

Inhalt

Vorwort Irmgard Lauscher-Koch	7
Vorwort	9
Vom Tanz zum Atem	10
Atem im Schreiben	10
Atem und Seele	12
 Auf den Spuren des Atems	
Der Weg	15
Wahrnehmungsschulung	15
Kontemplative Gewährseinspraxis	17
Treue	19
Im Atemhaus	21
Vom Eigenleben des Körperlichen	21
Persönliche Atemwegbegleitung	22
In Berührung	24
Atemmeditation in der Gruppe	26
Ein Besuch im Atemhaus	28
Die Handwerkszeuge der Atemwegbegleitung	35
Atemwegbegleitung und Selbsterfahrung	35
Die Atemwegbegleiterin als Handwerkerin	36
Körperweisheit und Seelenkunde	38
Der stille Raum	38
Nichts Tun und Pausen	39
Das Tor des Nichtwissens und das Vertrauen in die Atemweisheit	40
Mitgehen mit Geduld und Mut	41
Personale Begegnung	42
Geschwisterlichkeit und Neutralität	43
Forschergeist und Kreativität	44
Bescheidenheit	45

Psychotherapie im Licht des Atems

Das Bedürfnis nach Heilung	47
Atembegegnung als Psychotherapie.....	48
Atemraum als persönlicher Raum	50
Beispiel Traumata.....	50
Beispiel Frühkindliche Deprivation.....	51
Beispiel Selbstwertverstörungen	52
Im Raum des Zwischenmenschlichen	53
Der Atem weht, wo er will.....	55

Atem im Leben und Sterben

Atem im Leben.....	57
Atem als persönlicher Spiegel: Finden wer ich bin	57
Krankheit und Gesundheit im Atem	59
Atem im Sterben.....	61
Leben und Lieben über den Tod hinaus.....	65

Atem der Welt

Mit offenen Händen: Atemberührung und Religion	69
Ein persönlicher Regenbogen: Atemerfahrung und Weltverantwortung	73

Zur Geschichte der Veening®-Atemarbeit Bettina von Waldthausen

Cornelis Veening	77
Herta Grun	78
Irmgard Lauscher-Koch	79

Literatur	81
------------------------	----

Herzlichen Dank an	82
---------------------------------	----