science and Professor Buteyko teach us about breathing 2003
- Rama Swami, Ballentine Rudolph und Hymes Alan:** Die Wissenschaft vom Atem. Eine praktische Einführung. München: Goldmann 2000
- Ray Sondra und Mandel Bob:** Birth and Relationships. Berkeley: Celestial Arts 1987
- Reich Wilhelm:** Die Funktion des Orgasmus. Sexualökonomische Grundprobleme der biologischen Energie. Köln: Kiepenheuer und Witsch 1997
- Reich Wilhelm:** Charakteranalyse. Köln: Kiepenheuer und Witsch 1999
- Rendel Peter:** Einführung in die Chakras. Die sieben Energiezentren des Menschen. Basel: Sphinx 1989
- Richter Diethelm W.:** Leben im Rhythmus. Grundlagen und Klinik der Serotonin-Modulation des Atemzentrums. In: Georgia Augusta 2/2003, S. 58–65
- Riddel Mavis:** Buteyko and Me. In: Breathe, 88/2002; S. 3–4
- Riemkasten Felix:** Das Atembuch. Der Atem, wie er hilft und heilt. Argenbühl-Eglofstal: Heinrich Schwab-Verlag 1957
- Rinpoche Sogyal:** The Tibetan Book of Living and Dying. London: Random House 1994

