

## Übersicht

Die Bewusst-Verbundene-Atmung ist eine Atemtechnik die unter vielen Namen angeboten wird wie z.B.: Shamanisches Atmen, Psychedelisches Atmen, Wiedergeburt Atmen, Holotropes Atmen und eben auch "NeuroDynamic Breathwork", wo ich mein 350-Stunden Breathwork Facilitator Training gemacht habe um diese Art von Breathwork in einer sicheren Rahmen anbieten zu können.

NeuroDynamic Breathwork ist eine Atemtechnik, die eine tiefe, leicht verschnellerte und kontinuierliche Atmung mit dynamischer und kraftvoller Musik kombiniert. Sie zielt darauf ab, Emotionen zu verarbeiten, das Wohlbefinden zu verbessern und sich mit Intuition und Kreativität zu verbinden. Die Sitzungen finden in einem sicheren Raum auf Zoom statt, der von mir als Facilitator geschaffen und gehalten wird, und können bequem von zu Hause aus online durchgeführt werden. Sicherheit wird bei diesen tiefen Atemreisen großgeschrieben und es gibt einige Kontraindikationen, die ich weiter unten nochmal aufzähle.

Die Atemreisen beginnen mit einem 40 minütigen Einführungsgespräch, gefolgt von der 1-stündigen Atemreise, die durch die kraftvolle, speziell von mir kuratierte Musik begleitet wird und die Teilnehmer auf eine tiefe Reise führt. Angeleitet oder gesprochen wird dabei nicht, die Richtung in die die Reise geht wird von jedem Teilnehmer selbst bestimmt und gesteuert. Ich stehe während der gesamten Zeit natürlich zur Verfügung und kann bei Blockaden und Schwierigkeiten helfen. Der Austausch in der Gruppe im Sharing Circle am Ende jeder Sitzung ist wichtig für die Integration und Unterstützung der Erfahrungen und geht solange, bis jeder Teilnehmer alles gesagt hat, was er sagen möchte.

Regelmäßige Sitzungen tragen dazu bei, neue neuronale Bahnen zu schaffen und das Gehirn neu zu verdrahten. Die Praxis ermöglicht den Zugang zu deiner inneren Intelligenz, deiner inneren Kraft und kann zu Klarheit, Stressbewältigung, Gelassenheit und verbesserten Verbindungen mit sich selbst und anderen führen. Durch die Wiederholung der Erfahrung werden die neuronalen Bahnen gestärkt, was den Zugang zur angeborenen inneren Weisheit erleichtert. Dies kann dazu beitragen, einschränkende Muster zu durchbrechen und die Zügel unseres Lebens in die Hand zu nehmen, um selbstbestimmt und selbstermächtigt ein neues Lebensgefühl zu erreichen.

## Wissenschaftlicher Hintergrund

Durch das intensive atmen passieren in unserem Körper ein paar sehr interessante Dinge. Durch das vermehrte ausatmen von CO<sub>2</sub> ändert sich die Chemie in unserem Körper und das Default Mode Network (DMN) wird heruntergefahren. Das ist ein neuronales Netzwerk in unserem Gehirn, welches unter anderem für die Erschaffung unseres Egos zuständig ist. Das DMN ist ebenso aktiv, wenn die Person an andere Menschen, über sich selbst, die Vergangenheit oder die Zukunft nachdenkt. Das herunterfahren dieses Netzwerkes erleichtert uns dann auch das ewige "Gedankenkarussell" während der Session abzuschalten, und ganz tief in unser Bewusstsein einzutauchen und dementsprechend auch "außergewöhnliche Bewusstseinszustände" zu erreichen. Desweiteren wird jetzt das limbische System stärker aktiviert, welches unter anderem für Erinnerungen sowie Emotionen zuständig ist. Dadurch können wir in diesen Atemreisen auch auf tiefe Erinnerungen zugreifen, die wir in unserem normalen Alltag verdrängt haben und nur unbewusst wahrnehmen. Das führt dazu, das manchmal sehr tiefe Erinnerungen aus unserer Kindheit hochkommen können. Desweiteren können durch die Aktivierung des limbischen Systems tiefe und feststeckende Emotionen leichter an die Oberfläche kommen, und wir haben die Möglichkeit, diese bewusst wahrzunehmen, zu verstärken und loszulassen.

Es gibt natürlich einige spannende wissenschaftliche Studien zu diesem Thema.

