

Die Bedeutung der Atmung

1. Atem und Psyche

- 1.1 Entfaltung der Lungen mit dem ersten Atemzug – Wie alles anfängt
- 1.2 Protektive neuromuskuläre Atmungskontrolle – Wie werden wir groß
- 1.3 Solarplexus und Zwerchfell – Ein inniges Verhältnis
- 1.4 Natürlicher Atem – Das Naturhafte in uns
- 1.5 Physiologie und Formen der Atmung
- 1.6 Becken und Sexualität
- 1.7 Froschkönig oder der eiserne Heinrich

2. Ausformung des Charakters

- 2.1 Emotionale Funktion der Muskelspannung
- 2.2 Ausdifferenzierung des Charakter- und Muskelpanzers
- 2.3 Schema der Segmentpanzerung

3. Rhythmen des Körpers

- 3.1 Orgasmusformel
- 3.2 Hyperventilation
- 3.3 Leben aus dem Strömen

1. Atem und Psyche

1.1 Entfaltung der Lungen mit dem ersten Atemzug – Wie alles anfängt

Neun Monate wächst der menschliche Embryo in einer flüssigen Umwelt heran, sanft durch die Körperbewegungen der Mutter geschaukelt. Die Geburt löst einen dramatischen physiologischen Umstellungsprozess aus: Mit der Abnabelung geht der Gasaustausch von der Plazenta auf die Lunge über. Die in der Lunge enthaltene Flüssigkeit wird durch Luft ersetzt. Atmen wird dann ein Prozess, bei dem Sauerstoff aufgenommen, in die Zellen transportiert und dort in der Atmungskette zu Wasser reduziert wird. Im Gegenzug wird Kohlendioxid produziert und abgegeben.

Was ein kleiner Organismus ohne Zweifel erlebt ist: Atem, der in den Körper reinkommt, bedeutet Leben. Ich atme, also lebe ich. Die nächste wesentliche Erfahrung ist ein kleiner Schmerz in der Mitte des Körpers, der die Auswirkung hat, dass Luft eingesogen wird und der ausströmende Atem verwandelt sich in einen Schrei. Das innere Erleben drückt sich direkt und unmittelbar aus. Kommt der Trost von warmer Milch wird alles warm, die Nervenenden werden weich. Was dieser kleine Organismus ohne Zweifel erlebt ist: Atem, der in den Körper reinkommt bedeutet Leben. Während dieser vorsprachlichen Phase lernt der Neugeborene eine immense Lektion: Ich fühle etwas, ich schreie, ich überlebe. Denn in der Regel wird auf den instinktiven Ausdruck der Lautäußerung als Ausdruck eines Spannungszustandes eine Bedürfnisbefriedigung erfolgen. Es gibt diesen Schmerz in der Mitte des Körpers, den Schrei und eine Antwort auf diesen Schrei. Dieses „Wissen“ um diesen primären Impuls oder anders ausgedrückt der Kontakt zur tierischen Instinktebene stellen in der Interaktion mit den Eltern die ersten wesentlichen Erfahrungen eines Säuglings. Die Lautäußerungen differenzieren sich dann in Abhängigkeit der Mutter-Kind-Beziehung und der Umwelt aus.

1.2 Protektive neuromuskuläre Atmungskontrolle – Wie werden wir groß

Wichtig ist auch die Tatsache, dass die Geburt für den Säugling lange Zeit ein harter und rüder, um nicht zu sagen grausamer Übergang vom geschützten Mutterleib in die Welt war und dies leider auch immer noch ist. Denn dieser Schock manifestiert sich auf zellulärer Ebene als auch im Bereich der Atmung. Wilhelm Reich war ein Vorreiter in der Säuglingsforschung. Seine Tochter Eva Reich hat eine sanfte Massagetechnik für Babys entwickelt. Als Vater der sanften Geburt hat F. Leboyer in seinem 1974 publizierten Buch „Geburt ohne Gewalt“ das Neugeborene in den Mittelpunkt gestellt und gefordert, dass es sanft, liebevoll und ohne unnötigen Stress auf die Welt gebracht werden solle. Es sollte jedoch noch dauern bis dies auch in Kliniken umgesetzt wurde.

