

## Schmerzen und Schmerztherapie

Wenn es zwickt und zwackt

## Krebs in der Naturheilkunde

Integrative Therapieansätze

## Magen, Darm und Leber

Hilfe für die Verdauung



mg<sup>o</sup> fach  
verlage

## Mit dem Atem arbeiten und heilen – Interview mit einem Breathwork-Profi

Juni 2020

**Die meisten wissen, dass wir den Atem brauchen, um zu überleben und damit der Körper mit Sauerstoff versorgt wird. Doch wird der „Atem“ hiermit gesellschaftlich unter Wert verkauft?**

Noch viel schlimmer: Der Atem wird nicht nur „unter Wert verkauft“, er wird überhaupt nicht mehr bewusst eingesetzt. Dabei ist er unser wichtigstes Werkzeug – wir haben

ihn immer dabei, er wiegt nichts, kostet nichts und würde uns viel mehr schenken als nur ein fades „Überleben“. Aber gerade in Stress- und Angstsituationen, die uns Lebensqualität und Lebenszeit kosten, vergessen wir den Atem völlig: Wir atmen so flach, dass wir uns immer mehr entfremden und die Welt um uns herum taub, stumm, leer und hohl zu werden scheint.

**Welche Rolle spielt denn dabei der Atem wirklich?**

Atem bedeutet Lebendigkeit: *spirare* (lat.) = *atmen, leben, fließen*. Spirit bedeutet Geist, Seele, Leben. Inspiration ist Einhauchung von Leben, Erkennen, Sehen, Schauen... Allein diese ganzen Synonyme zeigen auf, was der Atem vermag: Er steht seit jeher als ein elementares Inst-



Susanne Scheuer ist Bewusstseinstrainerin für neues Denken, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapeutin (EMDR), Psychosomatische Energetik (PSE) und Breathworkerin nach Dr. C. Kessler und bildet selbst Breath-worker aus.

rument für Ganzwerdung und Heilung. Das gilt nicht nur für den **Körper**: als Antrieb für den Blutkreislauf und damit physikalische Grundlage des Lebens stellt er eine unserer wichtigsten Kraftquellen dar; er versorgt uns mit frischem Sauerstoff und trägt mit über 70 % zur Entgiftung des Körpers bei. Auf **geistiger** Ebene ist der Atem das Vehikel für die Gefühle. Und auf der **Seelen**-Ebene ist der Atem die Brücke zu Rückverbindung mit dem eigenen wahren Wesen. Diese Wiederanbindung an unsere Urnatur wäre heute unsere wichtigste Kultur-Aufgabe. Denn von außen können wir keine Lösungen mehr für all die Krisen, Krankheiten und gesellschaftlichen Katas-

trophen erwarten. Wir dürfen – müssen! – wieder in Kontakt mit unserer eigenen Weisheit treten. Erst im Rückzug nach innen, im Innehalten, in der Rückverbindung (religio) mit unserer Herzkraft, eröffnet sich uns das gesamte Spektrum einer Intelligenz, die wir nicht mit dem Verstand begreifen, wohl aber – über den Atem – mit dem Herzen erfahren können.

**Seit einigen Jahren gewinnt das Thema – vor allem durch die Yoga-Bewegung an Bedeutung. Was ist Ihre Sicht auf den Atem, was beinhaltet Ihre Arbeit rund um den Atem?**

In meinen Bewusstseins-Trainings kommt eine uralte Atemtechnik aus den yogischen und schamanischen Traditionen zum Einsatz, die von der Kulturanthropologin Dr. Christina Kessler zu einer „Holistischen Energie- und Atem-Lehre“ entwickelt wurde: Die „Kessler-Breathwork“ ist eine Kombination aus verbundenem Atmen und energetischem Heilen. Es ist mehr als eine Methode: Basierend auf der Essenz aller Medizin- und Energiesysteme folgt sie den universellen Lebensprinzipien. Sie schult ein neues, energetisches Denken und führt damit zu geistiger Klarheit und Durchblick auf allen Stufen des Bewusstseins.

**Welche Bedeutung hat der Atem in der Körperarbeit?**

Gerade beim Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen nehmen zum Beispiel Osteopathen jeden Patienten als Individuum wahr und behandeln ihn in seiner Gesamtheit, weil sie wissen, dass Funktionsstörungen immer den gesamten Organismus betreffen können. Unser Organismus besteht aus unzähligen Strukturen, die alle direkt oder indirekt miteinander zusammenhängen. Physi-

sche wie psychische Traumata setzen sich in faszialen Spannungen fest und können so den Fluss von Heilinformationen und Nährstoffen behindern. Die Technik des verbundenen Atems synchronisiert alle Körperfunktionen, reguliert das vegetative Nervensystem, kurbelt den Stoffwechsel, die Abwehrmechanismen und damit die Selbstheilungskräfte an. Wie unglaublich intelligent hier das gesamte Körper-Seele-Geist-System miteinander kommuniziert, können wir uns kaum vorstellen.

**Sie bilden alle zwei Jahre „Breathworker“ aus. Was lernt man in der Ausbildung und für wen ist sie geeignet?**

Im Laufe der fast zweijährigen zertifizierten Ausbildung entfaltet sich ein riesiges persönliches Erkenntnis- und Praxispotenzial, das die Teilnehmer für sich selbst und andere schöpferisch und heilend einsetzen können – das gilt vor allem für manuell arbeitende Therapeuten. Darüberhinaus lernt man in diesem Training die Landkarte eines völlig neuen (Körper-) Denkens kennen und entdeckt gleichzeitig seinen eigenen inneren Kompass, der einen zuverlässig durch alle Alltags-Prozesse führt. Besonders profitieren Menschen in helfenden und heilenden Berufen (Heilpraktiker, Hebammen, Körper-Therapeuten, Yogalehrer, Osteopathen...) von der Ausbildung, wenn sie andere begleiten und durch intensive Erfahrungsprozesse zum Wesentlichen führen wollen. Aber auch alle, die ihr Bewusstsein erweitern und eine innere Weisheit für mehr Lebenskompetenz entwickeln möchten, gewinnen in dieser Ausbildung ihre persönliche Souveränität für mehr Lebenskompetenz.

Mehr zur Breathworker-Ausbildung und Susanne Scheuer unter [www.susannescheuer.de](http://www.susannescheuer.de)

**Für Ihren Terminkalender:**

26.08.20 Webinar zum Thema: Zusammenarbeit osteopathischer Berufsgruppen  
Weitere Informationen im Mitgliederbereich unter [www.bv-osteopathie.de](http://www.bv-osteopathie.de)