

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	9
I Der Umgang mit dem Atem	11
1. Der Atem im Rhythmus unserer modernen Welt	12
1.1 Wir in einer Welt von Kontaktverarmung und Entfremdung vom Körper	12
1.2 Überreizung und neue Gesundheitsstörungen	13
2. Atemmuster und Atemkurven	15
2.1 Wie geschieht Einatmen und Ausatmen?	15
2.2 Erfahre dein Atemintervall: Jetzt!	15
2.3 Atemkurven als Spiegel der Seele	17
3. Erfahre deinen Atem – Erkenne dich selbst!	22
3.1 Erfahrungsübungen im Sitzen und Liegen	22
3.2 Menschen als Opfer der Überstimulierung	23
4. Der persönliche Atem (Typologie)	27
4.1 Was ist am Rücken ablesbar?	30
4.2 Konstitution und Persönlichkeit	31
4.3 Zum Stellenwert von Konstitutionstypen	32
II Ganzheitliches Konzept in der Atemtherapie IKP	35
5. Wissenschaftlicher Hintergrund (Erkenntnistheorie)	36
5.1 Notwendig gewordene Transparenz	36
5.2 Wissenschaftlicher Hintergrund	37
6. Modell des Menschen (Persönlichkeitstheorie)	38
7. Gesundheits- und Krankheitsmodell	42
8. Gesundungs- und Heilungsprozess	43
9. Anatomische und neurophysiologische Grundlagen	47
9.1 Lungenbelüftung (Ventilation) und Atemmuskeln	48
9.2 Atemfrequenz: Gründe der Erhöhung und Verminderung	50
10. Bio-psycho-soziale Ganzheitsbetrachtung	52
10.1 Die idealtypische Atmung aus medizinischer Sicht	53

10.2 Die Atmung als vegetative Funktion im Zusammenhang mit Bewusstsein und Bewegung	53
10.3 Bedeutung der Amygdala beim Spüren innerer und äußerer Atmosphäre	57
11. Methoden der Atemtherapie	62
11.1 Übersicht	62
11.2 Entspannung und Spannungsaufbau	63
11.3 Veränderungen im Bereich des vegetativen Nervensystems (Sympathikus/Parasympathikus)	63
11.4 Berührungskontakt und Eutonie	65
11.5 Bessere Regulierung von Intro- und Extraversion	70
11.6 Wahrnehmungsverbesserung	70
11.7 Praktisches Beispiel: infantile, unselbstständige, emotionell zurückgebliebene Klientinnen und Klienten	72
III Diagnostik und Intervention	75
12. Den Atem entschlüsseln (Ganzheitsdiagnostik)	76
12.1 Beobachten von Atemrhythmus und Atemräumen	76
12.2 Hilfe bei der Beobachtung des Atemansatzpunktes und des Atemausbreitungsgebietes	76
12.3 Atemkurven und Elektropneumographie, Plethysmographie	81
12.4 Den Atem mit den Händen verstehen	81
12.5 Prozessuale Atemdiagnostik	82
12.6 Atemdiagnostik des Verhaltens (Gestalt-Abwehrmechanismen)	82
12.7 Mögliche körperliche Reaktionen als Hinweise auf das Kontaktverhalten	84
13. Mit dem Atem heilen (Ateminterventionen)	86
13.1 Einstiegshilfen in die praktische Arbeit des sensotaktilen Behandeins	86
13.2 Beschreibung eines exemplarischen Atemtherapie-Ablaufs (EAT®)	97
13.3 Konkretes atemtherapeutisches Vorgehen bei häufigen Befunden im körperlichen, psychischen und sozial-beziehungsmäßigen Bereich	106
IV Praktisches Vorgehen bei häufig vorkommenden Störungen und Erkrankungen	111
14. Psychodynamisch-beraterische Grundlagen	112
14.1 Vom Widerstand gegen das begleitende Gespräch	112
14.2 Grundsätzliches zur Gesprächsführung in der Atemtherapie IKP	113

14.3 Erkennen und Umgehen mit Widerständen	115
14.4 Übertragung, Gegenübertragung und Atemarbeit	117
15. Depressive Symptomatik, Suizidalität und Aggressions- gehemmtheit	119
16. Stresssymptomatik	126
17. Angstsymptomatik	130
18. Panikattacken	135
19. Schlafstörungen	137
20. Funktionelle Sexualstörungen	140
21. Rückenschmerzen und andere Schmerzzustände	145
22. Gewichtsprobleme	148
22.1 Therapeutisches Grundwissen zur Adipositas (Übergewicht)	148
22.2 Therapeutisches Grundwissen zur Bulimie (Ess-Brechsucht) und Anorexie (Magersucht)	150
 V Geschichte der Atemtherapie und Ausbildungsmöglichkeiten	153
23. Geschichte der Atemtherapie bzw. Atempädagogik und ihre Einflüsse	154
24. Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten am IKP	160
 VI Forschung	163
25. Wissenschaftliche Studie zur Wirksamkeit von Atem- bzw. Behandlungsgriffen	164
25.1 Verschiedene senso-taktile Atemgriffe auf dem Prüfstand der Forschung	164
25.2 Experimentelle Untersuchungen	165
 VII Literaturverzeichnis	175
VIII Sachverzeichnis	179