In der Phase der Spracheinführung, des Aufbaus des sprachlichen Systems und der Bewegungsentwicklung zum aufrechten Gang ist das Kind zunehmend mehr in der Lage, nicht nur ein Bündel emotionaler Ladungen zu sein, sondern differenziertere physische Bewegungen einzusetzen, um Bedürfnisse, Frustrationen, Angst oder Freude auszudrücken. Innerhalb dieser Autonomie findet ein Kind sehr schnell heraus, dass bestimmte Bewegungen und Laute gefährlich sind. Es liegt in der Natur der Dinge, dass in diesem Alter die Verbote weit zahlreicher sind als die Gebote. Das Erziehungsmittel, mit dem das Kind in die soziale Welt eingeführt wird, ist die Bestrafung. Sie wird meist in Worten erteilt und erhält durch entsprechende Gesten, wie Drohen mit dem Finger,

Kopfschütteln und andere leider auch gewalttätige Maßnahmen, Nachdruck. Da diese Art der Erziehung sehr effektiv ist, bildet sie die häufigste Grundlage der Sozialisierung. Bestrafung bewirkt beim Kind eine einzige Reaktion – Angst. Bestimmte Laute und Bewegungen werden mit Furcht vor Strafe verbunden. Die Produktion von stimmlichen Lauten hängt mit Muskeltätigkeit zusammen. Ein primärer Impuls, der durch ein Gefühl aktiviert wurde, muss angehalten und umgeleitet werden zu entgegengesetzten Muskeln. Solche dann sekundären Impulse bedingen die Kristallisation eines außerordentlich variationsreichen Gewohnheitsmusters ohne diesbezügliche Bewusstheit.

Empfindet ein Kind Wut, weil es etwas nicht darf oder nicht bekommt, so wäre die automatische Reaktion kräftiges Einatmen, um den Körper für die Aktion aufzuladen und die Lungen mit Luft anzufüllen. Der Brustkorb weitet sich, das Zwerchfell reagiert, die Luft strömt ein, die Stimmlippen schließen sich und geraten somit in Schwingung, die sich auf dem Weg nach oben vervielfältigt und unmittelbar kann das Kleinkind ausdrücken, was es braucht und will. Aber es hat inzwischen gelernt, dass es eine andere Strategie verfolgen muss, um zum Beispiel die ersehnte Süßigkeit oder anderes zu bekommen. Die Weitung des Brustkorbs wird blockiert durch ein Zusammenziehen der Rippenmuskulatur. Um die Menge der einströmenden Luft zu verringern, wird der Mund ebenso wie die Stimmbänder geschlossen, um den Durchfluss der Luft zu stoppen. Die Bauchmuskulatur wird angespannt und die Bewegungen des Beckens werden gehalten. Dieses protektive neuromuskuläre Atemmuster kann ebenso an die Ausatmung gebunden sein. Es erstreckt sich nicht nur auf die Atmung, sondern bezieht den ganzen Körper mit ein und erzeugt so eine allgemeine Anspannung. Die unterschiedlichen Atemmuster, die sich dabei ausbilden, sind so vielfältig wie es Menschen auf diesem Planeten gibt.

Dass die Atmung sehr sensibel auf jede physische und psychische Veränderung reagiert, können wir selbst immer wieder feststellen: Ein ruhiger Atem der Zufriedenheit, die schnellere Folge tiefer Einatmungen bei Erregungen aller Art und der oberflächliche, zögernde Rhythmus bei Depression und Niedergeschlagenheit wären einige Beispiele, die verdeutlichen wie die Atemweise mit der Gemütslage des Menschen korrespondiert. Atmung ist das Bindeglied zwischen Geist und Körper. Reduziert sich die Atmung stellen wir uns außerhalb des Naturhaften in uns.