[Hier](#), [hier](#) und [hier](#) sind ein paar Beispiele wenn du Interesse daran hast.

## Grundlegende Konzepte

In der Atemarbeit kannst du einen erweiterten Bewusstseinszustand betreten, dein "Gedankenkarussell" abschalten und dich mit deiner inneren Intelligenz verbinden. Normalerweise haben wir keine bewusste Verbindung dazu, oder es ist nur eine sehr schwache innere Stimme, die selten laut genug wird, um gehört zu werden. Durch die intensive Atemarbeit und tiefgreifende körperliche und emotionale Freisetzen während der Sitzungen stärkst du den neuralen Pfad zu dieser inneren Intelligenz und kannst sie intensiver spüren, und dich ihr noch mehr hingeben.

Im Alltag neigen wir dazu, die Ursache unserer inneren Zustände und Emotionen auf etwas im Außen zu projizieren. Bei genauerem Nachdenken wird deutlich, dass dies nie der Fall ist. Zum Beispiel wenn jemand im Verkehr plötzlich vor jemand anderem einschert. Eine Person könnte überhaupt nicht gestört sein, während eine andere wütend sein könnte. Es liegt also nicht am tatsächlichen Geschehen in der äußeren Welt, sondern daran, was es aus unserer Vergangenheit auslöst und welche Geschichte wir um das Ereignis herum erstellen. In der Atemreise ist es entscheidend, alles was passiert anzunehmen. Wenn beispielsweise ein Musikstück läuft, das du nicht magst, oder es gibt eine unerwartete Unterbrechung, die dich wütend macht, versuche folgendes: Anstatt die Ursache der Wut auf das zu projizieren, was in der äußeren Welt passiert ist, erlaube dir einfach, dass sie sich vollständig ausdrückt, ohne Urteil oder Unterdrückung, und sieh, was passiert. Jede Emotion ist immer ein Signal des Körpers, dass etwas freigesetzt werden möchte und ist auch immer ein Tor, um tiefer in den Prozess einzutreten.

Genau wie dein Körper eine Wunde heilen kann, kann deine Psyche deine Vergangenheit loslassen und dich befreien, um selbstermächtigt in deinem Leben voranzukommen. Energetische Blockaden können freigesetzt, emotionale Probleme können gelöst, persönliche Kraft und Kreativität können wiederhergestellt und verbessert werden. Du musst nur tief zur Musik atmen, um den Verstand aus dem Weg zu räumen und diese innere Kraft dazu zu bringen, das freizusetzen, was bereit ist, freigesetzt zu werden, und es nicht zu versuchen zu blockieren. Die Atemreisen sind eine Modalität des Vertrauens und der Hingabe; aber nicht zu jemand anderem – sondern zu dir selbst!

Der einzige Weg, über etwas hinwegzukommen, ist, hindurchzugehen. Wir haben so viel emotionale Energie in unserem Körper und unserer Psyche unterdrückt, und dies ist unsere Chance, sie herauszulassen. Wenn etwas auftaucht, lass es so groß sein, wie es sein will, versuche nicht es zu unterdrücken. Lass auch die Bewertung los, ob eine Erfahrung "gut" oder "schlecht" ist. Das ist wieder der Verstand, der herein kommt. Schwierige Erfahrungen sind oft diejenigen, die zu dem führen, was am meisten persönliches Wachstum ermöglicht. Es gibt keine schlechten Erfahrungen. Das Fühlen dessen, was wir vielleicht als negative Emotionen definieren, ist nicht besser oder schlechter als das Fühlen dessen, was wir als positive Emotionen definieren.

Unser Körper und unsere innere Intelligenz "weiß", was zu tun ist. In meinen Rausgeatmet Atemreise empfehle ich den Teilnehmern, ohne jede Agenda in den Prozess zu gehen und alle Erwartungen loszulassen, damit ihre innere Intelligenz die Reise leiten kann, um ihnen die Erfahrung zu geben, die sie in diesem Moment benötigen. Wenn du regelmäßige Atemreisen machst, wirst du mehr Zugang zu dieser inneren Intelligenz haben, die Antworten auf Fragen geben kann, die unser Denkverstand nicht durch Analyse lösen kann. Daher führt allein die regelmäßige Teilnahme an diesen Sessions zum beabsichtigten Ergebnis, den Zugang zu dieser inneren Intelligenz zu stärken. Die spezielle Erfahrung, die du dabei machst, ist von sekundärer Bedeutung. Die Erfahrungen können jedoch äußerst tiefgreifend sein, und damit du mehr darüber weißt, was du während deiner Atemreise erwarten könntest, werde ich jetzt die allgemeinen Arten von Erfahrungen beschreiben, über die Teilnehmer berichtet haben.

