



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Besonderer Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben.

Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Schattauer

www.schattauer.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von agsandrew/iStock

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Michael Lenkeit

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40162-2

E-Book ISBN 978-3-608-12214-5

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20633-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für unsere Lehrer:

Stephen Monné

Juli Pohan

Geke Dijkstra

Trilby Fairfax

Peter Dellensen

Ella Ray Nemri

Für unsere Reisegefährten:

Stefan Kley

Max Leidenberger

Denise Jonker

Malin Uthaug

Sascha Zeilinger

Isabel Dziobek

Ulrike Lüken

Tim Schröder

Marieke Schölvinck

Für unsere Schüler,
die auch unsere Lehrer sind.

You do not breathe alone

When you were a foetus,
you could not breathe by yourself.
So mother breathed for you.

Her breath was your breath.
Her blood was your blood.
Her life was yours.

There was a tiny hole in your heart
called the »foramen ovale«.
Most likely it closed at birth,
when you took your first breath.

You screamed. You wailed.
You were in shock.
You were bruised, perhaps.
Sore, swollen, bloody, tiny,
you wept for your existence,
grieved the loss of a womb.

You were exhausted,
but you were alive.

So you knew early on
that life was not all bliss and ecstasy.
It was pain, too. It was overwhelm.
It was loss.
But in the overwhelm, beauty.
And in the loss, love.
And hope. And discovery.

Friend, sometimes you need to cry,
and splutter, and scream,
and make a mess,
and forget the future, and old worlds.

And come to rejoice in a single breath.
And the joyous beating of a holy heart.

To this day, you do not breathe alone.
Jeff Foster

Vorwort

Ungefähr zu der Zeit, als sie 30 Jahre alt wurde, fand sich Martha in einer kuriosen Situation wieder. Sie hatte hart daran gearbeitet, verschiedene Aspekte ihrer Persönlichkeit zu verstehen und zu akzeptieren – sie hatte Psychologie studiert, jahrelang meditiert und unzählige Bücher über Selbstentwicklung und Spiritualität gelesen, von denen die meisten tatsächlich hilfreich waren. Sie hatte das Gefühl, sich selbst und ihre Vergangenheit dadurch ziemlich gut kennengelernt zu haben. Dennoch fühlte sie sich in sich selbst gefangen. Die emotionalen Wunden, die sie analysiert und akzeptiert hatte, schienen nicht heilen zu wollen. Verhaltensweisen, von denen sie wusste, dass sie nicht hilfreich waren, ließen sich nicht transformieren.

Etwa zur gleichen Zeit stand Abdel vor eine anderen Art Mauer. Er bemerkte, dass er oft nicht wusste, was er fühlte – oder ob er überhaupt etwas fühlte. Falls sein Herz heimlich vor Emotionen überfloss, wurde er in dieses Geheimnis jedenfalls nicht eingeweiht. Oder vielleicht hatte er auch einfach nur vergessen, wie man dem Herzen zuhört. In jedem Fall fühlte er sich, als wäre etwas in ihm nicht lebendig, als wäre sein Leben zu einem Einheitsgrau verblasst.

Wenn wir uns so auf die eine oder andere Weise emotional festgefahren fühlen, können wir versucht sein, uns selbst die Schuld dafür zu geben – vielleicht geben wir uns einfach nicht genug Mühe, sind nicht zufrieden genug mit dem, was wir haben, oder nicht bereit genug, die Vergangenheit loszulassen. Aber was, wenn das gar nicht das Problem ist? Wunden können nur dort geheilt werden, wo sie zugefügt wurden. Schätze können nur dort entdeckt werden, wo sie vergraben sind. Was spüren wir zuerst, wenn wir alten, emotionalen Schmerz berühren, wenn Trauer, Wut oder Panik aufgewühlt werden? Wir bekommen feuchte Hände, einen zittrigen oder flachen Atem, spüren vielleicht auch körperliche Empfindungen wie Taubheit, Hitze oder Kälte. Und was spüren wir zuerst, wenn Glück, Inspiration oder Zuversicht in uns aufsprudeln? Schmetterlinge im Bauch, eine Leichtigkeit in unseren Gliedern, ein Lächeln, das nicht bewusst aufgesetzt werden muss. Kurz gesagt: Wir spüren unseren Körper.

Die Vorstellung, dass Emotionen im Körper leben, ist nicht nur so ein Gefühl: Neue psychologische Studien zeigen, dass Menschen aus verschiedenen Kulturen dazu neigen, Emotionen in ähnlichen Körperregionen zu verorten. Zum Beispiel zieht Angst in der Regel die Brust zusammen, Wut brennt im Bauch – egal wo und wie man aufgewachsen ist. Sogar der Begriff »Emotion« basiert auf der Idee der körperlichen Bewegung – es ist etwas, das uns *bewegt* (oder sich durch uns *hindurch bewegt*). Mit anderen Worten: Verkörpertes Empfinden ist ein grundlegender Bestandteil jeder emotionalen Erfahrung.

Was passiert also, wenn der Kommunikationskanal zu unserer emotionalen, verkörperten Erfahrung unterbrochen oder zumindest verstopft ist? In der Regel haben uns unsere Eltern und Schulen besser darauf vorbereitet, uns mit unserem Intellekt

auseinanderzusetzen als mit unserem Körper. Unsere Gefühle zu analysieren, gegen sie zu argumentieren, über sie zu sprechen – all das ist nicht die Muttersprache des Körpers, sondern die des Geistes. Und obwohl Körper und Geist selbstverständlich miteinander verwoben sind und sich gegenseitig unterstützen können, sind sie nicht dasselbe! Wie können wir also unseren Gefühlen in ihrem natürlichen Zuhause begegnen – auf der verkörperten Ebene? Eine Antwort auf diese Frage lautet: *zirkuläre Atemarbeit*.

Indem sie die Filter unseres Verstandes für eine Weile aufweicht, kann zirkuläre Atemarbeit (bzw. zirkuläres Breathwork) uns neue Wege eröffnen, um direkt mit unserem Körper zu kommunizieren und wirklich zu fühlen, was wir fühlen, anstatt es nur zu analysieren. Das gibt uns die Möglichkeit, das zu umarmen, was umarmt werden will, direkt an der verkörperten Quelle des Schmerzes – und das zu würdigen, was gewürdigt werden will, direkt an der verkörperten Quelle unserer Kraft. Das kann eine unglaublich heilsame Erfahrung sein, ist aber nicht immer eine einfache – nicht umsonst heißt es *Atemarbeit* und nicht *Atemspaß*. Nicht etwa, weil Breathwork körperlich besonders anstrengend ist – eine normale Session ist deutlich weniger intensiv als eine Joggingrunde am Sonntagmorgen. Auch können die körperlichen Vorteile (z. B. ein effektiveres Immunsystem) schon nach ein paar Sessions spürbar werden. Die »Arbeit« besteht vielmehr in dem Mut, dir selbst zu begegnen – deiner Schönheit und Kraft, aber auch deinen Wunden und Ängsten. Was es mit diesem Prozess genau auf sich hat, wie er funktioniert und wie du ihn für dich nutzen kannst, um deine eigenen inneren Landschaften besser kennenzulernen und glücklicher zu navigieren – das erkunden wir in diesem Buch.

Inhalt

TEIL I BREATHWORK VERSTEHEN

1	Was ist Breathwork?	13
1.1	Die kurze Antwort	13
1.2	Die lange Antwort	19
1.3	Zirkuläre Atemarbeit	28
1.4	Die Grenzen von Breathwork	32
2	Breathwork – Geschichte und Geschichten	37
2.1	Ein Fall von Gedächtnisverlust	37
2.2	Die Wurzeln: Jahrtausendealte Traditionen	42
2.3	Die neue Ära: Yoga trifft Psychotherapie	51
2.4	Die Biohacker: Von der Medizin zur Hochleistung	63
2.5	Die Alchemisten: Magische Mischungen	74
3	Wie funktioniert zirkuläres Breathwork?	84
3.1	Atem	85
3.2	Gehirn	86
3.3	Atem und Gehirn	98
3.4	In der Session	107
3.5	Jenseits der Session	127
3.6	Geistige Wendepunkte	145

TEIL II BREATHWORK PRAKTIZIEREN

4	Breathwork: Wann und wie?	157
4.1	Kontraindikationen	158
4.2	Breathwork-Formate	163
4.3	Allgemeine Reisetipps	169
5	Breathwork Schritt für Schritt	175
5.1	Wie bereite ich mich vor?	175
5.2	Wie atme ich?	178
5.3	Was passiert in einer Breathwork-Session?	182
5.4	Wie gehe ich mit schwierigen Breathwork-Erfahrungen um?	187
5.5	Wie integriere ich Breathwork-Erfahrungen?	195

