



Dipl.-Ing. (FH) Martin Scherer

# Integrative Atemtherapie

## Ein Geschenk – das Leben

Mit unserem ersten Atemzug beginnt unser Leben, mit unserem letzten endet es. Am Anfang und am Ende steht das Atmen. Es ist kein Zufall, dass die meisten Religionen den Atem als uns durchfließende, fundamentale Lebenskraft betrachten. Das chinesische „Qi“ bedeutet Atem und Lebensenergie genauso wie das hinduistische „Prana“. Das in uns wirksame Göttliche meint im altindischen Sanskrit das Wort „Atman“. Im jüdisch-christlichen Kulturkreis wird der Atem als etwas Geistiges angesehen. Für die Israeliten ist er wie ein Wind und Hauch, hebräisch „Ruach“. Eine ähnliche Bedeutung hat im Altgriechischen der Begriff „pneuma“, übersetzt: Wind, Hauch, ätherisches Feuer, Lebensgeist, Geist. „Spirare“ bedeutet im Lateinischen atmen. „Spiritus“ ist bekanntlich der Geist. Martin Luther hat in seiner Bibelübersetzung für den Atem das schöne deutsche Wort „Odem“ ins Deutsche eingeführt. Gott haucht im ersten Buch Moses dem Menschen seinen Atem (Odem) ein. Er erfüllt ihn mit seinem Geist und erweckt ihn damit zum Leben.

In der Tat ist unser Atem  
ein (göttliches) Geschenk.  
Eine uns verliehene, innere Kraft,  
die alles in Gang setzt  
und alles in uns erhält.

## Atmung, Atmen, Atem

Ein Mensch atmet täglich etwa 23.000 Mal und bewegt dabei etwa zwölfteils Kubikmeter Luft. Diesen Vorgang bezeichnet die Medizin als Atmung. Die entsprechende Tätigkeit ist das Atmen. Unterschieden wird weiterhin zwischen einer äußeren und einer inneren Atmung, wobei erstere den anatomisch-physiologischen Vorgang des Ein- und Ausatmens, letztere den biochemischen Stoffwechselprozess der Zellatmung meint. Den Atem selbst definiert die Medizin als die Luftmenge, die bei einem Atemzug bewegt wird.

Die medizinische Definition des Atems ist, wie sich leicht erkennen lässt, meilenweit von der spirituellen der Religionen entfernt. Dementsprechend werden mit Atemtherapie auch zwei ganz unterschiedliche Dinge gemeint:

1. die ärztliche Therapie des Atemvorgangs
2. die Atemtherapie als Psychotherapie.

Im vorliegenden Artikel ist die Rede von der integrativen Atemtherapie als Selbsterfahrungs- und Psychotherapie.

## Integratives Atmen

Das Atmen wird in fast allen körperzentrierten Psychotherapien eingesetzt. Nirgendwo al-

lerdings geschieht dies so bewusst wie bei der integrativen Atemtherapie. „Im bewussten Atmen geschieht das innige Sich-Aufeinander-Einlassen von Körper und Seele / Geist“, schreibt in seinem „Handbuch der Atemtherapie“ der Psychotherapeut Dr. Wilfried Ehrmann, einer der führenden Atemtherapeuten im deutschsprachigen Raum. Ich selbst wurde von Dr. phil. Martin Gartner in der integrativen Atemtherapie ausgebildet, einem klinischen Gesundheitspsychologen und Psychotherapeuten aus Innsbruck.

Integratives Atmen zielt darauf,  
abgespaltene Teile unseres  
Wesens erfahrbar und wieder  
nutzbar zu machen, sie zu  
verbinden und zu integrieren.

Während der Atemsitzungen werden den Klienten verstreute Teile ihres Innenlebens wieder bewusst. Bilder, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen kommen hoch.

Es ist der Atem selbst, der Blockaden aufspürt, aber auch alle Heilkräfte in sich trägt, um sie zu lösen und alles wieder zusammenzufügen. Entscheidend ist, dass dieser im Klienten ungehindert fließen kann. Hauptaufgabe des Atem-Therapeuten ist es, dafür alle Voraussetzungen zu schaffen.

## Neu geboren werden

Das integrative Atmen ist eine Weiterentwicklung der Rebirthing-Methode von Leonard Orr, dem Begründer der ersten Atemschule Mitte der 1970er-Jahre in Kalifornien. Orr war mit einer mehrfachen Nabelschnurumschlingung zur Welt gekommen und führ-

te auf seine traumatische Geburtserfahrung selbst mehrere Suizidversuche zurück. Seine spezielle Atemtechnik half ihm, nach eigenen Worten den eigenen Todestrieb zu „entwirren“ und sich wie neu bzw. wie wieder geboren zu fühlen.