1.3 Solarplexus und Zwerchfell – Ein inniges Verhältnis

Der Solarplexus (dt. Sonnengeflecht) ist ein autonomes Geflecht sympathischer und parasympathischer Nervenfasern (vegetatives Nervensystem) im Bauchraum. Er befindet sich zwischen dem 1. Lendenwirbel und dem letzten Brustwirbel und liegt unterhalb vom Zwerchfell. Man kann das Sonnengeflecht als das Gehirn des Unterleibs und auch als Sende- und Empfangszentrum für Gefühle sehen. Es stellt eine sehr komplexe Vernetzung dar, die sich wie eine Korallenverästelung von der Wirbelsäule horizontal nach vorne bewegt und dessen vor allem sympathische Nervenfasern durch das Zwerchfell verlaufen. Beim Lachen oder Weinen gerät das Zwerchfell in Bewegung. Beginne ich etwas zu fühlen, gibt es eine Ladung im Nervengeflecht. Ist die gefühlsmäßige Reaktion auf Reiz weitgehend aus uns herauskonditioniert, legt sich das Zwerchfell, unser Haupteinatmungsmuskel im übertragenen Sinn wie eine Faust auf den Solarplexus.

Wer sich für den Bewegungsablauf interessiert, kann das unter „3D view of diaphragm“ auf einem youtube video nachverfolgen.

Für die Bewegungen des Zwerchfells haben wir keine direkte Muskelempfindung. Als Hauptatmungs-muskel unterteilt dieser große kuppelförmige Muskel den menschlichen Körper in die Brust- und Bauchhöhle und bildet damit den Boden für den Brustraum und die Decke für den Bauchraum. Aufgrund der Lage ergibt sich bei der Atmung eine mechanische Massage des Sonnengeflechts und des Herzens, da die Fasern des Herzbeutels das Zwerchfell von oben her durchdringen. Magen und Eingeweide werden durch die Beweglichkeit des Zwerchfells ebenso massiert. Bei der Einatmung kontrahiert sich das Zwerchfell nach unten und mit dem Tiefer-treten der großflächigen Kuppel erweitert sich der Brustraum, die Lunge dehnt sich aus, es wird Luft in die Lunge hineingezogen. Bei tiefer Atmung kann die Mitte des Zwerchfells bis zu zehn herabgezogen werden. Der Bauch bewegt sich beim Einatmen deswegen heraus, weil die Eingeweide nach unten keinen Platz haben und somit nach vorne und seitlich kommen.

Mit der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell nach oben in Richtung Brustraum, die Bauchdecke kann loslassen und fällt nach innen. Der Brustkorb verkleinert sich, weil die Muskulatur erschlafft. Die Lunge ist ein elastisches Gewebe und hat die Tendenz sich ohne entgegenwirkende Kräfte zusammenzuziehen, sie verkleinert sich und die Luft entweicht. Bei einer chronischen Bauchanspannung bleibt das Zwerchfell kontrahiert und drückt von oben auf das Sonnengeflecht. Lockert sich das Zwerchfell und die Bauchmuskulatur, verringert sich der Druck auf das Sonnengeflecht. „Das Anhalten der Atmung und die Fixierung des Zwerchfells in kontrahiertem Zustand ist wohl einer der ersten und wichtigsten Akte, die den Zweck haben Lustempfindungen im Bauch zu unterbinden.“, so W. Reich in „Die Funktion des Orgasmus“ S. 232.

1.4 Natürliche Atmung – Das Naturhafte in uns

Die Atmung wird unwillkürlich gesteuert, allerdings können wir sie auch willentlich beeinflussen. Die automatische Regelung erfolgt im Atemzentrum, das im Stammhirn lokalisiert ist (Medulla oblongata=verlängertes Mark). Hier werden die Ergebnisse verschiedener Rezeptoren ausgewertet, der Kohlendioxidgehalt ist der wichtigste Wert. Je nach Ergebnis gibt das Atemzentrum dann den Impuls zum tiefen oder flachen Ein-beziehungsweise Ausatmen.