6	Breathwork-Übungen für jeden Tag	199
6.1	Die Wim-Hof-Methode: Fühlen und aufladen	199
6.2	Expansives Atmen: Nimm deinen Raum ein	201
6.3	Der umarmende Atem: Heiße deine Gefühle willkommen	201
6.4	Zyklisches Seufzen: Tiefe Entspannung	202
6.5	Der kohärente Atem: Friedliche Tiefe	203
6.6	Die Zehn-Tage-Challenge	203

TEIL III BREATHWORK BEGLEITEN

7	Begleiten: Wie und wohin?	207
7.1	Die Rolle des Begleiters	208
7.2	Die Ethik der Breathwork-Begleitung	212
7.3	Tun oder lassen?	224
7.4	Der Schatten des Begleiters: Mit dem eigenen Unterbewussten arbeiten	230
8	Ein Atlas innerer Landschaften	243
8.1	Die sechs Weggabelungen	243
8.2	Die Leiter der Agitation	256
9	Praxis	263
9.1	Vorbereitung	263
9.2	Musik	269
9.3	Klang und Wort	275
9.4	Körperarbeit	278
9.5	Erste Hilfe	289
10	Zurück zu den sechs Weggabelungen	294
Nachwort		305
Quellen		307

Teil I

Breathwork verstehen

1 Was ist Breathwork?

Hier sind wir also, am Beginn unserer gemeinsamen Lesereise. An diesem Punkt hast du vielleicht noch nie etwas von Breathwork oder Atemarbeit gehört, bis dir dieses Buch in die Hände fiel. Vielleicht hast du aber auch schon jahrelange Erfahrung mit Breathwork – in einem spezifischen Stil oder in vielen verschiedenen. Doch ganz gleich, mit welcher Vorgeschichte du dieses Buch in die Hände nimmst, zunächst einmal sollten wir erklären, um was es sich bei Breathwork eigentlich handelt. Denn wenn du schon einmal eine Internetsuche nach dem Stichwort »Breathwork« gestartet hast, wirst du vermutlich etwas verwirrt oder frustriert gewesen sein ob der oft widersprüchlichen Beschreibungen, die du vorgefunden hast. Wenn dir das bekannt vorkommt, hoffen wir, dass du am Ende dieses Kapitels eine angenehm »unschwammige« Antwort auf die Frage »Was ist Breathwork?« parat hast. Dafür geben wir dir erst mal einen kurzen Überblick über die vielen verschiedenen Atemtraditionen, die sich momentan unter dem Begriff »Breathwork« versammeln, und ordnen unsere Herangehensweise in dieses Ökosystem ein. Anschließend entwickeln wir einen konzeptionellen Rahmen, um die verschiedenen Arten von Breathwork anhand einiger zentraler Merkmale zu beschreiben, und nehmen dann die Atemarbeit unter die Lupe, auf die wir uns in diesem Buch konzentrieren: zirkuläres Breathwork. Zum Schluss dieses Kapitels erkunden wir dann, wo die Grenzen von Breathwork liegen, was es bewirken kann und – vielleicht noch wichtiger – was es nicht bewirken kann. Packen wir also unsere Staubwedel aus und fangen an, Ordnung im Atemchaos zu schaffen!

1.1 Die kurze Antwort

Als Erstes möchten wir so kurz wie möglich zusammenfassen, was wir eigentlich meinen, wenn wir von Breathwork sprechen. Dazu beantworten wir sieben grundlegende Fragen, die im Zusammenhang mit Breathwork am häufigsten gestellt werden.

1.1.1 Was ist Breathwork?

Wie wir eben schon kurz lamentiert haben, finden sich viele verschiedene Beschreibungen dessen, was Breathwork ist, und teilweise wird der Begriff sehr weit gefasst. Das *Oxford English Dictionary* zum Beispiel definiert Breathwork als »Übungen, Techniken und Therapien, bei denen die Art und Weise, wie man atmet, manipuliert wird«. Ein kürzlich erschienen Buch geht sogar noch weiter und erklärt, dass »Breathwork heute jede Art von Manipulation des Atems für jeglichen Zweck beschreibt« (Coomer 2020). Das schließt definitiv alle möglichen Versionen von Breathwork ein. Wenn man ein bisschen unfair sein möchte, könnte man aber auch sagen, dass nach dieser Definition selbst ein Kind, das aus Protest die Luft anhält, um ein Eis zu bekommen, Breathwork betreibt. Andererseits kann man den Begriff auch sehr eng fassen – mit einer Definition, die zwar informativ und konkret ist, dadurch aber auch die Hälfte der Praktiken ausschließt, die sich heute Breathwork nennen. Beide Ansätze werden sicherlich einige Menschen verärgern oder verwirren. Unserer Meinung nach gibt es drei Hauptgründe, warum eine klare und dennoch umfassende Definition von Breathwork derzeit noch schwer zu finden ist:

- Es handelt sich bei Breathwork um ein relativ neues Konzept, das erst seit Kurzem überhaupt in Wörterbüchern auftaucht.
- Der Begriff wird von Praktizierenden recht flexibel verwendet, um unterschiedliche Praktiken zu beschreiben – was Sinn ergibt, schließlich stehen unscharfe Definitionen der erfolgreichen Ausübung der verschiedenen Atemtechniken nicht im Weg. Eine effektive Kommunikation über die diversen Traditionen hinweg wird so allerdings erschwert.
- Die Unterscheidung zwischen Breathwork und älteren Atemtechniken ist oft implizit. Zum Beispiel nehmen wir im Allgemeinen einfach an, dass Yoga-Atmung kein Breathwork ist. Allerdings sagt niemand explizit, warum das so ist. Die gleiche implizite Abgrenzung gilt auch für atembasierte Meditation.

In Kapitel 1.2 gehen wir noch genauer darauf ein, wie man die Landschaft der Breathwork-Praktiken am besten strukturieren kann. An dieser Stelle spulen wir aber schon einmal ein bisschen vor und präsentieren die beste Definition von Breathwork, die uns eingefallen ist:

Breathwork ist jede Praxis, die seit Anfang des 20. Jahrhunderts erfunden wurde und bei der du tief und bewusst in einem Tempo atmetst, das sich deutlich vom normalen Rhythmus unterscheidet, mit dem Ziel, dein geistiges und/oder körperliches Wohlbefinden und/oder deine Leistungsfähigkeit zu verbessern. Eine Untergruppe des Breathwork, die oft als »verbunden« (bzw. »conscious-connected«) bezeichnet wird (oder unter anderem auch als »holotropic«, »transformational« oder »rebirthing«) und die wir in diesem Buch »zirkulär« nennen, verwendet Atemtechniken, die nicht-alltägliche Bewusstseinszustände hervorrufen können, ähnlich denen, die mit Psychede-

lika erreicht werden. Breathwork-Formate können mit weiteren körperlichen oder rituellen Elementen (z. B. einem Sharingkreis, Begleitmusik oder intuitivem Zeichnen) ergänzt und allein oder in einer Gruppe durchgeführt werden, manchmal auch mit Unterstützung von geschulten Begleitern.

1.1.2 Wie hat sich Breathwork entwickelt?

Breathwork entstand in den 1970er Jahren als Teil der New-Age-Bewegung, vor allem zunächst für psychotherapeutische Zwecke. Die wichtigsten Traditionen, die beide in Kalifornien aufkamen, sind Rebirthing und Holotropic Breathwork. Rebirthing wurde mit dem Ziel entwickelt, sich an die eigene Geburt zu erinnern, um das Trauma zu verarbeiten, das damit unter Umständen verbunden ist (Orr & Ray 2007). Holotropic Breathwork wiederum wurde als eine Form der Psychotherapie entwickelt, die die psychedelisch unterstützte Therapie ersetzen sollte, die zu diesem Zeitpunkt kurz davor stand, gesetzlich verboten zu werden (Grof & Grof 2010). Für ihr psychotherapeutisches Anliegen setzten beide Traditionen auf intensives Atmen, um nicht-alltägliche Bewusstseinszustände (»non-ordinary states of consciousness« oder NOSCs) hervorzurufen, die denen von psychedelischen Erfahrungen ähneln (Havenith et al. 2025; Bahi et al. 2024; Lewis-Healey et al. 2024). Genauer gesagt wurden NOSCs vor allem dadurch erreicht, dass über einen längeren Zeitraum (15 Minuten bis mehrere Stunden) tiefer und schneller als normal geatmet wurde. Begleitet wurde dies von Übungen – vor, während oder nach der Atemarbeit –, die darauf ausgelegt waren, die Erfahrung zu vertiefen. In den 1970er Jahren war diese Form von hochintensiver Atmung die vorherrschende Art von Breathwork – und sie ist auch der Schwerpunkt dieses Buches. Heute werden die zahlreichen Varianten dieser Atemtechnik oft als »verbundenes Breathwork« bezeichnet. Weil dies aber nicht alle atmungsintensiven Breathwork-Traditionen umfasst (z. B. versteht sich Holotropic Breathwork meist nicht als verbundenes Atmen), nutzen wir hier »zirkuläres Breathwork« als Sammelbegriff für alle atmungsintensiven, potenziell psychedelischen Breathwork-Praktiken.