## **ARTEN VON ERFAHRUNGEN**

Viele Arten von Erfahrungen sind möglich, und keine ist besser oder schlechter als die andere. Jedes Mal, wenn du Breathwork machst, wird es eine völlig andere Erfahrung sein, abhängig davon, was gerade während der Sitzung verarbeitet werden soll. Es ist wichtig, sie nicht mit vorherigen Erfahrungen zu vergleichen. Die meisten Erfahrungen, über die Teilnehmer berichten, fallen in die folgenden Kategorien.

1. Die erste Art von Erfahrung ist eine sensorische Erfahrung. Mit deinem Körper können viele verschiedene Dinge passieren. Dir kann heiß, dann kalt, dann wieder heiß werden. Dein Körper könnte sich völlig taub anfühlen. Um die beste Freisetzung von körperlichen Spannungen zu bekommen, ist es am besten zuerst maximale Spannung in diesem Körperteil zu erzeugen. Wenn du beispielsweise deinen gesamten Körper so entspannt wie möglich machen möchtest, ist der beste Weg, zuerst alle Muskeln so stark wie möglich anzuspannen und dann alle Spannung loszulassen. Manchmal versucht der Körper das in der Session selbst zu tun. Es könnte also passieren, dass dein ganzer Körper völlig steif und angespannt ist und sich überhaupt nicht bewegen kann. Du könntest auch Tetanie bekommen. Dabei kribbeln deine Hände oder Zehen und können sehr steif werden und manchmal schmerzhaft verkrampfen. Deine Hände könnten wie Krallen aussehen. Dies ist im Endeffekt eine sehr wohltuende Erfahrung, bei der dein Körper Energie aufnimmt, die in deinen Händen feststeckte, oder dein Körper maximale Spannung erzeugt, die dann zu einer wunderbaren Freisetzung führen kann. Die grundlegende Regel bei Tetanie ist einfach: Lass es so angespannt, wie es sein möchte, um die bestmögliche Freisetzung zu bekommen. Wenn die Tetanie schmerzhaft wird, ist es immer am besten, zu versuchen, die Freisetzung abzuschließen, aber wenn es zu

viel wird, kannst du immer die Atemfrequenz verlangsamen, und die Tetanie wird sich in kurzer Zeit legen.

2. Die zweite Art von Erfahrung sind biografische Erfahrungen – einige Menschen berichten von einer visuellen Erfahrung von etwas, das ihnen in der Vergangenheit passiert ist und bei dem sie sich damals überwältigt fühlten und sich nicht erlaubten, die damit verbundenen Emotionen vollständig zu erleben. Wenn das passiert, gib dir die Erlaubnis, jede Emotion vollständig zu erleben und sich vollständig auszudrücken und freizusetzen. Wenn dein Körper weinen möchte, lass ihn weinen. Wenn dein Körper Wut freisetzen möchte, lass deinen Körper die Geräusche machen, die er machen möchte (schreien, knurren, stöhnen usw.). Wenn du in einer Umgebung bist, in der es unmöglich ist, laute Geräusche zu machen, ohne deine Familie oder Nachbarn zu stören, halte ein Kissen vor dein Gesicht und schreie hinein. Du wirst feststellen, dass Dinge, die in deinem Körper oder deiner Psyche feststecken und unbewusst dein Leben seit Jahren beeinflussen, freigesetzt werden können und zu einem erstaunlichen Unterschied in deinem Leben führen könnten. Manchmal kann deine biografische Erinnerung auch als Bilder aus vergangenen Leben wahrgenommen werden.

3. Die dritte Art von Erfahrungen sind perinatale Erfahrungen – Also Erfahrungen die mit deiner Geburt in Zusammenhang stehen. Es kann z.B. sein dass du ein Gefühl der Wiedergeburt erlebst.