- Riskin** Ted: Continuing with the Subject of Tetany. In: *Breathe*, 80/2000; S. 15
- Roden** Rüdiger von: Das Erleben erweiterten Bewusstseins. Rituale der Selbstentdeckung. Paderborn: Junfermann, 1997
- Rogers** Carl R.: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Frankfurt: Fischer 1983
- Rogers** Carl R.: Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 1985
- Rosenberg** Jack Lee, **Rand** Marjorette L. und **Asay** Diane: Körper, Selbst und Seele. Ein Weg zur Integration. Paderborn: Junfermann 1966
- Rohr** Wulfig von: Meditation. Die Kraft aus der Mitte – ein umfassender Übungsleitfaden. München: Goldmann 1995
- Rossi** Ernest Lawrence: Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung. Neue Ansätze der therapeutischen Hypnose. Essen: Synthesis 1991
- Rufer** Ruth: Lebendig im Atem. Selbsterfahrung und Therapie durch Atemarbeit. Solothurn; Düsseldorf: Walter 1995
- Scherer** Karl: Der Atem als Tor. Grundlegende Texte zum intuitiven Atmen. Arbor-Verlag 1992
- Scherer** Karl: Unsere Buddha Natur ... oder die Lust am Leben. In: *Natur und Heilen* 12/1997, S. 723–729
- Scherer** Karl: Intuitives Atmen. Atem – Quelle von Vitalität und Geisteskraft. Broschüre. Institut für intuitives Atmen, Freiburg o.J.
- Sakey** Paul: Breathwork and the Corporate Client. In: *Breathe*, 80/2000; S. 4–8
- Scheufele-Osenberg** Margot: Atemschulung für seelisches und körperliches Gleichgewicht. Düsseldorf und Wien: Econ 1993
- Schleiffer** Roland: Bindungstheorie und Psychotherapie. In: Sabine Trautmann-Voigt/Bernd Voigt (Hrsg.): *Bewegung ins Unbewusste: Beiträge zur Säuglingsforschung und analytischen KörperPsychotherapie*. Frankfurt: Brandes und Apfel 1998; S. 143–158
- Scholze** Reinhold: Pranayama – a Key to Atman. In: Gunnel Minett (Hg.): *The Spirit of Breathwork*. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 189–194
- Schrauth** Norbert: Körperpsychotherapie und Psychoanalyse. Berlin: Leutner 2001
- Schroeder** Burkhard: Atem Ekstase. Rebirthing. Essen: Synthesis o.J.
- Schutt** Karin: Heilatmen. Ein Weg zu Lebenskraft und innerer Harmonie. Niedernhausen: Falken 1991
- Schwieger** Cäsar H.-J.: Charakter als Überlebensstrategie. Persönlichkeitsentwicklung in der Bioenergetik. München: Kösel 1998
- Sharamon** Shalila und **Baginski** Bodo J.: Das Chakren-Handbuch. Aitrang: Windpferd Verlag 1988
- Shaw** Leonard M.: Love and Forgiveness. Seattle: Eigenverlag L.M.Shaw 1989
- Siems** Martin: Souling – Mehr Liebe und Lebendigkeit. Eine Anleitung zur Selbsthilfe. Rowohlt: Reinbek bei Hamburg 1997
- Sisson** Colin P.: Breath of Life. Auckland: Total Press 1989
- Sparrer** Insa: Gespräch als Aufstellung und Aufstellung als Gespräch. In: *Praxis der Systemaufstellung* 1/2001; S. 29–34
- Sparrer** Insa: Wunder, Lösung und System. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag 2002
- Speads** Carola: Natürliches Atmen – Intensiver und gesünder leben. München: Kösel 1983
- Spirkl** Bernhardt: Pranayama. Heilende Kraft der freien Atmung. In: *Connection special. Der Atem, Niedertaufkirchen* 1999; S. 16–21
- Steinaecker** Karoline von: Wegbereiterinnen der Atem- und Leibarbeit in Deutschland (1900-1933). In: Matthias Glatzer (Hg.): *Neue Wege der Atem- und Körpertherapie*. Die Psychotronic Glaser im Licht aktueller Entwicklungen. Stuttgart: Hippokrates 1997; S. 190–207
- Stern** Daniel N.: Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart: Klett-Cotta 1998 (a)
- Stern** Daniel N.: „Now-moments“, implizites Wissen und Vitalitätskonturen als neue Basis für psychotherapeutische Modellbildungen. In: Sabine Trautmann-Voigt/Bernd Voigt (Hrsg.): *Bewegung ins Unbewusste: Beiträge zur Säuglingsforschung und analytischen KörperPsychotherapie*. Frankfurt: Brandes und Apfel 1998; S. 82–96 (b)
- Stevens** John O.: Die Kunst der Wahrnehmungen. Übungen der Gestalttherapie. München: Kaiser 1975
- Stone** Hal und **Stone** Sidra: Embracing Each Other. Relationship as Teacher, Healer and Guide. Novato (Kalifornien): Natarj Publishing 1989
- Stone** Hal und **Stone** Sidra: Du bist viele. Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice-Dialogue-Methode. München: Heyne 1994
- Stone** Sidra: The Shadow King. The Invisible Force That Holds Women Back. Mill Valley (Kalifornien): Natarj Publishing 1997
- Strassen** Demian zur: Vivation. Der Weg zur Lebensfreude. Aitrang: Windpferd Verlag 1997
- Strassen** Demian zur: Weg der Lebensfreude. Vivation. In: *Connection special. Der Atem, Niedertaufkirchen* 1999; S. 58–63
- Stumm** Gerhard: Psychotherapie: Grundlage, Geschichte, Paradigmen, Wirkweisen. In: Gernot Sonneck (Hg.): *Einführung in die Psychotherapie*. Wien: Facultas Universitätsverlag 1996
- Stumm** Gerhard und **Pritz** Alfred (Hg.): *Wörterbuch der Psychotherapie*. Wien und New York: Springer 2000
- Stürmer** Ernst: Atme dich gesund. Freiburg, Basel, Wien: Herder 1992
- Taëni** Rainer: Umkehr zur Liebe. Vom Daseinskampf zum Lebensinn. Andrichsfurt: Verlag El Mutamaku 1991
- Taylor** Kylea: The Breathwork Experience. Exploration and Healing in Nonordinary States of Consciousness. Santa Cruz: Hanford 1994
- Taylor** Kylea: Hilfe für die Helfer: Schattenbereiche erkennen und heilende Beziehungen schaffen. Freiburg: Bauer 1997
- Taylor** Kylea: The Practice of Sitting in Holotropic Breathwork. In: *The Healing Breath*, 3/3/2001: <http://www.i-breathe.com>
- Tichy** Angela: Focusing und Atemarbeit. In: *Atman-Zeitung* 2/2003; S. 13–17
- Timmons** Beverly H.: Breathing-Related Issues in Therapy. In: Timmons Beverly H. und Lay Ronald (Hg.): *Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders*. New York und London: Plenum Press 1994; S. 261–288
- Timmons** Beverly H. und **Lay** Ronald (Hg.): *Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders*. New York und London: Plenum Press 1994
- Tolle** Eckhart: The Power of Now. A Guide to Spiritual Enlightenment. London: Hodder and Stoughton 1999
- Trautmann-Voigt** Sabine und **Voigt** Bernd: Bewegung und Bedeutung – Chancen therapeutischer Kommunikation. In: *Psychotherapie Forum* 9/2001; S. 29–39
- Verny** Thomas und **Kelly** John: Das Seelenleben des