Übung: An unserem letzten Wochenende habe ich versucht, dass jeder einen grundsätzlichen Kontakt zu seinem unwillkürlichen bzw. natürlichen Atemrhythmus bekommt. Alles Lebendige ist durchdrungen von Rhythmus, so ist der Atemrhythmus dreigeteilt: Einströmen und Ausströmen des Atems mit einer anschließenden kurzen Pause. Durch das „Geschehen-Lassen“ des Atems kann die gewohnheitsmäßige Blockierung der Atmung unterbrochen und die freie Beweglichkeit des Zwerchfells generiert werden. Wenn laut KEN WILBER „Bewusstheit an und für sich heilend ist“, dann können Atemhemmungen durch das bewusste Erleben des Atemvorgangs verändert werden.

1.5 Physiologie und Formen der Atmung

„Physiologisch“ ist, weil bei geringster Muskelarbeit, der größtmögliche Nutzen geliefert wird, die Zwerchfellflankenatmung. Unter Flanken bezeichnet man die seitlichen unteren Teile des Brustkorbs. Diese kombinierte Atmung beinhaltet die uneingeschränkte Erweiterung des unteren Brustkorbs mit der größtmöglichen Abplattung des Zwerchfells. In den gängigen Physiologie Büchern wird zumeist nicht über die zum Zwerchfell zugehörigen drei Schenkel gesprochen. Sie setzen auslaufend an der Lendenwirbelsäule an und sind mit einem Muskel (M. psoas) verbunden, der zur Aufrechterhaltung der Körperstruktur beiträgt. Stresssituationen können dazu führen, dass der M. psoas und die Zwerchfellschenkel sich verdicken und miteinander verkleben. Da der M. psoas runter geht bis zum Oberschenkelkopf wird die Verbindung zum Becken deutlich.

Beobachten wir den Atem bei Klienten, so werden manche mehr in die Brust atmen und weniger in den Bauch. Die untere Körperhälfte kann wie abgetrennt wirken. Manche haben das Zwerchfell und damit den Bauch hauptsächlich beteiligt. Der Brustkorb wirkt hier dann eher fest, wie eingeschlafen und zusammengehalten. Bei fehlender kombinierter Brust- und Bauchatmung bleibt die Einheit des Körpers gespalten.

In seltenen Fällen findet man bei einer Klientin oder einem Klienten eine paradoxe Atmung: Der Bauch geht bei der Einatmung rein und mit der Ausatmung raus.

1.6 Becken und Sexualität

Die emotionale Gesundheit eines Menschen erkennen wir daran, wie tief er atmet. Atmen lädt den Körper auf, macht ihn lebendig. Im Grunde genommen atme ich mit dem ganzen Körper bis runter in den Beckenraum und damit bis zu den Genitalien. Das zeigt sich beispielsweise in der Ausatmung dadurch, dass die Brust sinkt und die Atmung sich wie eine auslaufende Welle Richtung Becken fortsetzt. Ausatmen ist ein passiver Vorgang und entspricht dem „Loslassen“, nicht Kontrolle, sondern Hingabe an unmittelbare Körperfunktion. Tiefes Atmen stimuliert die sexuelle Erregung und liefert auch die Energie für die sexuelle Entladung. Da wir eher gelernt haben unsere Atemfunktionen zu kontrollieren, „kann ich beim Sex nicht so einfach umschalten“. Flaches Atmen hält die Erregung davon ab, sich im ganzen Körper auszubreiten und das sexuelle Erleben beschränkt sich dann nur auf den Genitalbereich. Es stellt sich keine Entspannung ein und kein Gefühl von Liebe und Dankbarkeit. „So gut wie keine Neurose ohne Störungen der Genitalfunktion“ (vgl. W. Reich, Frühe Schriften 1, 1975, S.212). Eine unerfüllte Sexualität kann die Energiequelle für die Neurose darstellen. Orgastische Potenz hingegen ist ein Ausdruck der Gesundheit. Dennoch sollte W. Reich nicht falsch verstanden werden, indem der Orgasmus zum Allheilmittel deklariert wird.