4. Die vierte Art von Erfahrung ist das, was als transpersonale Erfahrung bezeichnet wird, eine Erfahrung, die „über das Persönliche hinaus“ geht, eine Erfahrung, die du normalerweise im normalen Alltagsleben mit deinem Denkverstand unter Kontrolle niemals haben würdest. Zum Beispiel berichten Menschen, dass sie das Gefühl haben, im Sternenhimmel zu schweben; oder dass sie sich stärker mit allem verbunden fühlen; oder dass sie sehen können, was an verschiedenen Orten auf der Welt passiert. Teilnehmer berichten auch davon, Einblicke in Probleme zu bekommen, die sie geplagt und in ihrem Leben zurückgehalten haben.

5. Die letzte Art von Erfahrung ist ein hypnotischer, schlafähnlicher Zustand der auch als Yoga Nidra bekannt ist, bei dem du, obwohl es von außen so aussehen mag, als ob du schläfst, tatsächlich nicht schläfst. Stattdessen gehst du in eine tiefgreifende Entspannung. Dies ist ein wunderbares Gefühl, bei dem du normalerweise in eine Art Erleuchtungszustand gehst, in dem du völlig das Gefühl für Zeit und Raum verlierst und später einfach sehr entspannt und präsent bist.

## **DIE „ZWEI ÄNGSTE“**

Die Teilnehmer haben im Allgemeinen zwei Ängste in diesen Sitzungen. „Entweder es passiert zu viel oder es passiert nichts“.

Deine innere Intelligenz wird nur das hochbringen, was bereit ist, von dir verarbeitet zu werden. Ich empfehle dir zwar, dich vollständig dem Prozess hinzugeben, aber solltest du dich jemals unsicher fühlen, solltest du dies sofort über den Online-Chat mit mir teilen. Du kannst die Intensität der Erfahrung immer verringern und in relativ kurzer Zeit aus dem Prozess aussteigen, indem du die Atmung auf einen normalen Rhythmus verlangsamst. Hier steht Sicherheit immer an erster Stelle.

Sobald dein "Gedankenkarussell" oder dein "Monkeymind" nachlassen und du ruhiger und präsenter wirst, wirst du anfangen tiefer zu gehen. Wenn du dir beispielsweise nach 10 Minuten immer noch vollständig darüber im Klaren bist, dass du in deinem Zimmer bist, deine Gedanken immer noch stark sind und du das Gefühl hast, dass „nichts passiert“, empfehle ich dir in die Emotion einzutauchen, die du dabei empfindest. Es wird oft z.B. Frustration sein. Aber was auch immer es ist, lass es so präsent wie möglich sein, und fast immer wird dann ETWAS passieren. Eine andere hilfreiche Technik, ist es Geräusche zu machen, die dein Körper jetzt gerade machen möchte. Geräusche sind eine wunderbare Möglichkeit für deinen Körper, loszulassen und in den Prozess einzutauchen. Gib dir selber die Erlaubnis alle Geräusche zu machen, die dein Körper machen möchte.

## **VERTRAULICHKEIT**

Vertraulichkeit ist in diesen Sitzungen wichtig, damit sich alle Teilnehmer sicher fühlen können, ihre Erfahrungen zu teilen und sich während ihrer Atemreise vollständig selbst auszudrücken. Um an einer Sitzung teilnehmen zu dürfen, muss jeder zustimmen, über die Erfahrungen eines anderen Teilnehmers zu schweigen und alles, was während der Sitzung geteilt wird, vertraulich zu behandeln. Es wird empfohlen, in einer ruhigen, ungestörten Umgebung teilzunehmen, um die bestmögliche Erfahrung zu gewährleisten.

## Kontraindikationen

Wenn du zu der folgenden Liste Fragen hast, schreibe mir bitte unbedingt vor der Session eine Nachricht. Denke bitte immer daran: Diese Reisen sind kein Spielzeug, sondern ein Werkzeug. Wir müssen in der richtigen Verfassung sein, um es nutzen zu können.