Seit den 1980er Jahren wurde der Begriff »Breathwork« allmählich erweitert und umfasst nun auch bewusste Atemtechniken, die nicht unbedingt starke NOSCs verursachen, etwa langsames Atmen (z. B. Coherent Breathing), langsames Atmen mit Atemanhalten (z. B. Box-Atmung, 4-7-8-Atmung) oder schnelleres Atmen mit Atemanhalten (z. B. die Wim-Hof-Methode). Unabhängig davon, ob sie auf eine Veränderung des Bewusstseins abzielen oder nicht, beruhen all diese Techniken aber auf einer tiefen Zwerchfellatmung (auch Bauchatmung genannt) – zumindest ist uns kein Breathwork-Stil bekannt, der eine flache Atmung verwendet.

1.1.3 Wer sind die Vorfahren von Breathwork?

Die Entstehungsgeschichte der zirkulären Atemarbeit ist ziemlich mysteriös (mehr dazu in Kapitel 2). Die Einflüsse sind jedoch eindeutig: Im Großen und Ganzen ist Breathwork das »Kind« von Yoga und Psychotherapie. Die frühesten dokumentierten westlichen Entwicklungen, die später zur Entstehung von Breathwork beitrugen, fanden im Wien der 1920er Jahre statt. Dort gehörte der Arzt und Psychoanalytiker Wilhelm Reich zu einer kleinen Gruppe, die sich von Sigmund Freuds gesprächsbasierter Therapie löste. Anders als sein ehemaliger Chef wandte sich Reich einem ganzheitlicheren Ansatz zu, nachdem er festgestellt hatte, wie Geist und Körper bei seinen Patienten dynamisch zusammenwirkten. Also begann er, während seiner Therapiesitzungen mit diversen körperzentrierten Methoden zu experimentieren, darunter Haltungsanalysen, verschiedene Arten von Berührungen und Atemmanipulationen. Wie es bei Innovatoren oft der Fall ist, war Reich eine recht schillernde Persönlichkeit. Das machte ihn bei den Mainstream-Psychoanalytikern ziemlich unbeliebt, worunter auch seine Karriere litt. Dennoch führte seine Arbeit zur Entwicklung der Körperpsychotherapie, einem wichtigen Zweig der modernen Psychotherapie (Rosendahl et al. 2021), und trug zur Entstehung von Breathwork bei.

Der zweite »Elternteil« von Breathwork stammt aus dem Osten: Dort wurde das Konzept des Atems als Brücke zwischen Körper und Geist schon seit Jahrtausenden von Yoga-Praktizierenden studiert und genutzt. Fast jede Atemtechnik, die man sich vorstellen kann – ob sie nun auf den Geist, den Körper oder beides abzielt –, findet sich bereits im Pranayama, jenem Yoga-Zweig, der sich auf die Atmung konzentriert.

1.1.4 Was unterscheidet Breathwork von anderen Selbstentwicklungspraktiken?

Obwohl es sowohl vom Yoga als auch von der Psychotherapie inspiriert ist, unterscheidet sich zirkuläres Breathwork deutlich von beiden. Und obwohl es definitiv einige Parallelen zu anderen Praktiken gibt, die dein Bewusstsein verändern können, ist Breathwork ein klar abgrenzbarer Ansatz.

Psychotherapie

Auch Breathwork kann zwar in Verbindung mit anderen Menschen praktiziert werden, zum Beispiel unter Anleitung einer Begleitperson und/oder gemeinsam mit anderen Teilnehmern, doch im Gegensatz zur Psychotherapie beruht die therapeutische Wirkung nicht zentral auf der Beziehung zwischen Patient und Therapeut bzw. Begleiter. Wenn du möchtest, kannst du Breathwork auch allein üben, ohne dass es wesentlich an Wirkung einbüßt. In diesem Sinne kann man Breathwork als eine Selbstheilungsübung betrachten. Oder wie unser Lehrer Stephen Monné gerne sagt: »Der Atem macht

die Arbeit.« In manchen Sessions kann Begleitung jedoch sehr hilfreich sein, vor allem wenn du gerade erst anfängst oder dich mit Unterstützung intensiv in deine innere Arbeit vertiefen möchtest.

Psychedelika

Breathwork und Psychedelika können ähnliche innere Räume öffnen (Havenith et al. 2025; Bahi et al. 2024; Lewis-Healey et al. 2024). Jedoch verfügt Breathwork im Vergleich zu Psychedelika über einen einzigartigen Aspekt, der unserer Meinung nach entscheidend zu seinen positiven Effekten beiträgt: Die Atmenden können die Tiefe ihrer Erfahrung immer selbst kontrollieren. Denn beim Breathwork kannst du deine Erfahrung jederzeit innerhalb weniger Minuten unterbrechen, indem du einfach zu deinem normalen Atemrhythmus zurückkehrst. Mit anderen Worten: Anstatt die Erfahrungen, die eine psychedelische Substanz hervorruft, so lange zu erleben, wie die Substanz in deinem Körper verbleibt, ist die Entscheidungsgewalt über deine Erfahrungen bei Breathwork fest in deinem eigenen Körper verankert.

Yoga

Breathwork hat zwar einige Atemtechniken mit Pranayama gemeinsam, verlangt im Allgemeinen jedoch weniger Struktur und lässt stattdessen mehr Raum zum freien persönlichen Ausdruck. Beim Pranayama wird zum Beispiel in einer spezifischen Yoga-Position geatmet, oft im Rahmen von Fastenübungen. Zudem bewegt man sich während einer Session durch eine festgelegte Abfolge von Atemtechniken, im Kontext der Glaubenssätze des Yoga. Bei zirkulärem Breathwork dagegen konzentrieren sich die Sessions auf ein einziges, eher unkompliziertes Atemmuster und werden in der Regel auf dem Boden liegend durchgeführt, ohne dabei eine spezifische Körperhaltung einhalten zu müssen. Das Hauptziel ist, die bewusste Wahrnehmung für Emotionen und körperliche Empfindungen zu stärken – welche auch immer das in diesem Moment sein mögen.

Meditation

Breathwork-Praktiken mit langsameren Atemmustern können manchmal die Grenze zur Meditation verwischen, besonders wenn man nur drei bis fünf Mal pro Minute atmet. Und doch sind sie klar voneinander abgrenzbar: Breathwork ist generell etwas zielgerichteter und gibt ein spezifisches Atemmuster vor, während man gerade bei typischen Formen der Mindfulness-Meditation kein bestimmtes Ziel verfolgt und den Atem eher beobachtet als kontrolliert. Diese Differenz spiegelt sich auch in der Gehirnaktivität wider, denn Atemkontrolle und Atembewusstsein greifen auf sich überschneidende, aber dennoch unterschiedliche Gehirnnetzwerke zu (Herrero et al. 2018).

1.1.5 Wie wirksam ist Breathwork?

Dass Breathwork auf die eine oder andere Weise wirksam ist, steht nicht wirklich zur Debatte: Bei den meisten Menschen bewirkt Breathwork zumindest *etwas*. Langsameres Atmen führt oft zu einem Gefühl von Klarheit, Ruhe und Entspannung, während schnelleres Atmen in der Regel intensivere Veränderungen in deinem Geist und Körper auslösen wird – oft sogar schon beim ersten Versuch. Und regelmäßig Praktizierende sind sich einig, dass Breathwork ihr Leben verbessert. Doch die systematische Forschung zu den Effekten von Breathwork hat gerade erst begonnen. Zum Beispiel scheinen die meisten Menschen nach einer Breathwork-Session von manchmal herausfordernden, aber zugleich prinzipiell sehr positiven Effekten zu berichten. Doch gibt es messbare Langzeitwirkungen auf das Wohlbefinden? Und wenn ja, wie lange halten sie an? Und wäre die gleiche Art von Verbesserung auch eingetreten, wenn dieselben Menschen lediglich einen schönen Spaziergang gemacht hätten? Viele Fragen in diese Richtung sind bei Weitem noch nicht abgehandelt, doch immerhin gibt es inzwischen genug wissenschaftliche Breathwork-Studien, um den Goldstandard klinischer Tests durchzuführen: die Meta-Studie von randomisiert-kontrollierten Tests, also die Zusammenfassung mehrerer rigoroser Studien in einer großen Analyse, sodass Verzerrungen und Fehler einzelner Studien (hoffentlich) durch andere ausgeglichen werden. In einem solchen Meta-Review von zwölf Studien wurde festgestellt, dass Breathwork Stress reduziert und die psychische Gesundheit verbessert (Fincham et al. 2023a; Fincham et al. 2023b, c). In einer anderen Meta-Studie wurde festgestellt, dass Atemübungen, einschließlich Breathwork, bei der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen genauso wirksam sind wie Physiotherapie (Anderson & Bliven 2017).