- Ungeborenen. Frankfurt: Ullstein 1983
- Voss** Hans Werner: Asthma: Wie es dazu kommt und was man tun kann. Baltmannsweiler und Hohengehren: Schneider 1996
- Wadulla** Annamaria: Bewusst Atmen – Besser Leben. München: Hugendubel <sup>5</sup>1988
- Waelder** Robert: Die Grundlagen der Psychoanalyse. Frankfurt: Fischer 1973
- Walach** Harald: Narzißmus – Der Schatten der Transpersonalen Psychologie. In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 2/2000; S. 53–67
- Walch** Sylvester: Dimensionen der menschlichen Seele. Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen. Düsseldorf: Walter Verlag 2002
- Wallin** Ingrid: How I use Breathwork with Clients in my Work as a Psychologist. In: Gunnell Minett (Hg.): The Spirit of Breathwork. Cambridge: The International Breathwork Foundation 2001; S. 39–47
- Walter** Johannes: Die heilende Kraft des Atmens. München: Peter Erd 1987
- Wehowsky** Andreas: Konzepte der Erdung. Ein Vergleich zwischen Psychotonik und Biosynthese. In: Matthias Glatzer (Hg.): Neue Wege der Atem- und Körpertherapie. Die Psychotronik Glaser im Licht aktueller Entwicklungen. Stuttgart: Hippokrates 1997; S. 111–136
- Weidinger** Hans Peter: Therapeutische Indikationen der Transpersonalen Atemarbeit. In: www.transpersonal.at (2002)
- Weiss** Jonathan H.: Behavioral Management of Asthma. In: Beverly H. Timmons und Ronald Ley (ed.), Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders. New York und London: Plenum Press 1994; S. 205–219
- Wilber** Ken: Halbzeit der Evolution. Bern, München, Wien: Scherz 1987
- Wilber** Ken: Das Atman-Projekt. Der Mensch in transpersonaler Sicht. Paderborn: Junfermann Verlag 1990
- Wilber** Ken: Spiritualität und Entwicklungslinien: Gibt es Stufen? In: Transpersonale Psychologie und Psychotherapie 1/2000; S. 37–48
- Willi** Jörg: Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt: 1975
- Winnicott** Donald W.: Familie und individuelle Entwicklung. München: Kindler 1978
- Wolinsky** Stephen: Die Essenz der Quantenpsychologie. Durchschauen, wer wir nicht sind. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlag 2001
- Zedlacher** Martin: Mit Rebirthing bewusst durchs Leben. Baden: Verlag Lichtblick 1997