- Wenn du jünger als 18 Jahre bist kannst du nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung deiner Eltern teilnehmen.
- Schwangerschaft
- Hoher Blutdruck, der nicht mit Medikamenten kontrolliert wird
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen und/oder Unregelmäßigkeiten, einschließlich vorherigem Herzinfarkt
- Aneurysmen, wenn entweder du selbst ein Aneurysma hattest oder wenn mehr als eine Person in deiner unmittelbaren Familie (Eltern, Geschwister, Kinder) eines hatte
- Geschichte von Schlaganfällen, Krampfanfällen oder transitorischen ischämischen Attacken (TIA)
- Wenn du verschreibungspflichtige blutverdünnende Medikamente einnimmst
- Epilepsie
- Abgelöste Netzhaut
- Grüner Star (Glaukom)
- Osteoporose, die schwerwiegend genug ist, sodass aktive Bewegungen zu körperlichen Schäden führen könnten
- Vorherige Diagnose von bipolaren Störungen oder Schizophrenie
- Krankenhausaufenthalt aufgrund psychischer Erkrankungen oder schwerwiegender emotionaler Krisen in den letzten 10 Jahren, wie zum Beispiel ein Selbstmordversuch, Nervenzusammenbruch oder psychotischer Zusammenbruch.
- PTBS Viele Menschen erleben tiefgreifende Heilungserfahrungen, aber wenn du derzeit Symptome einer schweren PTBS hast, stelle sicher, dass du dich vor dem Durchführen von diesen Atemreisen mit mir in Verbindung setzt. Es ist wichtig, dass du über eine solide Unterstützungsstruktur verfügst, um mit dem umzugehen, was während der Sitzung auftauchen könnte, und die Bereitschaft, durch starke Emotionen zu gehen.
- Wenn du Asthma hast, bist du herzlich dazu eingeladen zu atmen, aber bitte habe deinen Inhalator griffbereit.
- Kürzliche Kopfverletzung oder andere körperliche Verletzungen, die nicht vollständig verheilt sind und durch intensive Bewegungen erneut verletzt werden könnten.
- Alle anderen medizinischen, psychiatrischen oder physischen Zustände, die die Fähigkeit zur Teilnahme an Aktivitäten mit intensiver physischer und/oder emotionaler Freisetzung beeinträchtigen oder beeinflussen könnten und/oder Probleme aus der Vergangenheit hervorrufen und freisetzen könnten.

## Vorbereitung

Du kannst die Session entweder auf einem bequemen Stuhl sitzend oder liegend in deinem Bett durchführen. Die Verwendung von Kopfhörern ist ideal, aber du kannst auch die Lautsprecher deines Computers verwenden, wenn du diese laut genug machen kannst. Die Lautstärke der Musik sollte hoch genug sein, damit du dich vom Klang umgeben fühlst, aber nicht so laut, dass sie verzerrt wird. Je besser die Internetverbindung, desto besser wird die Klangqualität der Musik sein.

Ein kabelgebundener Internet Anschluss ist ideal, aber WLAN mit gutem Empfang funktioniert ebenso. Nimm am besten über deinen PC/Laptop und nicht dein Smartphone an der Session teil. Stelle sicher, dass du während der Sitzung nicht gestört wirst – schalte dein Telefon aus, hänge ein "Bitte nicht stören"-Schild an deine Tür, wenn sich andere Personen in deinem Haus oder deiner Wohnung befinden, usw.

Dies ist eine innere Erfahrung, daher benötigst du am besten eine Schlafmaske/Augenbinde. Du kannst die Augen aber auch einfach schließen, wenn du das bevorzugst. Wenn du weiter mit dieser Modalität machst, empfehle ich jedoch sehr eine Augenbinde zu kaufen. Ich nutze diese: <https://amzn.to/3uG2HPE>

Außerdem empfehle ich, Taschentücher, eine Tasse und eine Wasserflasche in Reichweite zu haben. Wenn du liegst, stelle bitte sicher, dass genügend Platz um dich herum ist, damit du, wenn du dich bewegst, nicht gegen etwas stoßt, besonders im Kopfbereich. Nutze dafür auch gerne 3-4 Kissen um dich herum. Obwohl es nicht erforderlich ist, kannst du auch gerne einen Freund/Partner im Raum haben, falls du das Bedürfnis verspürst, während der Sitzung jemanden an deiner Seite zu haben.

Bitte mindestens 60 Minuten vor der Session nichts mehr essen, wenn möglich 2 oder 3 Stunden. Wenn du unbedingt etwas brauchst, nur etwas sehr Leichtes wie z.B. Obst oder gekochtes Gemüse.

1. Komme mit einer offenen Einstellung und dem Willen, dich auf den Prozess einzulassen.
2. Lass jegliche Erwartungen los und sei bereit, das zu erleben, was sich dir zeigt.