1.1.6 Wer kann Breathwork praktizieren?

Einer der schönen Aspekte an Breathwork ist, dass es außer deinem Atem nicht viel erfordert und die logistischen Hürden sehr niedrig sind. Es ist erschwinglich (oder auch gratis), die meisten Techniken lassen sich in wenigen Minuten erlernen, und man kann sie fast überall praktizieren, solange die Umgebung halbwegs ruhig und friedlich ist. Außerdem brauchst du dafür keine Ausrüstung, die du nicht ohnehin schon im Haus hast (z. B. eine Matratze oder eine Decke).

Es gibt allerdings ein paar gesundheitliche Aspekte, die Breathwork zum Risiko machen können. Dazu gehören etwa schwere Herz- oder Lungenprobleme, Epilepsie oder eine Vorgeschichte von psychotischen Episoden. Aber wenn du grundsätzlich gesund bist und nicht unter einer der Gegenanzeigen leidest, die wir in Kapitel 4.1 besprechen, dann gilt Breathwork als sehr ungefährlich. In den zwölf Studien der oben erwähnten Meta-Analyse wurden insgesamt 417 Teilnehmer getestet, und es gab keinen einzigen Bericht von ernsthaften unerwünschten Effekten (Fincham et al. 2023a, c). Vielleicht kann man die Sicherheit von Breathwork am besten dadurch veranschaulichen, dass

es von Krebspatienten problemlos genutzt werden kann – sogar während der Chemotherapie-Infusion (Dhruva et al. 2012).

1.1.7 Wie fange ich an?

Vor allem solltest du dich von deiner Neugier leiten lassen! Eine der beliebtesten Arten, mit Breathwork zu beginnen, ist die Wim-Hof-Methode, vor allem in Kombination mit einer Kältetherapie: Sie ist besonders effektiv, wenn es darum geht, dein Bewusstsein dafür zu erweitern, wozu dein Körper so alles in der Lage ist. Wenn du viel zu tun hast, kannst du sogar im Auto langsame Breathwork-Techniken wie Coherent Breathing üben (natürlich nur, sofern du nicht selbst am Steuer sitzt). Und sobald du dich bereit für eine tiefere Erfahrung fühlst, kannst du eine begleitete Session mit verbundener Atemarbeit in Betracht ziehen. In jedem Fall lohnt es sich, mehrere Ansätze auszuprobieren, um eine Vorstellung von den verschiedenen Wirkungen zu bekommen und deinen Atem-Werkzeugkasten für unterschiedliche Situationen und Anforderungen zu rüsten.

So geht's weiter

Nach dieser kurzen Einführung hast du die Wahl: Wenn du Breathwork lieber auf eine praktische, körperzentrierte Weise kennenlernen möchtest, kannst du zu Teil 2 dieses Buches springen und direkt mit dem Üben beginnen. Wenn du dagegen erst einmal mehr über die Geschichte, Physiologie, Neurowissenschaft und Psychologie von Breathwork erfahren möchtest, blättere einfach weiter.

1.2 Die lange Antwort

Chaos ist nur Ordnung, die darauf wartet, entziffert zu werden.

José Saramago

1.2.1 Das Samurai-Erbe, das fast verloren ging

Lass uns dieses Kapitel mit einer Geschichte beginnen – der Geschichte eines kleinen Jungen namens Jigoro Kano. Jigoro Kano war ein schwächliches Kind. Als er in den 1870er Jahren in Japan aufwuchs, wurde er in der Schule wegen seiner kleinen Statur und seiner schulischen Erfolge häufig schikaniert (Watson 2008). Deshalb suchte er dringend nach einer Selbstverteidigungsmethode. Am besten etwas, mit dem er auch

gegen größere und stärkere Mitschüler ankam. Zum Glück gab es da einen Freund der Familie, der ihm ein paar Griffe zeigen konnte. Diese Bewegungen stammten aus dem Jiu-Jitsu, einer Kampfsportart, die von Samurai-Kriegern verwendet wurde und die man einsetzen kann, wenn man ohne Waffe einem bewaffneten Gegner entgegentreten muss. Dementsprechend umfasst Jiu-Jitsu Nahkampftechniken wie Würfe, Haltegriffe und Gelenkblockaden. Wegen der schweren Rüstung, die die Samurai im Kampf trugen, ging es dabei insbesondere darum, den Energieaufwand zu minimieren, indem man die Stärke des Gegners ausnutzt (Würfe) und auf verwundbare Körperstellen zielt (Gelenkblockaden). Das war genau das, was der junge Jigoro Kano brauchte! Nachdem er eine Handvoll grundlegender Techniken erlernt und mit großem Erfolg gegen seine Peiniger eingesetzt hatte, wollte er mehr erfahren.

Doch Jiu-Jitsu war sowohl auf dem Schlachtfeld als auch gesellschaftlich im Abstieg begriffen: Japan setzte immer mehr Gewehre und Kanonen ein, und die Niederlage der Samurai beim Satsuma-Aufstand 1877, bei dem sie gegen die Meiji-Regierung rebellierten, besiegelte ihre Ära endgültig. Nach mehreren Jahren der erfolglosen Suche nach einem Lehrmeister kam Kano schließlich auf die Idee, sich in Knochensetzer-Kliniken zu erkundigen. Es gab nämlich das weitverbreitete Gerücht, dass viele Knochensetzer ehemalige Jiu-Jitsu-Praktizierende waren, weil sie sich mit Gelenkverrenkungen und Knochenbrüchen auskannten. Obwohl sich das Gerücht größtenteils als unwahr herausstellte, gelang es Kano schließlich, auf diesem Weg einen willigen Lehrer zu finden. Doch je mehr Jiu-Jitsu er lernte, desto mehr Probleme stellte er fest: Jede Schule lehrte eine andere Kombination von Techniken, von denen manche sogar geheim gehalten wurden. Darüber hinaus konnten viele Techniken nicht praktisch geübt werden, weil sie zu gefährlich waren. Andere Techniken wurden zwar geübt, führten aber regelmäßig zu Verletzungen, was viele Trainierende abschreckte. Oder wie Kano sich in einem Interview erinnerte: »Oft humpelte ich ins Dojo« (Watson 2008). Und schließlich war die Beurteilung der Schüler ein willkürlicher Prozess, der allein von der Meinung des Ausbilders abhing.

Nachdem er mehrere Stile trainiert hatte, erarbeitete Kano – inzwischen ein in Pädagogik versierter Hochschullehrer – die elementaren Prinzipien, die einem effizienten Jiu-Jitsu zugrunde liegen. Dann wählte er Techniken aus, die sowohl effektiv als auch sicher im regelmäßigen Training waren, und organisierte sie in einem System. Dieses System beinhaltete eine logische Sequenz von einfachen bis komplexen Techniken, wobei jeder »Lernblock« mit einem Gürtel einer anderen Farbe verbunden war. Die Bestätigung dieses Systems erfolgte schließlich durch einen historischen Wettbewerb, mit dem die Polizeibehörde von Tokio ermitteln wollte, welche Selbstverteidigungsmethode alle Polizisten in Japan trainieren sollten. Dabei kämpften traditionelle Jiu-Jitsu-Praktizierende gegen Kanos Schüler und wurden deutlich besiegt. Damit war es beschlossen: Die japanische Polizei würde Kanos Methode lernen. Der Name dieses Stils? Judo. So wurde die einst fast ausgestorbene Samurai-Kunst des Nahkampfes zu einer modernen Kampfsportart, die seit 1964 sogar olympisch ist.