- Abgrenzung** . . . 64, 260, 287  
**Abschlussgespräch** . . . 203  
**Abstinenz** . . . 152  
**Affirmation** . . . 104, 226–228, 246  
**Affirmationsarbeit, externe** . . . 228; **interne** . . . 227 f  
**Aggression** . . . 49 f, 63 f, 350  
**Akzeptanz** . . . 189, 211, 250–253, 275, 288  
**Alexithymie** . . . 219  
**Alkohol** . . . 49, 296, 370  
**Anapana** . . . 379  
**Anfang, nondirektiver** . . . 161  
**Angst** . . . 34, 39, 42–44, 51, 59–63, 69–71, 76, 93, 120–122, 164, 166, 179, 192, 236 f, 265, 299–305, 332–335, 341 f, 351, 353, 359, 363, 371  
**Angstneurose** . . . 129  
**Anima, Animus** . . . 322  
**Anker** . . . 155, 240, 246  
**Arbeitskontrakt** . . . 281 f  
**Assistent** . . . 317  
**Assoziation** . . . 75, 200, 243 f  
**Asthma** . . . 38–46  
**Atem** . . . 17–27, 92, 97, 352  
*Dimensionen des* . . . 163  
*eutoner* . . . 126, 147  
**Atemamplitude** . . . 168  
**Atemarbeit, impulsorientierte** . . . 215  
*in Reinform (per se)* . . . 148 f  
*interaktive* . . . 241, 244 f  
*kathartische* . . . 81  
*komplementäre* . . . 148, 150 f, 349  
*latente* . . . 148, 156  
*sensibilitätsorientierte* . . . 215  
*Strukturelemente der* . . . 198  
*supplementäre* . . . 148, 155  
**Atembefreiung** . . . 57, 121, 156  
 -beobachtung . . . 57, 140, 197, 241, 254, 271, 294, 379  
 -bewusstsein . . . 386  
 -erweiterung . . . 162  
 -gruppe . . . 118 f, 233, 307–316  
 -kreis . . . 121, 319, 381  
 -muskulatur . . . 34, 37, 39, 63, 110, 163 f, 172–174, 179, 215, 219, 224, 340  
 -muster . . . 59–69, 72 f, 85, 103, 130 f, 163–166, 177, 188, 207, 238, 293, 298–305, 350 f, 363  
 -pause . . . 57, 127 f, 165 f, 172–174, 178 f  
**Atemsituation, Abschluss der** . . . 200–203  
*Aufladungs-* . . . 177 f, 183 f  
*emotionale* . . . 177, 179, 194  
*Entspannungs-* . . . 177, 180 f  
*Erholungs-* . . . 177 f, 184  
*meditative* . . . 177, 179, 197 f  
*Öffnungs-* . . . 177, 180 f  
*Rückzugs-* . . . 177f, 184  
*thematische* . . . 177, 179, 195 f  
**Atemtherapie** . . . 21–27, 38 f, 45, 48, 59, 66, 76, 131 f, 139, 151, 169, 203 f, 216 f, 234, 255 f, 262, 293–296, 349–351, 361–364, 383  
*in Reinform* . . . 148 f  
*integrative* . . . 23, 39, 55, 101, 131, 136, 145–148, 305, 349  
*komplementäre* . . . 84, 148, 150 f  
*latente* . . . 148, 156  
*supplementäre* . . . 148, 155  
**Atmen, Augenkontakt-** . . . 104, 321–324  
*eukapnisches* . . . 41  
*Gruppen-* . . . 104, 116, 308–317  
*Kaltwasser-* . . . 104, 330–338  
*kreisförmiges* . . . 120 f  
*Spiegel-* . . . 104, 325–329  
*Warmwasser-* . . . 104, 338–344  
**Atmung, Bauchatmung** . . . 39, 56–58, 168 f  
*Brustatmung* . . . 39, 57 f, 167–169  
*eingefrorene* . . . 166  
*Energie-* . . . 57  
*Kontrolle der* . . . 127 f, 130–132  
*Mundatmung* . . . 31, 170 f  
*Nasenatmung* . . . 30 f, 60, 169–171  
*paradoxe* . . . 39, 166  
*Physiologie der* . . . 29–36  
*Steuerung der* . . . 33 f  
*unregelmäßige* . . . 166 f  
*verbundene* . . . 161, 172  
*zusammenbrechende* . . . 166  
**Aufmerksamkeitskombination** . . . 162  
**Ausbildung** . . . 137, 150, 214, 223, 234, 251 f  
**Autismus** . . . 369  
**autogenes Training** . . . 139, 226  
**Basisbedürfnis** . . . 257, 276  
**Basisbetreuung** . . . 272, 284  
**Beeinflussungsfeld** . . . 317  
**Berührung** . . . 55, 123, 152, 169, 210–214, 223, 259, 280, 329, 353  
**Berührungsqualitäten** . . . 212  
**Bewegung und Atmung** . . . 215–217  
**Bewegungslosigkeit** . . . 222  
**Beziehungsdynamik** . . . 249, 257, 268–271, 286  
**Beziehungsebenen** . . . 96, 256 f, 268, 274  
**Biodynamik** . . . 76  
**Bioenergetik** . . . 48, 160, 298  
**Biofeedback** . . . 36, 155  
**Biosynthese** . . . 116, 212  
**Blockade** . . . 25, 73 f, 121, 131 f, 194, 200, 215, 217, 219 f, 346  
**Borderline** . . . 80, 83, 271  
**Buddhismus** . . . 120 f  
**Buteyko-Methode** . . . 41 f, 56  
**Chakren** . . . 50 f, 245 f, 276, 335, 344–346  
 -arbeit . . . 344  
**Dekompensation** . . . 80, 83, 139  
**Denken** . . . 109, 142 f, 191–193, 226 f  
**Depression** . . . 35, 60, 81, 130, 167, 305, 374  
**Doppelbotschaft** . . . 278, 299  
**Drogen** . . . 114, 296, 370, 385

Durchhaltevermögen . . . 334

**Ebene, verbale und nonverbale** . . . 159

Ego . . . 384–386

Eigentherapie . . . 138, 398

Eklektizismus . . . 152 f

Emotionaltherapie . . . 353

Empathie . . . 250 f, 253, 286

Empfindung . . . 77 f, 85–88, 110 f, 126, 161 f, 164, 179, 191, 200, 215, 221–223, 236–238, 242, 244, 285

Empfindungskörper . . . 85–87

Energiefeld . . . 249, 257, 313

Entscheidungsstraining . . . 335

Entspannung, *dynamische* . . . 185, 188 f  
*nachgeholt* . . . 185, 189

Epilepsie . . . 294

Erdung . . . 160, 200, 224

erfahrbarer Atem . . . 123–127, 141

Erweiterung . . . 209

**Familientherapie** . . . 155

Fassadentechnik . . . 324

Focusing . . . 87, 110, 155

Fokussierung . . . 161, 196, 200, 229, 237

**Geburt** . . . 20, 121, 156, 363–367

*eingeleitete* . . . 370

*Früh-* . . . 371

*Glocken-* . . . 370

*Steiß-* . . . 371

*übertragene* . . . 370

*Zangen-* . . . 370

Geburtserinnerung . . . 50 f, 336, 342, 364

-matrix . . . 50, 191, 194, 340, 373

-phasen . . . 368

-trauma . . . 105, 117, 141, 172, 366–368, 371–373

-typen . . . 368

Gefühle . . . 59–64, 67–80, 85, 111 f, 155–161, 164 f, 178–180, 194–204, 215–225, 230, 251, 278–280, 351–357