1.7 Brustpanzer – Froschkönig oder der eiserne Heinrich

Der treue Heinrich hatte sich so betrübt, als sein Herr in einen Frosch verwandelt worden war, dass er drei eiserne Bande um sein Herz hatte legen lassen, damit es ihm nicht vor Weh und Traurigkeit zerspränge. Der Wagen aber sollte den jungen König in sein Reich abholen. Der treue Heinrich hob beide hinein, stellte sich wieder hinten auf und war voller Freude über die Erlösung.

Und als sie ein Stück gefahren waren, hörte der Königssohn, dass es hinter ihm krachte, als wäre etwas zerbrochen. Da drehte er sich um und rief:

„Heinrich, der Wagen bricht!“
„Nein, Herr, der Wagen nicht,
es ist ein Band von meinem Herzen,
das da lag in großen Schmerzen,
als Ihr in dem Brunnen saßt,
als Ihr ein Frosch wart.“

Noch einmal und noch einmal krachte es auf dem Weg, und der Königssohn meinte immer, der Wagen bräche, und es waren doch nur die Bande, die vom Herzen des treuen Heinrich absprangen, weil sein Herr erlöst und glücklich war.

2. Ausformungen des Charakters

Die beschriebenen individuellen Atemmuster lassen sich als Teil unserer Überlebensstrategie verstehen. Der Kontakt zum tiefen biologischen Kern geht verloren. Ein schützender Charakterpanzer entwickelt sich durch die Frustration, die ein Kind durch die Kollision seiner natürlichen Impulse in den Konfliktsituationen mit seinen Eltern erlebt. Zeitpunkt, Ausmaß und Intensität der Impulsfrustration sind Beispiele für Faktoren, die laut W. Reich, dann zur Bildung von individuell entwickelten Charakterstrukturen und zur Beeinträchtigung der Atemfunktion führen. Ein Mensch, der diese Blockierungen hat, der eine chronisch automatisch funktionierende Reaktionsweise entwickelt hat, fühlt diese als solche nicht. Die charakterliche Panzerung kostet Energie. Versucht man diese zu beschreiben, wird oft nicht verstanden, worüber man spricht. Gespürt werden diese Blockaden eher als eine Art Verzerrung von inneren Lebensempfindungen. Die Atmung eines Menschen in Ordnung zu bringen, rührt immer am innersten Wesenskern. Die Muskelverspannungen enthalten durch ihre individuelle Beschaffenheit viel von der Geschichte und dem Sinn ihrer Entstehung.

2.1 Emotionale Funktion der Muskelspannung

Es ist wichtig, wenn man beginnt mit den Händen am Körper des Klienten zu arbeiten, ganz mit diesem Mitzuempfinden. D. h. ich versuche im eigenen Körper die Wirkung bestimmter energetischer Hemmungen mit zu erleben und somit die emotionale Funktion der Muskelspannung begreifen. Es ist als unverzichtbare Voraussetzung zu sehen, um die in der Muskulatur abgespeicherten Emotionen freizusetzen.

REICH „Ein Kindheitserlebnis vermag nur dadurch *aus der Vergangenheit zu wirken*, weil es in einer starren Panzerung verankert ist, die aktuell fortwirkt.“