Wenn das ein Märchen wäre, würden wir die Erzählung hier mit einem »Und wenn sie nicht gestorben sind, so leben sie noch heute« abrunden. Doch schnell wurde es

wieder chaotisch! Kanos Schüler begannen, das neue Judosystem auf der ganzen Welt zu lehren. In Ländern wie Frankreich, Südkorea und Kuba wurde Judo begeistert aufgenommen, in Brasilien und der Sowjetunion lief es dagegen etwas anders. In Brasilien hatte Hélio Gracie, ein Mann, der so schmächtig war wie Kano, eine besondere Vorliebe für Judotechniken am Boden, wo er größere Gegner zermürben und überlisten konnte. Darin wurde er ein Meister und konnte der Versuchung nicht widerstehen, seinen eigenen Namen darauf zu setzen: Gracie Jiu-Jitsu. Was der Rest der Welt dann noch einmal umbenannte in Brasilianisches Jiu-Jitsu. In Russland wiederum wurden einige von Kano verworfene Techniken wieder eingeführt, dafür andere aufgegeben, und die sowjetische Armee fügte dann noch Techniken aus dem Thaiboxen hinzu: Geboren war das Combat-Sambo.

Kurz gesagt: Innerhalb weniger Jahrzehnte wurde das Chaos der unzähligen japanischen Jiu-Jitsu-Schulen in die Ordnung des Judo verwandelt, aus dem sich durch die weltweite Verbreitung sodann wieder chaotisch viele verschiedene Praktiken entwickelten. Warum? Zum Teil wohl einfach, weil Menschen es lieben, immer wieder mal »das Rad neu zu erfinden«. Aber wahrscheinlich noch wichtiger: Jedes kohärente System muss bestimmte Aspekte ausschließen, um kohärent zu sein – und irgendjemand findet sich immer, der eine Leidenschaft für diese ausgeschlossenen Aspekte hat. So bleibt stets eine Spannung zwischen Ordnung und Chaos bestehen, zwischen konservativen und innovativen Kräften. Beide Enden des Spektrums haben ihre Vorzüge, und im besten Fall schaffen sie gemeinsam Stabilität und Fortschritt. In ihrem Extrem können sie aber auch zu Stagnation, Instabilität oder Rückschritt führen. Deshalb schwanken die meisten erfolgreichen menschlichen Aktivitäten im Laufe der Zeit mehr oder weniger sanft zwischen Konservatismus und Innovation hin und her.

1.2.2 Ein zerstreutes Feld

Was hat das alles mit Breathwork zu tun? Nun, Breathwork als Feld bewegt sich derzeit eher am chaotischen Ende des Spektrums als am kohärenten. Ähnlich wie beim Jiu-Jitsu des 19. Jahrhunderts gibt es eine Vielzahl von Schulen, mit überlappenden Praktiken, aber unterschiedlichen Interpretationen und Schwerpunkten. Wie wir in Kapitel 1.1 gesehen haben, gibt es noch nicht einmal eine einheitliche Definition dessen, was Breathwork im Kern ausmacht.

Wenn du zum Beispiel eine Internetrecherche zu Breathwork vornimmst, wirst du zwar eine Menge Informationen finden, allerdings fügen sich diese zu keinem kohärenten Bild. So wird etwa dasselbe Wort in verschiedenen Bedeutungen verwendet (z.B. »Hyperventilation« als gefährlicher medizinischer Zustand oder als fundamentaler und harmloser Bestandteil vieler Breathwork-Techniken). Unterschiedliche Namen werden benutzt, um dasselbe zu beschreiben (z.B. Conscious-Connected und Transformational Breathwork). Und schließlich werden Tatsachenbehauptungen selten durch Belege gestützt. Nehmen wir beispielsweise die weitverbreitete Idee, wonach

Breathwork den Körper entgiftet. Wird diese Behauptung aufgestellt, werden die vermeintlich entfernten Giftstoffe nie spezifiziert und die Entgiftung auch nicht gemessen. Um es klar zu sagen: Vielleicht hilft Breathwork, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, vielleicht auch nicht. Diese Frage kann natürlich jeder für sich beantworten, es ist aber wichtig klarzustellen, dass es sich dabei um Meinungen handelt, nicht um Fakten. Denn bisher gibt es keine klaren Beweise in die eine oder andere Richtung – wir wissen es einfach nicht.

Diese Art von Kuddelmuddel ist für die Langlebigkeit einer Praxis normalerweise nicht sehr hilfreich. Genau wie beim Jiu-Jitsu im 19. Jahrhundert schien die Verbreitung von Breathwork in den 1990er Jahren zu stagnieren oder vielleicht sogar zu schrumpfen. Doch in den letzten Jahren scheint die Popularität von Breathwork regelrecht zu explodieren, sowohl was die Medienpräsenz als auch was das Interesse der Wissenschaft angeht. Mehrere glückliche Entwicklungen haben dazu beigetragen, dass Breathwork vor dem Aussterben bewahrt blieb. Einer der wichtigsten Faktoren ist aus unserer Sicht die Ankunft der »Alchemisten« – Leuten, die die besten Aspekte verschiedener Breathwork-Stile verschmolzen und in puncto Klarheit, Verständlichkeit und einfache Anwendung überarbeitet haben. Ein bisschen wie Jigoro Kano.

Mehr über den langsamen Niedergang und die plötzliche Renaissance von Breathwork erfährst du in Kapitel 2.5. In der Zwischenzeit stellt der nächste Abschnitt unseren Beitrag vor, mit dem wir das heutige Breathwork-Feld etwas klarer zu strukturieren versuchen und dir Werkzeuge an die Hand geben, um seine vielen Ausläufer einzuordnen.

1.2.3 Breathwork – noch mal definiert!

In Kapitel 1.1 haben wir unsere Definition von Breathwork bereits formuliert. Zur Erinnerung:

Breathwork ist jede Praxis, die seit Anfang des 20. Jahrhunderts erfunden wurde und bei der du tief und bewusst in einem Tempo atmest, das sich deutlich vom normalen Rhythmus unterscheidet, mit dem Ziel, dein geistiges und/oder körperliches Wohlbefinden und/oder deine Leistungsfähigkeit zu verbessern. Eine Untergruppe des Breathwork, die oft als »verbunden« (bzw. »conscious-connected«) bezeichnet wird (oder unter anderem auch als »holotropic«, »transformational« oder »rebirthing«) und die wir in diesem Buch »zirkulär« nennen, verwendet Atemtechniken, die nicht-alltägliche Bewusstseinszustände hervorrufen können, ähnlich denen, die mit Psychedelika erreicht werden. Breathwork-Formate können mit weiteren körperlichen oder rituellen Elementen (z. B. einem Sharingkreis, Begleitmusik oder intuitivem Zeichnen) ergänzt und allein oder in einer Gruppe durchgeführt werden, manchmal auch mit Unterstützung von geschulten Begleitern.

Wenn du mit dieser Definition zufrieden bist oder keine Lust hast, das oben erwähnte Kuddelmuddel im Breathwork-Feld tiefer zu analysieren, kannst du die nächsten paar Seiten gerne überspringen. Wenn du dagegen neugierig bist, wie wir auf diese Definition gekommen sind und wie sie sich auf verschiedene Breathwork-Varianten bezieht, dann laden wir dich nun auf einen kurzen Ausflug ins Breathwork-Nerd-Land ein!

Unsere Definition ist eine (leicht empörte) Reaktion auf die Breathwork-Informationen, die wir online und in Büchern gefunden haben. Nicht zu vergessen: Chaos ist oft ein Kennzeichen eines schnell wachsenden, innovativen Feldes und nicht per se etwas Negatives. Doch irgendwann braucht es eben auch Klarheit – auf die eine oder andere Weise. Fangen wir also ganz am Anfang an: Eine Definition ist eine Aussage oder Regel, die die Bedeutung eines Konzepts festlegt und die Grenzen dafür setzt, was zu diesem Konzept gehört und was nicht. Die derzeit im Umlauf befindlichen Definitionen von Breathwork stoßen unserer Meinung nach jedoch in fünf Aspekten an ihre Grenzen, die wir mit unserer eigenen beheben wollen:

1. Geschichte

Die Bedeutung des Wortes »Breathwork« hat sich seit den 1970er Jahren weiterentwickelt (Einzelheiten dazu in den Kapiteln 2.3 bis 2.5). Die Bedeutung aus den 1970er Jahren wird durch die Definition von Kylea Taylor in *The Breathwork Experience* (1994) gut wiedergegeben: »Erfahrungsbasierte Arbeit mit beschleunigter Atmung, die einen nicht-alltäglichen Bewusstseinszustand herbeiführt« (Taylor 1994). Historisch gesehen war dies tatsächlich die erste Bedeutung von Breathwork. Und auch heute noch verwenden Praktizierende der einen oder anderen Schule, die wir hier unter dem Sammelbegriff der zirkulären Atemarbeit zusammenfassen, »Breathwork« oft in dieser eingegrenzten Bedeutung. Doch Breathwork hat sich seither stark verändert und neue wertvolle Techniken hinzugewonnen, wie zum Beispiel die Box-Atmung, Coherent Breathing, zyklisches Seufzen oder die Wim-Hof-Methode, die alle den Atem gezielt einsetzen, um das Wohlbefinden zu verbessern. Mit unserer Definition wollen wir diese spannenden Neuzugänge mit einbeziehen.