Für das Rebirthing, das seither viele Fortentwicklungen erlebt hat und heute durch weniger schillernde Begriffe wie „bewusstes verbundenes Atmen“ oder „kreisförmiges Atmen“ ersetzt wird, sind drei Techniken entscheidend:

1. **Das rhythmische Atmen:** Wie die Bewegung von Wellen soll auch das Atmen so regelmäßig wie möglich geschehen.
2. **Das verbundene Atmen:** Das Ein- und Ausatmen soll möglichst ohne jede Unterbrechung ablaufen.
3. **Das entspannte Ausatmen:** Die Luft soll aus dem Körper ohne jede Anstrengung herausströmen, allein durch das Gewicht des zurücksinkenden Brustkorbs.

Alle drei von Orr entwickelten  
Prinzipien gelten auch für  
das integrative Atmen.

## Der ganze Mensch

Weitere wichtige Impulse hat das integrative Atmen von der Holotropen Atemschule des tschechischen Arztes und Psychotherapeuten Stanislav Grof erhalten. Das Kunstwort „holotrop“ bedeutet „auf Ganzheit abzielend“.

Hauptziel der Therapie ist es, alle – auch die verborgenen – Ressourcen des Menschen zu wecken. Methodisch geschieht dies, indem außergewöhnliche Bewusstseinszustände in den Klienten evoziert werden und das Unterbewusste in ihnen als Heilungsquelle aktiviert wird. Ein jahrtausendealtes Verfahren, denken wir an die Heilungs- und Initiationszeremonien der Naturvölker, an die Riten der Schamanen oder andere Formen ekstatischer Heilungsverfahren.

Das holotrope Atmen arbeitet vor allem mit zwei Prinzipien. Das erste besteht darin, den Atem die Arbeit tun zu lassen, d. h. die innere Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken, jedoch keiner bestimmten Atemtechnik zu folgen. Das zweite Prinzip besteht im bewussten und gezielten Einsatz von Musik. Sorgfältig



tig ausgesuchte Musik öffnet nach Grof die Tür zum Unterbewusstsein, vertieft den therapeutischen Prozess und mobilisiert Emotionen, die an vergessene oder unterdrückte Erfahrungen geknüpft sind. In Verbindung mit dem bewussten Atmen bringt gezielte Musik Gefühle und Gedanken wieder an die Oberfläche, welche sich sodann bearbeiten, umleiten oder verstärken lassen.

## Symptome und Anliegen

Ein typisches Symptom von Klienten, die mich als Atemtherapeuten aufsuchen, ist das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Ein Gefühl der Enge schnürt ihnen regelrecht den Brustkorb zu. Grund dafür ist in der Regel permanenter äußerer und innerer Stress.

Stress auslösend sind oftmals unbewältigte Ängste, aber auch äußere und innere Konflikte. Grund und Auslöser von Atemnot und Atemblockaden können weiterhin frühkindliche oder auch spätere, seelische Verletzungen sein. Manche traumatische Ereignisse im Leben können jemandem buchstäblich „den Atem verschlagen“.

Einige meiner Klienten haben psychosomatische Beschwerden, welchen durch schulmedizinische Methoden und pharmazeutische Produkte bisher nicht beizukommen war. Gerade wenn alle schulmedizinischen Mittel ausgeschöpft sind, ist die Atemtherapie eine ideale komplementärmedizinische Behandlungsform und Alternative, da sie völlig andere Ebenen und Ressourcen der Klienten adressiert und erreicht.

### Zusammenfassend kommt die Integrative Atemtherapie bei folgenden typischen Symptomen und Anliegen der Klienten zum Tragen:

- Erschöpfungszustände, Stress und Burnout
- Ängste und Konflikte
- Seelische Traumata
- Psychosomatische Beschwerden

## Die Atemsitzung

Die Atemtherapie-Sitzungen in meiner Praxis beginnen mit einer Anamnese. Eingehend frage ich meine Klienten, was sie bewegt und welches Anliegen sie umtreibt. Dieses bildet den Rahmen oder auch das Thema der jeweiligen Sitzung. Bei einem Erstgespräch erkläre ich zudem vorab den Ablauf und die Technik der Atemtherapie. Als erstes legen sich die Klienten auf eine weiche Bodenunterlage. Sie können ein oder mehrere Kopfkissen oder eine Decke benutzen. Wichtig ist, dass sie bequem liegen, sich wohl fühlen und frei atmen können. Neulingen mache ich die Technik des verbundenen Atmens vor und übe es gemeinsam mit ihnen.

