Alice Haller-Berger

Atemtherapie (holotropes Atmen)

Was ist holotropes Atmen?
Das holotrope Atmen ist eine Methode aus der **transpersonalen Psychologie** (Grof, 1985). Ziel ist es

- durch das Atmen unbewusste, **blockierte Energien** wieder in Fluss zu bringen, welche in emotionalen und psychosomatischen Symptomen festgehalten sind, um sie in sinnvolle Erfahrungen umzuwandeln und
- durch das Atmen in einen **Trancezustand** zu gelangen, welcher einen besseren Zugang zum höheren Selbst, zu innerer Weisheit und Selbstverwirklichung ermöglicht.

Bei langandauernden Stressituationen und Traumata wird die Energie blockiert, um den Schmerz in Grenzen zu halten (Levine, 1998). Das heisst aber auch, dass man im Leben nicht die volle Energie zur Verfügung hat. Der Atemprozesses bietet die Gelegneheit, sich voll und ganz den auftauchenden Gefühlen und körperlichen Empfindungen hinzugeben und sie ohne Bewertung zu entladen.
Das Atmen findet in Gruppen oder Einzelsitzungen statt.

Setting und Ablauf einer Atemsitzung
a) Atmende und Sitterin/ Sitter
Während dem Atemprozess ist man nicht alleine, ein **Sitter oder eine Sitterin** passt auf, dass man sich nicht verletzt und sorgt dafür, dass man alles hat, was man braucht (Wasser, Taschentücher etc.).
Während eines Seminars nimmt man jeweils beide Rollen ein.

b) Musik
Eine Atemsitzung dauert ca. drei bis vier Stunden und wird von rhythmischer, aktiver Musik begleitet. Die Musik legt den Teppich und führt durch den Prozess.
Eine **Einzelsitzung** dauert ca zweieinhalb Stunden.

c) Atmen
Atemtechniken finden sich sehr oft in spirituellen Praktiken, denn durch Atmen ist es ziemlich leicht, in veränderte Bewusstseinszustände zu gelangen, wo es zu **transpersonalen Erfahrungen** kommen kann (Einheitserlebnisse, schamanische Initiationen, Erinnerung an frühere Leben etc.). Basismuster jedes **spirituellen Weges** ist die Sehnsucht/ das tiefe Bedürfnis, nach Hause in die Einheit zu kommen.
Am Anfang des Prozesses wird während einiger Minuten tief und schnell geatmet (Hyperventilation). Dies kann blockierte Energien sehr schnell wieder in Fluss bringen. Während des Prozesses kann diese Atmung wiederholt werden, um sich durch neu auftauchende Themen hindurch zu atmen.

d) Körperarbeit
Fühlt man im Körper während des Atmens Blockaden, welche den Prozess stoppen, bietet sich Körperarbeit an, indem auf die schmerzenden Körperteile Gegendruck ausgeübt wird. Der Druck ist aber immer nur so gross, wie die Atmenden dagegen drücken und der Energie Luft verschaffen können. Oder der Körper kann sanft bewegt werden, wenn er sich starr anfühlt. Dadurch kommt der Prozess wieder ins Fliessen.

Alice Haller-Berger
Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch

Alice Haller-Berger

e) Sharing
Am Schluss des Prozesses haben die Atmenden Gelegenheit, ihre **Erlebnisse aus dem Prozess zu malen** und die Erfahrungen dann im **Sharing** (Integrationsrunde nach dem Atmen) den anderen zu erzählen. Wo nötig, können die Gruppenleitenden therapeutische Hinweise geben und Erfahrungen einordnen, um die Übersetzung in den Alltag zu gewährleisten.

f) Integration der Erfahrungen in nachfolgenden Gesprächen
Häufig wirken die Atemsitzungen auch länger nach oder machen zusätzliche Themen bewusst. In diesen Fällen sind Nachgespräche zur Integration sinnvoll.

Wirkungen des holotropen Atmens
Holotropes Atmen führt zu **Transformation oder Erfahrungen auf unterschiedlichen Ebenen:**

- Körperebene (z.B. Energie fliessen lassen)
- Biografische Erlebnisse (Traumata, Vernachlässigung, Verlust von nahen Verwandten etc.)
- Geburt (perinatale Matrizen und Erfahrungen von Tod und Wiedergeburt)
- Transpersonale Erfahrungen (Erlebnisse, welche über das eigene Ich hinausgehen)

Holotropes Atmen ist nicht zu empfehlen bei

- Herzproblemen
- Osteoporose
- Epilepsie
- Schwangerschaft
- Asthma (oder nur mit Inhalator)
- Glaukom (grüner Star)

Literatur:

Campell, J. (1999). *Der Heros in tausend Gestalten*. Frankfurt am Main: Insel Verlag.
Grof, St. (1985). *Beyond the brain*. Albany NY: New York Press.
Grof St. & Grof Ch. (2008). *Spirituelle Krisen*. Darmstadt: Schirner Verlag.
Grof, St. (2006). *Das Abenteuer der Selbstentdeckung.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
Grof, St. (2008). *Impossible- wenn Unglaubliches passiert*. München: Kösel.
Grof, St. (2009). Holotropic Research and Archetypal Astrology. *Archai: The Journal of Archetypal Cosmology, 1 (1),* 50- 66.
Levine, P.A. (1998). *Trauma-Heilung.* Essen: Synthesis.
Wilber, K. (1977). *The Spectrum of Consciousness*. The theosophical Publ. House.
Wilber, K. (2007). *Integral Spirituality*. Boston & London: Integral books.

Alice Haller-Berger
Dipl. HFS, syst. Familienberaterin
Mühlebachstrasse 9, 3380 Wangen a.A.
Tel: 0041 (0)32 323 19 10/(0)79 288 28 28

Umfassende Information:
www.alicehaller-berger.ch | www.katharina-lehmann.ch