2. Wirkung

Eine der Wirkungen der Atemarbeit, die selten oder nie in Definitionen erwähnt wird, obwohl sie ziemlich zentral ist, ist das Auftreten von nicht-alltäglichen Bewusstseinszuständen (NOSCs). Wir finden, das muss ausdrücklich erwähnt werden, schon allein als Warnung, aber auch, weil NOSCs höchstwahrscheinlich vielen der langfristigen Vorteile von Breathwork zugrunde liegen. Deshalb haben wir diesen Punkt in unsere Definition aufgenommen.

3. Abgrenzung zur Tradition

Obwohl die meisten Menschen Pranayama, Tummo und andere traditionelle Praktiken von Breathwork unterscheiden, wird diese Unterscheidung oft nicht explizit gemacht. Eine gute Definition muss aber auch die Grenzen eines Wortes festlegen. Wir finden, dass eine zeitliche Abgrenzung – das 20. Jahrhundert – gut geeignet ist, um diese

Grenze klar zu ziehen. Eine andere Möglichkeit ist eine Abgrenzung anhand der Herkunft: Während Breathwork in der westlichen Medizin und Psychotherapie verwurzelt ist, stammen Pranayama und Tummo ursprünglich aus den östlichen Religionen und Philosophien. Seit Kurzem gibt es wachsende Tendenzen, die Grenzen zwischen Pranayama und Breathwork zu verwischen. Ein Beispiel dafür ist die Definition von Jesse Coomer in seinem *Practical Guide to Breathwork*: »Heute bezieht sich Breathwork auf jede Art von Atemmanipulation zu jedem Zweck« (Coomer 2020). Das mag eine bewusste Entscheidung sein, denn die in Coomers Buch beschriebenen Atemübungen beinhalten auch Pranayama-Techniken. Allerdings sind diese Techniken in einer Weise angepasst, dass viele ausgebildete Yogalehrer sie als inkorrektes Pranayama ansehen könnten. Um zu vermeiden, dass wir traditionelle Praktiken, die wir womöglich nicht komplett verstehen, dem Breathwork einverleiben, halten wir es für wichtig, es ausdrücklich als eine moderne westliche Technik zu definieren (siehe auch Kapitel 2 über die Ursprünge von Breathwork).

4. Abgrenzung zur Meditation

Eine weitere Unterscheidung, die sich zu beachten lohnt, ist die Abgrenzung zwischen Atemwahrnehmung und Atemmanipulation. Atemwahrnehmung – also der Prozess, bewusst auf die eigene Atmung zu achten – ist kein Breathwork, wenn sie isoliert durchgeführt wird. Solche Ansätze sind eher als meditative Praktiken zu betrachten. Bei zirkulären Breathwork-Praktiken würde ein kontinuierliches Bewusstsein des eigenen Atems sogar als Ablenkung betrachtet werden, da eine derart fokussierte Aufmerksamkeit wahrscheinlich das Auftreten nicht-alltäglicher Bewusstseinszustände beeinträchtigen würde. In seiner Essenz ist das entscheidende Element von Breathwork vielmehr die bewusste Steuerung des Atems. Bei manchen Breathwork-Techniken spielt Atemwahrnehmung natürlich dennoch eine Rolle, was den etwas unscharfen Übergang zwischen Meditation und Breathwork erklärt.

5. Abgrenzung zu medizinischen und sportlichen Übungen

Da unsere Definition so schon lang und komplex genug ist, haben wir beschlossen, einige Aspekte unerwähnt zu lassen. Der wichtigste davon ist, dass unsere Definition in ihrer jetzigen Form kein Atemtraining ausschließt, das nur »um des Atmens willen« durchgeführt wird, zum Beispiel bei der Wiederherstellung der Lungenfunktion durch medizinische Rehabilitationsübungen oder bei der Erweiterung der Lungenfunktion, etwa wenn Atempausen für das Sporttauchen geübt werden.

Nachdem wir nun fünf Schwierigkeiten aktueller Breathwork-Definitionen besprochen haben, wollen wir mit diesem Wissen bewaffnet ein konkretes Beispiel anschauen. Die International Breathwork Foundation (IBF) definiert Breathwork als »ein erfahrungs-basiertes Studien- und Praxisfeld, das eine Vielzahl von Atemtechniken umfasst, die individuell und in Gruppen angewandt werden, um die Selbstwahrnehmung zu kultivieren und das körperliche, emotionale, kognitive oder spirituelle Wohlbefinden zu steigern« (<https://ibfbreathwork.org/breathwork-definitions/>). Wie du an dieser Stelle schon er-

ahnen kannst, fehlen der IBF-Definition ein paar klare Grenzen. Fällt Pranayama unter den Begriff »Breathwork«? Gehören Übungen zur Atemverlängerung beim Wettkampftauchen dazu? Das grundlegende Problem hier ist, dass die IBF-Definition von Menschen geschrieben wurde, die bereits wissen, was Breathwork ist, und dass sie überwiegend von Menschen gelesen wird, die ebenfalls wissen, was Breathwork ist. Dieses Beispiel zeigt also vor allem noch einmal, wie schwer es ist, die Grenzen von Breathwork genau zu umreißen und sie gleichzeitig kurz und bündig zu formulieren.

Drei Anhaltspunkte, um jede Art von Breathwork einzuordnen

Es gibt also noch keinen klaren Konsens darüber, wie sich Breathwork als Feld »offiziell« definieren soll. Unsere obige Definition ist ein Versuch, diesen Prozess einen kleinen Schritt weiterzubringen. Doch ob das Breathwork-Feld nun präzise definiert ist oder nicht, in der Zwischenzeit können wir schon mal ein paar Anhaltspunkte festlegen, anhand derer wir uns leichter im Breathwork-Ökosystem zurechtfinden und verschiedene Techniken einordnen können.

1. Kultur: Psychotherapie, Medizin/Biohacking, Spiritualität

Dieser Punkt bezieht sich auf den vorherrschenden kulturellen Hintergrund, in dem eine Breathwork-Praxis verwurzelt ist. Denn die prägende Kultur des jeweiligen Stils beeinflusst die Art und Weise, wie Breathwork-Erfahrungen interpretiert werden, ebenso wie Elemente von Set und Setting¹. Sie sagt dir auch viel über die Art von Menschen, auf die du wahrscheinlich treffen wirst, die Art, wie über die Praxis gesprochen wird, und die Praxis selbst. Wie wir in Kapitel 2 noch genauer sehen werden, konzentrieren sich Breathwork-Gemeinschaften in der Regel auf eine von drei dominanten Kulturen oder Gemeinschaften: die Psychotherapie-Kultur, die sich vor allem auf die therapeutische Wirkung von nicht-alltäglichen Bewusstseinszuständen konzentriert; die Medizin- oder Biohacking-Kultur, die Breathwork vorrangig nutzt, um physiologische Prozesse zur Gesundheits- und Leistungsverbesserung zu verändern; und spirituelle Breathwork-Gemeinschaften, die Breathwork mit traditionellen Elementen spiritueller Erfahrung verbinden, zum Beispiel mit dem yogischen Chakra-System oder dem Schamanismus.

2. Zweck: Geist/Gefühle, Gesundheit/Stress, Leistung

Dieser Punkt betrifft das »Warum« von Breathwork, also die Frage, auf welche Aspekte deines Wohlbefindens eine bestimmte Atemtechnik abzielt. Die häufigsten Kategorien sind kognitives und emotionales Wohlbefinden, Gesundheit und Stressbewältigung sowie Leistungssteigerung (körperlich und/oder kognitiv). Zu beachten ist dabei,

1 »Set und Setting« ist ein Konzept, das wir aus dem psychedelischen Lexikon übernommen haben. Es bezieht sich auf die eigene Einstellung (»Mindset«, abgekürzt »Set«) und das physische und soziale Umfeld (»Setting«), in dem Menschen eine Erfahrung mit veränderten Bewusstseinszuständen machen.

dass sich diese Kategorien auf den erklärten Zweck einer Technik beziehen – ob dieser Zweck dann auch nachweisbar erfüllt wird, ist eine andere Frage.