Sind die Klienten bereit, beginne ich mit einer Entspannungsmeditation und lenke ihre Auf-

merksamkeit in einem so genannten Body Scan auf ihre verschiedenen Körperteile. Anschließend bitte ich sie, sich ganz auf ihr Atmen zu konzentrieren, tief ein- und entspannt auszuatmen, möglichst ohne Pausen. Um meine Klienten zu unterstützen, atme ich teilweise laut mit und lege ihnen sanft meine Hand auf den Brustkorb, um sein Heben und Senken zu unterstreichen. Ansonsten überlasse ich sie ganz ihrem Atem und der Musik, die ich einspiele.

Die Klienten können die Sitzung jederzeit unter- oder auch abbrechen. Während der Atemsitzung ist alles erlaubt, was dem Klienten und Therapeuten nicht schadet. Die Klienten können und dürfen ihre Emotionen ausagieren. Sie dürfen sich auf der Unterlage bewegen, ihre Haltung ändern, wippen, singen, schreien, vor Glück oder Schmerz weinen.

Die durch das bewusste Atmen und auch durch die Musik ausgelösten Emotionen, Bilder und Gedanken sind sehr intensiv. Kontinuierliches, achtsames Atmen ist außerdem anstrengend, so dass irgendwann die Konzentration und Kraft nachlassen. Nach spätestens 60 bis 90 Minuten leite ich deshalb behutsam die Klienten aus der Sitzung heraus.

## Nachbereitung

Nach einer kurzen Pause frage ich meine Klienten, was sie in der Atemsitzung erlebt haben. In der Regel bitte ich sie, ein Bild davon zu malen. Dazu gebe ich ihnen verschiedenen Farbstifte und ein Blatt Papier, auf dem ein großer Kreis vorgegeben ist, in den sie malen sollen. Ich lasse meine Klienten alleine und komme wieder, wenn sie mit ihrem Bild fertig sind.

In ihren Bildern visualisieren die Klienten ihre Gedanken, Gefühle, Ideen, Erinnerungen und vieles mehr, was sie erfahren haben. Ich benenne, was ich auf ihren Blättern sehe, ohne die einzelne Elemente oder das Ganze zu interpretieren. Ihr Bild erklären die Klienten selbst, sie selbst sind die besten Interpreten.

Je nach Thema und Anliegen kreist unser abschließendes Gespräch um unterschiedliche Dinge. Ich höre meinen Klienten intensiv zu und frage nach.

**Nicht ich formuliere die wesentlichen Erkenntnisse, welche die Atemsitzung gebracht hat. Das tun die Klienten für sich selbst.**

## Wirkungen

Schon nach einer Atemsitzung stellen sich bei meinen Klienten erste positive Wirkungen ein. Nachhaltige Erfolge werden durch eine kontinuierliche Behandlung mit mehreren aufeinander-

der folgenden Sitzungen erreicht, idealerweise im Wochentakt.

### Die Integrative Atemtherapie erzielt unter anderem folgende Wirkungen:

- Erleben und Erlernen eines freien, kraftvollen und flexiblen Atmens
- Tiefenentspannung
- Lösung von körperlichen und seelischen Blockaden
- Entdeckung der eigenen Kräfte und inneren Glücksquellen
- Erleben von Selbst und Welt
- Integration von Unbewältigtem

## Wirkungsprinzip

Bei einer Atemtherapie-Sitzung geht es darum, so wenig wie möglich zu intervenieren. Der Atem erledigt die Arbeit, die Klienten therapieren sich durch ihr achtsames Atmen selbst. Das Wirkungsprinzip des integrativen, achtsamen Atmens beruht darauf, dass die Klienten wieder eine Verbindung mit der Lebensenergie ihres Atmens herstellen. Sie entdecken und nutzen die innere Kraft und Energie des Atmens, der sie durchströmt.

Wenn in uns etwas nicht stimmt oder aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann ist unsere Seele in Teilen gelähmt, blockiert oder beeinträchtigt. In einer integrativen Atemsitzung passiert Folgendes: Durch ihr bewusstes, achtsames Atmen dringen die Klienten zu den Ursachen ihrer Beschwerden vor. Ihr Atem und Atmen führt sie dorthin. Ihr Unterbewusstsein spielt die Dinge wieder ins Bewusstsein. Erinnerungen leuchten auf, Gefühle und Gedanken kommen und gehen.