*abgeleitete* . . . 61

Gefühlsausdruck . . . 76, 78, 80 f, 126, 170, 194, 220, 240, 245, 311

-integration . . . 108 f, 111 f

-körper . . . 85, 87, 201

-unterdrückung . . . 69, 73 f, 82, 201, 384

-verdrängung . . . 185, 188, 190

Gegenindikation . . . 294, 310

Gegenübertragung . . . 74, 81, 138, 152, 187, 211, 217, 251, 289, 291

*bewusste* . . . 156, 282; *unbewusste* . . . 282–284

Geist . . . 89–91

Gespräch . . . 94, 138, 149 f, 199, 234, 361

Gesprächstherapie . . . 361 f

Gestalttherapie . . . 69, 103, 117, 196, 236

Glaukom . . . 294

Grenzerfahrung . . . 121

Grenzüberwindung . . . 333

Grundgefühle . . . 61 f

Gruppenatmen . . . 307–310, 314

*technische Aspekte* . . . 314

Gruppendruck . . . 337

**Heiler, innerer** . . . 263–265, 349, 358

Hermeneutik . . . 25 f

Hinbewegung, *unterbrochene* . . . 215, 373 f

holotropes Atmen . . . 103, 114–121, 127, 131, 139, 141, 158, 200, 232 f, 273, 275, 296, 309 f

Hyperventilation . . . 37, 41, 45–56, 62, 163 f, 216

Hypnose . . . 355, 359

Hypnotherapie . . . 186, 226, 237

**Ich-Stärke** . . . 295

Indikation . . . 293

Individuation . . . 136, 297, 363

Integration . . . 56, 69, 77, 80, 84, 94, 104, 107–112, 119, 136, 146 f, 149, 156, 165 f, 203, 210, 217, 220, 222, 234–239, 263, 273, 304 f, 343, 353 f

Interaktion, *therapeutische* . . . 24, 135, 188, 223, 236, 257, 259, 263, 269, 274–276, 285, 314, 370