3. Atemmuster: Geschwindigkeit, Tiefe, Rhythmus, Abfolge

Abschließend spielt natürlich auch das verwendete Atemmuster eine Rolle. Ist der Atem schneller oder langsamer als normal, erfolgt er durch die Nase oder den Mund, tief im Bauch oder flach? Beinhaltet die Technik Atempausen? Wie sieht die Gesamtabfolge der einzelnen Schritte aus? Dieser Anhaltspunkt wird verständlicherweise umso aussagekräftiger, je erfahrener du in Breathwork bist. Dennoch kann man die Wirkung eines Breathwork-Stils auch ohne viel Erfahrung anhand des Atemmusters vorhersagen. Langsame, tiefe Nasenatmung zielt in der Regel darauf ab, dich zu beruhigen und Stress abzubauen. Schnelle, tiefe Mundatmung zielt in der Regel darauf ab, nicht-alltägliche Bewusstseinszustände zu erzeugen. Und komplexere Techniken, die zum Beispiel auch Atempausen beinhalten, werden in der Regel mit Stressbewältigung, Belastbarkeit und Leistung in Verbindung gebracht (siehe Abbildung 1.1).

Sieben Fragen, um jede Art von Breathwork einzuordnen

Das eben besprochene Gerüst von drei Anhaltspunkten (Kultur, Zweck, Atemmuster) hilft dir, um Breathwork-Techniken besser zu verstehen und leichter einzuschätzen, ob sie mit deinen Motivationen und Vorlieben übereinstimmen. Abgesehen von den generellen Zielen und Techniken eines Breathwork-Stils ist es auch wichtig, genau darauf zu achten, wie er in der Praxis umgesetzt wird. Denn Breathwork wird von Menschen gemacht. Und Menschen sind nun mal menschlich: Unsere diversen Talente und Er-

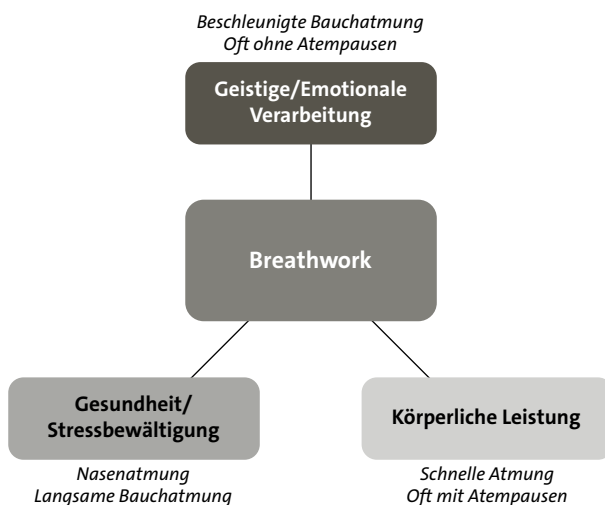


Abb. 1.1: Die drei Lebensbereiche, die durch Breathwork hauptsächlich beeinflusst werden, sowie das jeweils typische Atemmuster.

fahrungen, unser emotionales Temperament, unsere ethischen Ansichten usw. färben alles, was wir tun – und damit auch, wie eine Breathwork-Schule gestaltet und geführt wird und wie sie sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Um mit diesen subtileren Variationen umgehen zu können, haben wir eine Liste von sieben Fragen aufgestellt, die wir selbst gerne durchgehen, wenn wir versuchen, einen für uns neuen Breathwork-Stil zu verstehen:

	Frage	Erläuterung
1	Wie ist das Atemmuster (Nasen- oder Mundatmung, Tempo etc.) und wie lange dauert eine Sitzung?	Das ist eine grundlegende Orientierung: Was wirst du praktisch machen und wie sehr unterscheidet es sich von »normaler« Atmung?
2	Was sind neben dem Atemmuster zusätzliche Elemente des Stils?	Dies sind weitere grundlegende Informationen: Werden die Sitzungen allein oder angeleitet, einzeln oder in einer Gruppe durchgeführt? Welche spezifischen Interventionen kannst du von den Leitenden erwarten (z. B. Stimmarbeit, Körperarbeit)? Gibt es Musik, eine bestimmte Körperhaltung, vorbereitende Aktivitäten?
3	Was ist der kulturelle Kontext?	Geht es bei der Praxis nur um die Atmung und das Wohlbefinden oder gibt es noch andere Elemente? Ist die Atemarbeit zum Beispiel in kulturelle Elemente des Yoga eingebettet?
4	Was sind die behaupteten Vorteile?	Breathwork kann viele Vorteile mit sich bringen – in vernünftigen Grenzen. Sind die Vorteile, die hervorgehoben werden, vage oder spezifisch? Klein oder riesig? Konzentrieren sie sich auf einen bestimmten Aspekt des Wohlbefindens oder auf die ganze Palette? Wenn behauptet wird, dass der Breathwork-Stil alle Bereiche deines Lebens immens und sofort verbessert, könnte das ein bisschen zu optimistisch sein.
5	Inwieweit ist der Stil evidenzbasiert?	Wenn Behauptungen (z. B. über potenzielle Vorteile) aufgestellt werden, werden sie mit Beweisen belegt? Sind die Behauptungen mit externen Quellen und/oder mit eigenen Erfahrungen verknüpft? Wenn du hörst, dass Breathwork X oder Y bewirkt, gibt es dann auch eine Antwort darauf, wie das passiert?
6	Ist die Herkunft klar erkennbar?	In fast allen Fällen erfinden Menschen nicht einfach brandneue Atemmuster, sondern entwickeln sie auf die eine oder andere Weise aus bestehenden Praktiken. Wir alle lernen irgendwann einmal von jemandem. Wenn also eine Organisation behauptet, dass sie ihren Breathwork-Stil völlig im Alleingang erfunden hat, kann es nützlich sein, das genauer unter die Lupe zu nehmen.

	Frage	Erläuterung
7	Wie sehen die Führungsstruktur und das Wirtschaftsmodell aus?	Hier kommen wir zum besonders »menschlichen« Ende unserer sieben Fragen. Wenn jemand etwas kreiert, das für andere hilfreich und wohltuend ist, ist es nur natürlich, dieser Person Dankbarkeit und Respekt entgegenzubringen. Gleichzeitig haben wir Menschen manchmal die etwas unglückliche Tendenz, gute Dinge mit einer spezifischen Person synonym zu setzen – und dadurch ihren Nutzen zu begrenzen. Wenn sich eine Breathwork-Schule intensiv auf eine Führungspersönlichkeit konzentriert, raten wir dir, das bewusst wahrzunehmen und Vorsicht walten zu lassen. Oft damit verbunden: Wenn Sessions oder Retreats preislich im oberen Bereich liegen, lohnt es sich zu fragen, warum das so ist.

So geht's weiter

Nachdem wir uns nun etwas allgemeiner der Definition von Breathwork gewidmet haben, tauchen wir im nächsten Kapitel tiefer in den Stil ein, auf den sich dieses Buch konzentriert: die zirkuläre Atemarbeit.

1.3 Zirkuläre Atemarbeit

1.3.1 Die Freude des Namenerfindens

Ein Geständnis: Als wir dieses Buch geschrieben haben, haben wir den Begriff »zirkuläre Atemarbeit« bzw. »zirkuläres Breathwork« frei erfunden. Warum haben wir nicht einen bestehenden Begriff wie »bewusst verbundene Atemarbeit« bzw. »Conscious-Connected Breathwork« (CCB) verwendet, um die Art von intensiver, immersiver Atemtechnik zu beschreiben, auf die wir uns hier konzentrieren wollen? Immerhin ist der Name CCB schon länger im Umlauf. Warum also ein neuer Name? Hauptsächlich aus konzeptuellen und ein bisschen auch aus »politischen« Gründen.

Der Begriff »bewusst verbundenes Atmen« eignet sich hervorragend, um ein Bild davon zu zeichnen, was die Praxis tatsächlich beinhaltet: Atemzüge werden miteinander »verbunden«, indem die Pausen zwischen Ein- und Ausatmen (und umgekehrt) bewusst aufgehoben werden. Der Haken an der Sache ist, dass es mittlerweile eine ganze Reihe von Techniken gibt, auf die diese Beschreibung ebenfalls zutrifft, die man aber nicht als CCB bezeichnen würde: einige langsam verbundene Atemtechniken (z. B. kohärentes Atmen), die Wim-Hof-Methode (die verbundene Atmung mit Atempausen abwechselt), die Kriya-Atmung des Sudarshan Kriya Yoga (die zwischen drei verschiedenen Atemgeschwindigkeiten pendelt) und natürlich verschiedene Pranayama-Techniken.