Im Unterschied zu sportlicher Betätigung fließt die Energie des Atmens nunmehr nicht zu den Muskeln, sondern an die inneren Orte, wo unsere Gefühle, Gedanken und Erinnerungen gespeichert sind. Durch ihr kontinuierliches Atmen lenken die Klienten die Energie ihres Atmens darauf.

In uns blockierte Energie lässt sich über Atemtechnik, unterstützt durch Musik, wieder lösen. Alte, gestaute Gefühle, deren Verdrängung sehr viel Energie beansprucht, kommen an die Oberfläche und lassen sich bearbeiten.

## Fallbeispiel

Michael (44) kam zu mir in die Praxis, um sich nach eigenen Worten „Klarheit“ über sich selbst und die eigene Situation zu verschaffen. Michael war Manager auf der mittleren Führungsebene eines Münchner Großunternehmens gewesen und hatte relativ kurzfristig ein Angebot auf eine satte Abfindung angenommen. Bis zu seinem offiziellen Ausscheiden hatte ihn sein Arbeitgeber für drei Monate freigestellt.



Die plötzliche freie Zeit konnte Michael nicht genießen. Seine Frau arbeitete ganztags, sein Sohn ging aufs Gymnasium. Für sie ging das Leben einfach weiter, seines dagegen hatte sich komplett verändert. Nach einer kurzen Phase der Erleichterung traten bei Michael schnell Sorgen und Ängste auf den Plan. Er wachte mitten in der Nacht auf und konnte erst nach zwei, drei Stunden wieder einschlafen. Immer wieder kreisten seine Gedanken darum, wie es weitergehen soll. Dachte er an seine Zukunft und die seiner Familie, so schnürte es ihm, wie er mir berichtete, die Kehle zu. Er hatte keine Idee, in welche berufliche Richtung er sein Leben steuern sollte. Michael war völlig gerädert, als er zu mir kam. Er fühlte sich leer und kraftlos.

Mein Klient hatte von der Atemtherapie als integrativer Behandlungsmethode durch Bekannte gehört und auch bereits einiges darüber im Internet gelesen. Er fand mich über eine Suchmaschine im Netz, da meine Praxis in seinem Stadtviertel liegt. Ich schlug Michael vor, die Atemtherapie in drei Einzelsitzungen einfach auszuprobieren und dann weiterzuschauen. Wir vereinbarten einen Termin pro Woche.

Bei unserem ersten Behandlungstermin war es mir wichtig, dass Michael ausführlich über sein Leben und die Dinge berichtete, die zu seiner beruflichen Veränderung führten. Meine Aufgabe war es, intensiv zuzuhören, nachzufragen und zu verstehen. In der Atemsitzung selbst passierte daraufhin etwas Wunderbares: Michael, der keinerlei Therapie-Erfahrungen besaß und sich nach eigenen Worten nie ausführlich mit sich selbst beschäftigt hatte, ließ sich voll ein und gab sich seinem Atem hin. Er entspannte sich, atmete ruhig, verbunden und tief; kurzzeitig war er sogar eingeschlafen. Er wachte aus seiner ersten Sitzung, berichtete er von einer starken und warmen Energie, die ihn durchflutet habe. Die Musik hätte ihn im positiven Sinne mitgerissen. Während der Atemsitzung habe er tief in seinem Inneren gefühlt, wie stark er im Grunde sei. Dies habe ihn „absolut beglückt“. Auf meine Frage, welcher Gedanke oder welcher Satz die Sitzung am besten beschreiben könnte, nannte er: „Ich bin das Licht der Welt.“ Der Satz sei ihm ein wenig peinlich, doch beschreibe er am besten sein wieder entdecktes Selbstbewusstsein.

In der nächsten Woche sah ich Michael wieder. Seine Schlaflosigkeit war nicht vollends gewichen, doch half ihm die Erinnerung an die erste Atemsitzung, sich nachts zu entspannen und schneller wieder einzuschlafen. Atemsitzungen sind nie vorauszusehen, und so verlief für Michael die zweite Sitzung ganz anders. Sie führte ihn zurück in seine Ursprungsfamilie. In der Sitzung sah und durchlebte er verschiedene Szenen aus seiner Kindheit und Jugend, was zum Teil schmerzhaft für ihn war. Seine Mutter war früh verstorben. Zurück blieben er, sein Vater und sein jüngerer Bruder.