Interesse . . . 68

Intimität . . . 287, 317, 343

Intuition . . . 210, 238, 262, 286, 345

intuitives Atmen . . . 120–123

**Kaiserschnitt** . . . 370

Kälte . . . 332

katathymes Bilderleben . . . 243, 355, 357, 359

Katharsis . . . 73, 75–79, 81, 83 f, 141

Kohlendioxid . . . 29 f, 36 f, 56

Kollusion . . . 285

Komfortzone . . . 73, 81, 162, 197, 207 f, 330, 334, 336

Kommunikation . . . 20, 43, 135 f, 212, 237, 250, 256, 308, 358, 376

Kompatibilität . . . 151

Konformität . . . 337

Kongruenz . . . 250, 252 f, 267

Konkurrenz . . . 312

Kontaktangst . . . 323

Kopfschmerzen . . . 35, 160, 370, 381

Körpergedächtnis . . . 72

-intervention . . . 199 f, 217, 225, 279, 281

-kontakt . . . 158, 341

-schema . . . 85

-therapie . . . 70, 156, 223, 270, 289, 349–351

-typ . . . 79, 297 f

Körpertypen, *einfühlend-ernährend* . . . 300

*energetisch geerdet* . . . 304

*geschlechtlich ausgewogen* . . . 302 f

*inspirierend-anführend* . . . 301

*psychisch-sensitiv* . . . 299

*unerschütterlich-unterstützend* . . . 301 f

Kreisarbeit . . . 353

**Lachen** . . . 67 f

Leidensfähigkeit . . . 44, 334

Lunge . . . 29–33, 165

**Macht** . . . 66, 274, 285

- Mandala-Malen . . . 116, 119  
 Mantra . . . 241  
 Matrix, *perinatale* . . . 371–373  
 Meditation . . . 57 f, 104, 179, 192, 253, 316, 382–386  
 Micromovement . . . 165  
 Missbrauch . . . 194, 287, 296  
 Musik . . . 114 f, 197 f, 229–234  
 -auswahl . . . 231 f  
 Mystik . . . 25–27, 343
- N**abelschnurumschlingung . . . 371  
 Narzissmus . . . 265, 287 f, 385  
 Nasenreflextherapie . . . 31  
 Nervensystem . . . 33, 35, 40, 129  
*parasympathisches* . . . 35, 40, 112, 130, 138  
*sympathisches* . . . 35, 40, 130  
 Neurolinguistisches Programmieren (NLP) . . . 155, 196, 355
- Ö**konomieprinzip . . . 269, 272  
 Orgasmusreflex . . . 352
- P**anikattacke . . . 46, 59, 129  
 Paranoia . . . 295  
 Passivität, *vorgegebene* . . . 185, 189, 191  
 Perfektionismus . . . 44, 52  
 Platzangst . . . 156  
 Plazenta . . . 375–377  
 -trauma . . . 375 f  
 Postinspiration . . . 34  
 Pragmatismus . . . 153  
 Prana . . . 128, 344 f  
 Pranayama . . . 34, 57, 127–130, 174, 197  
 Präsenz, *energetische* . . . 255  
*heilende* . . . 181, 253–256  
 Psychiatrie . . . 135, 158  
 Psychoanalyse . . . 140, 151, 153, 244, 267, 270, 322, 366  
 Psychose . . . 83, 107, 295  
 Psychotherapie . . . 12 f, 18, 25, 59, 90, 97, 103, 115, 135–140, 156, 205, 266, 272, 296 f, 385  
 -, Definition der . . . 135–137
- R**apport . . . 212, 259  
 Rebirthing . . . 54, 76, 101–108, 139–141, 245, 290, 330, 367  
 Regression . . . 211, 282, 351  
*gestattete* . . . 185, 188, 190  
 Reinkarnation . . . 105  
 Reizstärke . . . 310  
 Resonanz, *körperliche (vegetative)* . . . 156, 210, 250, 282 f, 287, 289 f, 343
- S**auerstoff . . . 29 f, 36  
 Schamanismus . . . 27, 114, 120 f  
 Schizophrenie . . . 295 f, 304, 351  
 Schmerz . . . 50, 54, 65 f, 70, 83, 179 f, 184, 216, 240, 290, 312, 332–336, 341, 345, 351 f, 364, 369, 371 f  
 -therapie . . . 35  
 -toleranz . . . 334
- Schuldgefühle . . . 264, 287, 302, 371  
 Schwangerschaft . . . 294, 342, 375  
 Selbstablehnung . . . 44, 324  
 Selbstaktualisierungstendenz . . . 75, 361  
 Selbstbewusstsein . . . 160, 246  
 Selbstpsychologie . . . 323  
 Sexualität . . . 276, 285, 304  
 Sitzungstypen . . . 174  
 Sitzungszyklus . . . 204 f  
 Souling . . . 155  
 Spiritualität . . . 82, 89, 91–93, 96–99  
 Sprung . . . 209 f  
 Störung, *atmosphärische* . . . 140 f  
 Stress . . . 109, 120, 130, 132 f, 138, 163, 167, 187, 207, 299–304  
 Supervision . . . 217, 273, 283–285
- T**etanie . . . 45–55, 106, 163, 178  
 Tod . . . 30, 44, 103, 121, 156, 332, 343, 382  
 Totstellreflex . . . 62, 165  
 Trance . . . 37, 115, 120, 164, 167, 210 f, 227, 340  
 Trancearbeit . . . 355  
*interaktive* . . . 357 f  
 Transpersonal . . . 91, 95 f, 104, 118, 120, 140, 146, 154, 216, 253, 261–264, 274–277, 288, 297, 309, 314, 328, 351, 358  
 transpersonale Atemarbeit . . . 150  
 Transsensens . . . 26  
 Transzendenz . . . 26, 97 f, 239, 262, 334, 346  
 Trauer, Traurigkeit . . . 34, 61, 65 f, 78, 82, 84, 184, 220, 228, 232, 234, 245, 327, 351  
 Traumatheorie . . . 117, 141
- Ü**bertragung . . . 74, 81, 117, 138, 151, 190, 211, 265–282, 291, 317, 321
- V**erbalisieren . . . 236–240  
 Verhaltenstherapie . . . 25, 155  
 Vipassana . . . 57 f, 88, 222  
 Visualisierung . . . 196, 199 f, 227, 355, 375, 377  
 Vivation . . . 76–78, 103, 108–112, 122, 141, 163, 245  
 Voice Dialogue . . . 362
- W**echselatmung . . . 380  
 Wesenbegegnung . . . 325  
 Widerstand . . . 53 f, 73, 138, 158 f, 164, 166, 184, 217 f, 225, 237, 251, 265, 279 f, 307, 312, 353  
 Wut . . . 34, 43, 63–66, 80 f, 85, 164, 168 f, 180, 190, 216, 220, 245, 290, 299, 302, 312, 333, 355, 370
- Y**oga . . . 122, 127 f, 344, 383
- Z**en . . . 122 f, 222  
 Zeugungsmatrix . . . 374  
 Zorn . . . 43, 61, 64, 169, 179, 201, 217, 225, 302, 304, 351, 353, 370  
 Zwangsgedanken . . . 82, 129, 191, 193, 226  
 -neurotiker . . . 208, 296  
 -störung . . . 297  
 Zwerchfell . . . 32–34, 37, 40, 56 f, 60, 62–69, 85, 116, 166–169, 179, 220, 296, 351, 380