Der andere, »politischere« Grund ist, dass nicht alle Traditionen des intensiven, immersiven Atmens unter dem Oberbegriff CCB zusammengefasst werden möchten. Zum Beispiel wären wohl nicht alle Praktizierenden des holotropen Atmens damit einverstanden, dass Holotropic Breathwork zur Familie der bewusst verbundenen Breathwork-Techniken gehört.

Deshalb wollten wir einen neuen, klaren und hoffentlich einprägsamen Namen finden, der alle Breathwork-Praktiken unter sich versammelt, bei denen intensives Atmen eingesetzt wird, um nicht-alltägliche Bewusstseinszustände zu erreichen – und zwar auf eine Art und Weise, die keine dieser Traditionen »beleidigt«. So kam es zum Sammelbegriff der »zirkulären Atemarbeit«!

Nachdem das geklärt ist, schauen wir uns die wichtigsten Merkmale von zirkulären Breathwork-Techniken an. Dafür nutzen wir die in Kapitel 1.2 eingeführten drei Anhaltspunkte: Atemmuster, Zweck und Kultur.

1.3.2 Atemmuster

Die Atemmuster im Breathwork-Feld können unterschiedlich komplex sein. Zirkuläre Breathwork-Praktiken sind da eher am simpleren Ende des Spektrums angesiedelt:

- Der Atemrhythmus ist schneller als normal, etwa 20 Atemzüge pro Minute.
- Du atmest tief, setzt dein Zwerchfell voll ein und füllst deine Lungen so »vom Bauch bis zum Brustkorb«.
- In vielen Stilen der zirkulären Atemarbeit wird die Mundatmung bevorzugt.
- Anders als bei der normalen Atmung gibt es keine Pausen zwischen Ein- und Ausatmen, vielmehr sind diese kreisförmig (also zirkulär) miteinander verbunden.
- Die Einatmung ist idealerweise länger als die Ausatmung (ungefähr im Verhältnis 2:1).
- Das Einatmen ist aktiv, das Ausatmen so entspannt wie möglich.
- Auf diese Weise atmest du mindestens 15 Minuten lang. Eine feste zeitliche Obergrenze gibt es nicht – manche Traditionen atmen 20 bis 40 Minuten lang in diesem aktiven Rhythmus, andere dehnen die Praxis auf drei, manchmal sogar vier Stunden aus.
- Die bevorzugte Körperposition ist das Liegen auf einer bequemen Matratze.

Das ist schon alles! Eine genauere praktische Anleitung für eine typische zirkuläre Breathwork-Session findest du in Kapitel 5.2. Nun vermittelt eine Liste mit acht Punkten zwar nicht sofort den Eindruck von blendender Simplizität, aber wenn du sie erst einmal praktisch ausprobiert hast, fühlt sich diese Art zu atmen wirklich ganz einfach an. Daher würden wir dir empfehlen, erste Breathwork-Sessions mit dieser »Basisversion« des zirkulären Atmens zu beginnen. Sie ist wahrscheinlich die effizienteste Atemtechnik, um nicht-alltägliche Bewusstseinszustände zu erreichen. Oft kommt es allerdings vor, dass Teilnehmer im Laufe einer Session in ein anderes Atem-

muster abdriften, das sich für sie »natürlicher« anfühlt. Das ist in der Regel aber kein Problem.

Bevor wir gleich auf andere Komponenten der zirkulären Atemarbeit eingehen, ist es noch wichtig zu erwähnen, dass das Atemmuster das einzig notwendige und ausreichende Element beim zirkulären Breathwork ist. Mit anderen Worten: Die meisten Effekte, die du beim zirkulären Breathwork erlebst, beruhen auf der Atemtechnik – und ohne die Atemtechnik gehört es nicht in die zirkuläre Breathwork-Familie.

1.3.3 Zweck

Der Hauptgrund, warum Menschen zirkuläre Atemarbeit praktizieren und sich dadurch die Kraft nicht-alltäglicher Bewusstseinszustände zunutze machen, ist die Suche nach psychologischem Wohlbefinden, mit einigen körperlichen Vorteilen als Bonus.

1.3.4 Kultur und Zusatzelemente

An dieser Stelle kommen wir erst mal auf die Definition der International Breathwork Foundation für Conscious-Connected Breathwork zurück. Demnach ist CCB »ein erfahrungsbasiertes Studien- und Praxisfeld, das bewusstes verbundenes Atmen und Körper-Geist-Praktiken einsetzt, um die körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebenen des Seins zu unterstützen. (...) Es gibt verschiedene CCB-Schulen, unter anderem Rebirthing, Holotropic Breathwork, Integrative Breathwork, Clarity Breathwork, Shamanic Breathwork und Transformational Breathwork. Der Schwerpunkt, der auf die verschiedenen Komponenten der Session gelegt wird, sowie die unterschiedlichen theoretischen und spirituellen Rahmenbedingungen bestimmen die Unterschiede zwischen den verschiedenen Schulen des CCB« (<https://ibfbreathwork.org/breathwork-definitions/>).

Wir stellen also erneut fest: Es gibt eine Vielzahl von Breathwork-Schulen. Diese Schulen unterscheiden sich dahingehend, welche Komponenten der Breathwork-Session sie betonen und welche theoretischen und spirituellen Denkprinzipien sie anwenden. Es gibt Schulen, deren Ansatz sich vor allem an der Psychotherapie orientiert, etwa das Holotropic Breathwork oder die Reich-Atemarbeit. Andere Schulen, zum Beispiel Shamanic Breathwork und Rebirthing, setzen einen größeren Schwerpunkt auf spirituelle Erfahrungselemente.

Ausgehend von diesen unterschiedlichen Prinzipien ist in den jeweiligen Stilen der zirkulären Atemarbeit die grundlegende Atemtechnik von verschiedenen Zusatzelementen umgeben. Davon sind die wichtigsten:

- Musik ist eine beinahe universelle Komponente bei zirkulären Breathwork-Sessions.

- Gruppenerfahrungen, möglicherweise mit Gesprächen vor und nach der Breathwork-Session.
- Die Anwesenheit einer Person (»Sitter«), die der Session beiwohnt. Breathwork-Sessions mit Sittern werden normalerweise in Zweierpaaren durchgeführt, sodass man abwechselnd atmet und beobachtet.
- Die Anwesenheit von geschulten Begleitern, die die Atmenden auf verschiedene Weise unterstützen. Zum Beispiel durch Körperarbeit: der Einsatz von Berührungen, um unterschiedliche Prozesse zu fördern, etwa die Stabilisierung oder Eingrenzung einer Erfahrung oder das Lösen und Befreien von Emotionen. Ein weiteres Beispiel ist die Stimmarbeit: der unterstützende Einsatz der Stimme, von wortlosen Klängen, etwa Zischen oder Summen, bis hin zum Gebrauch von Worten. Ähnlich wie bei der Körperarbeit reicht das Spektrum hier von beruhigend bis zu emotional befreiend.

Je nach dem konzeptuellen Rahmen einer Breathwork-Schule gibt es außerdem oft zusätzliche Elemente vor und nach der Session. Und die können noch vielfältiger ausfallen als die Ergänzungen während der Sitzung. So können vorbereitende Übungen Meditation und andere körperzentrierte Praktiken wie meditativen Tanz oder Shaking (siehe Kapitel 5.1) beinhalten, aber auch das Setzen von Intentionen – eine Übung, bei der die Atmenden eine Absicht erarbeiten, der sie sich in der Sitzung zuwenden möchten. Demgegenüber sind Integrationselemente nach der Session etwas weniger verbreitet. Dazu gehört zum Beispiel das Mandalazeichnen, zu dem Teilnehmer der holotropen Atemarbeit traditionell nach ihrer Session eingeladen werden. Diese Übung soll den Atmenden helfen, auf nonverbale Weise die Erfahrungen der Session in ihre Gefühlswelt und ihr Leben zu integrieren. Ein weiteres Integrationselement ist der Sharing- oder Gesprächskreis, der in vielen Traditionen nach Gruppensitzungen üblich ist. Die eigenen Erfahrungen in Worte zu fassen und dabei urteilsfreie Aufmerksamkeit und Unterstützung von einer Gemeinschaft zu erleben, kann eine große Hilfe sein, um diese Erfahrungen ins Alltagsbewusstsein zu integrieren.

So geht's weiter

Zirkuläres Breathwork kann viel Gutes bewirken – davon sind wir überzeugt. Das heißt aber nicht, dass Breathwork ein Allheilmittel ist! Bevor wir uns also mit der historischen Entwicklung, der Neurowissenschaft und der Psychologie der zirkulären Atemarbeit auseinandersetzen, werfen wir im nächsten Kapitel zunächst einen genaueren Blick auf Dinge, die Breathwork *nicht* kann.