Ich bat Michael, ein Bild seiner zweiten Atemsitzung zu malen. Er zeichnete daraufhin ziem-

lich genau seine Familie und den Konflikt zwischen seinem Vater und seinem Bruder, der bereits seit Jahren schwelt. Michael erkannte nun, welche Rolle er bisher in diesem Konflikt spielte und wie sehr ihn dies erdrückte. Im anschließenden Gespräch zog er für sich selbst das Fazit, dass er seinen Part als Vermittler aufgeben müsse und dass Vater und Bruder für ihr Verhältnis selbst verantwortlich seien. Sein Atem hatte ihn zu dieser ihm unterschwellig sehr belastenden Problematik geführt und die entsprechende Energieblockade in ihm gespürt. Wir vereinbarten, das Thema Familie weiterzuverfolgen.

Zur dritten Sitzung kam Michael recht erschöpft. Er hatte sich in die Arbeit gestürzt, viele Gespräche geführt, Dinge eruiert und berufliche Alternativen geprüft. Ihm war klar, dass er noch am Anfang seiner beruflichen Neuorientierung stand, doch die Mut- und Perspektivlosigkeit unmittelbar nach seiner Freistellung war gewichen. Er versicherte mir, wie gut ihm die beiden ersten Sitzungen getan hätten und dass er auf jeden Fall eine längere Begleitung wünsche.

Das bestimmende Bild der dritten Atemsitzung war für Michael ein Flug durch den vom Mond beleuchteten Nachthimmel. Er schwebte zwischen zwei Wolkenfeldern auf den Saturn zu. Während des Hindurchfliegens löste der Saturn sich auf, und es begann etwas Neues, worauf das Traumbild endete. Michael selbst interpretierte seinen Traum positiv. Er verließ die Atemsitzung sehr entspannt und guten Mutes.

Michael hat weitere Sitzungen bei mir gebucht. In diesen ging es sehr häufig um seine Vision einer neuen beruflichen Zukunft. Insgesamt habe ich Michael ein halbes Jahr durch eine beruflich wie auch persönlich schwierige Lebensphase begleiten dürfen. Seine Schlaflosigkeit verschwand nach und nach.

Sechs Monate nach Beginn der Therapie hatte Michael ein neue berufliche Perspektive gefunden und sich mit einem Partner selbständig gemacht. Die Atemtherapie hat ihm die Kraft und innere Ruhe gegeben, sein Leben in die Hand zu nehmen. Das wichtigste Ergebnis: Sein Atem führte ihn zu sich selbst und zu dem, was ihn beruflich wirklich erfüllte – dies ist bis heute so geblieben.

## Zusammenfassung

Unser Atem entspringt der Tiefe unseres Selbst. Er ist ein innerer Schatz und eine innere Kraft.



**Dipl.-Ing. (FH)  
Martin Scherer**

ist ausgebildeter Heilpraktiker und Atemtherapeut. Ausgebildet wurde er in den Jahren 2001 bis 2006 in der Integrativen Atemtherapie von Dr. Martin Gartner aus Innsbruck. Zudem absolvierte er eine Ausbildung in I Ging und TCM. Seit 2009 leitet er seine eigene Heilpraktikerpraxis in der Münchner Innenstadt mit den Schwerpunkten Integrative Körper- und Atemarbeit und Traditionelle Chinesische Medizin.

### Kontakt:

Thierschstr. 31, 80538 München  
Tel.: 089 / 30646771  
info@heilpraktiker-lehel.de  
www.heilpraktiker-lehel.de

## Die Atemtherapie stellt den Atem in den Mittelpunkt. Er ist Diagnose-Instrument und Selbstheilungsmittel zugleich.

Integratives Atmen bedeutet eine den ganzen Menschen heilende Therapie. Die Wirkung dieser Methode liegt in der fokussierten Kraft des Atems. Unser Atem spürt unsere Blockaden auf und löst sie. Ein freier Energiefluss wird wiederhergestellt; der eigene Atem macht die Klienten wieder „ganz“. Wichtige Anwendungsbereiche der Atemtherapie sind Erschöpfungszustände, Stress und Burnout, Ängste und Konflikte, seelische Traumata sowie psychosomatische Beschwerden.



## Literaturhinweise

Dr. Wilfried Ehrmann: Handbuch der Atemtherapie. Verlag Param, 2004

Dr. Wolfgang Strasser: Heilen mit Lebensenergie. Psychologische Fachbuchhandlung, 1984

Günther Griebel: Die Schwingen der Freiheit. Theta Verlag 1988

Konrad Halbig: Bewusstes Atmen. Goldmann Verlag, 1992

Dr. med Yvonne A. Maurer: Atemtherapie in der therapeutischen Praxis. Med. literarische Verlagsgesellschaft Uelzen, 2001

Stanislav Grof: Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Rowohlt Taschenbuchverlag, 1994

Alexander Lowen: Bioenergetik. Rowohlt Taschenbuchverlag, 2007