2.2 Ausdifferenzierung des Charakter- und Muskelpanzers

Ein wichtiger Punkt hierbei ist der Zeitpunkt der Impulsfrustration in der kindlichen Entwicklung als auch Ausmaß und Intensität der erlebten Frustration. Bereits Freud hat in der kindlichen Entwicklung drei Schichten von Triebkräften unterschieden: 1. Lebensjahr : orale Phase, 2. – 3. Lebensjahr : anale Phase und im 8. Lebensjahr bis zur Pubertät : genitale Phase. Wenn in diesen Phasen eine wiederholte Bedürfnisentsagung erfolgt, formiert sich ein Charakter. Erfolgt des Weiteren teilweise von den Bezugspersonen eine Bedürfnisbefriedigung und dann wieder eine Negierung, prägt der Wechsel zwischen beidem den Charakter. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn Frauen ihren Sohn als Ersatzmann missbrauchen und umgekehrt Männer ihre Tochter als Ersatzfrau behandeln. Ein Kind muss sich gegen solche zu engen Strukturen wehren. Ebenso bildet das Geschlecht der hauptsächlichen Bezugsperson von der die Versagung ausging eine entscheidende Rolle und inwieweit eine Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil geglückt ist oder nicht. Abschließend sind Eltern auch widersprüchlich in ihrem Verhalten und konfrontieren das Kind mit gegenteiligen Erfahrungen mit denen es klar kommen muss.

2.3 Schema der Segmentpanzerung

Wichtig hervorzuheben sei die Tatsache, dass es sich hier um eine klinische Darstellung und damit fiktive Segmentierung der Körperpanzerung handelt und Zusammenspiel und Wechselseitigkeit von Segmenten unberücksichtigt bleibt.

Laut W. Reich sind die Panzerungen segmentär wie in Ringen quer zur Wirbelsäule angelegt. Die freigewordene Körperenergie versucht längswärts zu strömen.

Der *okulare Panzerring* umfasst Stirn, Augen und Jochbeingegend. Es findet sich hier eine Immobilisierung und Kontraktur der Muskeln am Augapfel, der Augenlider, der Stirn, Unbeweglichkeit der Stirnhaut, Ausdruck der Leere, maskenhafter Ausdruck, Unbeweglichkeit an beiden Seiten der Nase, Unfähigkeit zu weinen.

Der *orale Panzerring* betrifft Mund, Lippen, Kinn, Rachen und die obere Nackenpartie. Hier wird eine angespannte Kiefermuskulatur beobachtet, Monotonie in der Sprechlage und fehlende Modulation der Stimme.

Das *Halssegment* betrifft die obere und untere hals- sowie Zungenmuskulatur. Dieses Segment ist wesentlich bei der Unterdrückung von Wutaffekten und Weinimpulsen im Sinne des „Herunterwürgens“, „Schluckens“ bzw. einer Unfähigkeit zu schreien. Die chronische Verspannungen der Nackenmuskulatur symbolisiert Unnachgiebigkeit und Sturheit.

Das *Zwerchfellsegment* wurde ausreichend beschrieben.

Der *Panzer des Brustsegments* umfasst den gesamten Brustkorb. Bei der Wahrnehmung dieser Panzerung sprechen die Betroffenen meist von einem „Knoten in der Brust“, flache Atmung und Unbeweglichkeit des Brustkorbs. Charakteristisch sind

„Selbstbeherrschung“, „Zurückhaltung“ und „Trotz“, als wesentliche Ausdrücke dieser Panzerung. Ebenso drückt er sich in dadurch aus, dass die Zwischenrippenmuskulatur kontrahiert den Brustkorb hochhält, die Einatmung chronisch gehalten ist, der Atem flach und der Brustkorb unbeweglich ist.

Das *Zwerchfellsegment* wurde ausreichend beschrieben.

Das *Bauchsegment*: hier tritt eine Panzerung auf, so dass es den Betroffenen meist nicht möglich ist voll auszuatmen. Ähnlich wie im Genick schützt die Panzerung hier vor (erlebten) möglichen körperlichen Angriffen, bzw. vor der Angst davor. Die chronische Anspannung hat aber auch den Effekt, sexuelle Empfindungen vom Becken her zu stoppen, in den Bauch „einzusperren“.