- Abbondio, Irène** 115, 230–232, 236, 366  
**Albery, Nicolas** 102  
**Anders, Gudrun** 104, 228, 342  
**Andritzky, Walter** 115, 158, 296, 351
- B**  
**Baginski, Bodo J.** 344  
**Balavoine, Eirik** 379  
**Bateson, Gregory** 89  
**Bettighofer, Siegfried** 118, 267  
**Beys, Martina** 39  
**Biestmann, Margot** 125  
**Boadella, David** 55, 60, 116, 157, 160, 212, 216, 296, 300, 302, 322, 325  
**Bowlby, John** 211  
**Boyesen, Gerda** 76–79, 116, 169, 189  
**Brazier, David** 288  
**Breuer, Joseph** 140  
**Buddha, Gautama** 88, 383  
**Buteyko, Konstantin Pavlovitsch** 41
- C**  
**Cardas, Elena** 101  
**Carrington, Patricia** 57  
**Chu Yuan** 13  
**Ciampi, Luc de** 61, 85  
**Clauer, Jörg** 251, 282, 289, 351
- D**  
**Dahlke, Rüdiger** 356  
**Damasio, Antonio** 59, 61  
**De Wit, Han F.** 385  
**Derbolowsky, Udo** 101  
**Dowling, Catherine** 137, 165, 168, 370  
**Downing, George** 80, 84 f, 251, 270  
**Dürckheim, Karlfried Graf** 22, 129, 387 f
- E**  
**Ehrmann, Wilfried** 120, 205, 351, 361  
**Ehrmann-Ahlfeld, Birgit M.** 200  
**Epstein, Gerald** 357  
**Erickson, Milton** 153
- F**  
**Feild, Reshad** 90  
**Fennes, Irmgard** 93  
**Franke, Ursula** 155  
**Freud, Sigmund** 12, 63, 140, 153, 243 f, 267 f, 322, 367  
**Freundlich, David** 71, 94, 354 f  
**Fried, Robert** 39 f, 45, 52, 56, 60, 62, 233, 294  
**Fritz, Robert** 227
- G**  
**Galbraith, Catherine** 353  
**Galbraith, Richard** 353  
**Gee, Judee** 211  
**Geißler, Peter** 279, 289 f  
**Gendlin, Eugene** 87, 110, 155, 196  
**Geuter, Ulfried** 61, 71, 138, 219  
**Glaser, Volkmar** 26, 147  
**Glatzer, Matthias** 39  
**Goenka, S.N.** 88  
**Goethe, Johann Wolfgang von** 130  
**Gorsky, Sergei** 34, 37, 172, 328  
**Griehl, Günther** 336
- G**  
**Grill, Heinz** 128, 381  
**Grof, Christina** 114  
**Grof, Stanislav** 49–51, 75, 82, 91, 103, 114–120, 183, 191, 194, 203, 223, 269, 309, 313, 340, 364, 367, 369 f, 371  
**Gruber, Hans** 111, 379
- H**  
**Halbig, Konrad** 54, 102  
**Heinrich, Vita** 351  
**Hellinger, Bert** 155, 373  
**Hendricks, Gay** 55 f, 173  
**Heraklith** 13  
**Herbert, George** 89  
**Hofer-Moser, Otto** 273  
**Hofmann, Svarup** 362  
**Holm-Hadulla** 25  
**Holzer, Kurt** 160, 200  
**Hooper, James J.** 37  
**Hutterer-Krisch, Renate** 152
- I**  
**Ingwersen, Friedrich** 373 f
- J**  
**Jaeggi, Eva** 97, 267  
**Jahrsetz, Ingo** 117–119, 232 f, 273, 296 f, 310  
**Janet, Pierre** 60, 140  
**Janov, Arthur** 64, 70, 364, 367  
**Jaspers, Karl** 121  
**Jennet, Sheila** 166  
**Juhan, Deane** 213, 363  
**Jung, Carl Gustav** 140, 297, 309, 362
- K**  
**Kabir** 26  
**Kächele, Horst** 136, 152  
**Keleman, Stanley** 68 f  
**Kelly, John** 370  
**Kernberg, Otto** 61  
**Koch, Walter** 125  
**Kohut, Heinz** 323  
**Koosaka, Indira** 51  
**Kornfield, Jack** 383 f  
**Köster, Walter** 44  
**Kung-fu-tse** 13, 22  
**Kurtz, Ron** 110, 212, 297
- L**  
**Lang, Gerhard** 270  
**Laut, Phil** 107 f, 138, 172, 235, 238, 331  
**Lay, Ronald** 46  
**Leboyer, Frederik** 20, 367, 376  
**Lehrer, Paul M.** 36  
**Leonard, Jim** 107 f, 112, 138, 172, 235, 238, 331  
**Leuner, Hanscarl** 243, 357  
**Lewis, Dennis** 33, 35, 128  
**Lodes, Hiltrud** 101  
**Lowen, Alexander** 48, 61–63, 69, 116, 160, 213, 297, 332, 352  
**Lowen, Leslie** 160
- M**  
**Mandel, Bob** 367, 370  
**Manné, Joy** 54, 91, 98, 140, 379 f, 382  
**Marijan-Berendt, Jadranka** 123, 125