Der *Beckenpanzer* ist die am schwersten zu lösende Panzerung und umfasst die gesamte Beckengegend. Seine Hauptfunktion besteht darin, das volle Gefühl des Energieflusses in den Genitalien zu verhindern.

3. Rhythmen des Körpers

Beim Atmen dehne ich mich aus und ziehe mich wieder zusammen. Gleiches findet in jeder Zelle statt. Wir „gehen aus uns heraus – hin zur Welt“ und entgegengesetzt „weg von der Welt – in uns zurück“.

Inspiziert durch Forschungsarbeiten von F. Kraus, der sich mit Elektrolyten beschäftigte, begann Reich seine Lebensformel bzw. Orgasmusformel zu entwickeln. Denn die zentrale Frage, „was ist Leben?“ stand hinter allem, womit sich W. Reich als Wissenschaftler und Mensch beschäftigte. Betrachtet man eine Zelle, so herrschen dort unterschiedliche Oberflächenspannungen, an den Membranen findet ein elektrolytischer Ausgleich statt. Wie der Sauerstoff, so kann auch der Elektrolyt durch nichts ersetzt werden kann. Das Biosystem lädt sich nicht nur bioelektrisch auf, sondern besitzt die Tendenz Ladungen innerhalb und zwischen den Gewebsmembranen auszugleichen und Ströme zu erzeugen, die mit Flüssigkeitsverschiebungen in den Geweben einhergehen. Der Körper wird somit von elektrischen Prozessen gesteuert.

3.1 Orgasmusformel

In diesem ständigen Wechsel im biologischen Erregungssystem von Ladung und Entladung steht für Reich die Abfolge „mechanische Spannung → bioelektrische Ladung → bioelektrische Entladung → mechanische Entspannung“. Reich begann den Orgasmus als elektrophysiologische Entladung zu formulieren und ein „Viertaktmodell des Erregungsablaufs“ zu postulieren. Diese Formel beschreibt natürlich nicht die ekstatische Verzückung beim Orgasmus als körperliche Reaktion auf sexuelle Erregung und wie sich das Herz öffnet und der ganze Körper tiefenentspannt.

3.2 Hyperventilation

Kurz sei noch auf die physiologischen Zusammenhänge beim Auftreten von Hyperventilation hingewiesen. Diese kann auftreten, wenn deutlich mehr Atmungsenergie im Körper mobilisiert wird, als dies gewohnt ist. Durch zu starkes und langes Ausatmen wird zu viel Kohlendioxid ausgeschieden und der Anteil im Blut sinkt. Das führt zu einer Verzögerung der nächsten Einatmung. Das kann Angst auslösen und zu einem weiteren vertieften Einatmen mit längerem Ausatmen führen und so weiter. Durch die Verschiebung des Säure/Basenverhältnisses im Blut kann es zur Verkrampfung in den Händen („Pfötchenstellung“), im Gesicht und ganzen Körper kommen. Je mehr eigene Erfahrung man mit dem Thema hat, desto entspannter kann man in der Begleitung sein.

3.3 Leben aus dem Strömen

Mit dem Lösen von Atemblockaden und dem Beginn der Entpanzerung wird Energie frei. Diese *Strömungsempfindungen* können sehr unterschiedlich erlebt und beschrieben werden, zum Beispiel als ein wonnevolles sich selbst spüren, verbunden mit einem Ausdehnen und Prickeln im Körper von innen Richtung Hautoberfläche. Das zwanghafte Denken hört auf. Auch unter schwierigen Lebensumständen bleibt ein Gefühl der Zuversicht, Gelassenheit und Vertrauen ins Leben. Es entwickelt sich eine ganz andere Wahrnehmung vom Anderen. So als wäre ein Filter weg und durch die vegetative Lebendigkeit stellt sich jenseits von Konzepten und Rollen ein tiefes Erleben von Verbundenheit und Liebe ein mit den Menschen, der Welt und der Natur. Wir *sind* miteinander oder auch nicht und das ist dann auch in Ordnung und darf sein.