- Masters, Robert A. 146  
 Maurer, Anna 69, 197  
 Maurer, Yvonne 36, 54  
 Merleau-Ponty, Maurice 85  
 Middendorf, Ilse 123–126, 141, 172 f  
 Minett, Gunnel 35, 103–105, 235, 252, 290, 336  
 Moeller, Michael Lukas 118  
 Mohr, Bernhard 139, 296  
 Morningstar, Jim 235, 297 f  
 Mozart, Wolfgang Amadeus 231  
 Muhyiddin Ibn al Arabi 13  
**N**  
 Naifeh, Karen H. 172  
 Nath, Nemi 375  
 Neale, Dorisse 42  
 Neidhöfer, Loil 352  
 Neubeck, Klaus 37, 43, 59 f, 67, 200  
 Neumann, Andreas 356  
 Neumann, Willi 34 f, 56  
**O**  
 Odent, Michel 20, 357, 369, 376  
 Odgen, Pat 297  
 Orr, Leonard 102 f, 105, 172, 367  
**P**  
 Pálos, Stephan 35  
 Peck, M. Scott 335  
 Pennington, George 319  
 Perls, Fritz 12, 103, 267, 362  
 Petermann, Franz 39  
 Petzold, Hilarion 83, 118  
 Pfluger-Heist, Ulla 253  
 Piaget, Jean 85  
 Piegl, Theo 286–288  
 Pinker, Steven 61  
 Platteel-Deur, Tilke 335, 339, 341, 362  
 Prigl, Renate 40 f  
 Pritz, Alfred 137  
 Proskauer, Marga 140  
**R**  
 Raab, Karl 46  
 Rachana, Shivam 376  
 Rajski, Pjotr 296  
 Rakhimov, Artour 37  
 Rama, Swami 127 f, 167  
 Rank, Otto 366  
 Ray, Sondra 172, 367, 370  
 Reich, Wilhelm 12, 48, 70 f, 83, 116, 140, 351 f  
 Rendel, Peter 344  
 Richter, Diethelm W. 33 f  
 Riddel, Mavis 42  
 Rilke, Rainer Maria 99, 123  
 Rinpoche, Sogyal 90  
 Rinzai 123  
 Riskin, Ted 53  
 Roden, Rüdiger von 115, 173, 223, 235, 315  
 Rogers, Carl R. 12, 75, 153, 250, 253, 267, 361  
 Rosenberg, Jack Lee 72  
 Rossi, Ernest Lawrence 31, 185 f, 226  
 Rufer, Ruth 124–126  
**S**  
 Sakey, Paul 298  
 Scherer, Karl 44, 54, 97  
 Schleiffer, Roland 211  
 Scholze, Reinhard 128, 130  
 Schrauth, Norbert 61, 71, 79, 120–122, 139, 188, 219, 254, 273  
 Schroeder, Burkhard 106  
 Schutt, Karin 101  
 Schwieger, Cäsar H.-J. 296, 298  
 Sharomon, Shalila 344  
 Shaw, Leonard M. 226  
 Siems, Martin 155, 196  
 Sparrer, Insa 212, 237  
 Speads; Carola 101  
 Spirkl, Bernhard 129  
 Stern, Daniel N. 188, 213, 243  
 Stevens, John O. 326  
 Stone, Hal 362  
 Stone, Sidra 362  
 Strassen, Demian zur 77, 108–111  
 Strotzka, Hans 135–137  
 Stumm, Gerhard 137  
 Stürmer, Ernst 101  
**T**  
 Täeni, Rainer 226 f  
 Taylor, Kylea 43, 54, 117, 275–277, 294, 316  
 Thalndorfer, Gertraude 88  
 Tichy, Angela 87, 155  
 Timmons, Beverly H. 59, 226  
 Tolle, Eckhart 90, 98  
 Trautmann-Voigt, Sabine 141  
**V**  
 Verny, Thomas 370  
 Voigt, Bernd 141  
 Voss, Hans Werner 38, 42  
**W**  
 Wadulla, Annamaria 101  
 Waelder, Robert 266  
 Walach, Harald 385  
 Walch, Sylvester 91, 115, 218, 226, 344, 367  
 Wallin, Ingrid 156  
 Walter, Johannes 43, 51  
 Wehowsky, Andreas 212  
 Weidinger, Hans Peter 150 f  
 Weiss, Jonathan H. 38 f  
 Willi, Jürg 285, 302  
 Winnicott, Donald W. 140, 211  
 Wolinsky, Stephen 227  
 Woolfolk, Robert L. 36  
**Z**  
 Zedlacher, Martin 226