



ATEMTHERAPEUT/ ATEMBERATER

**Atemanleitung als unterstützendes
Element in der Massage**

Hausarbeit

Thema:
**Atemanleitung als unterstützendes
Element in der Massage**

Ausbildungsstätte:
Naturheilschule Isolde Richter

Name der Ausbildung:
Atemtherapeut/ Atemberater

Dozentin:
Sonja Harwardt

Schülerin:
Ilona Schaaf

Saarbrücken, den 28.12.2025

Inhalt

1. Einleitung	2
2. Theoretische Hintergrund	4
2.1 Atem und Körperwahrnehmung	5
2.2 Eutonie nach Gerda Alexander.....	7
2.3 Schlaffhorst/ Andersen	9
3. Atemanleitung in der Massagepraxis	9
4. Praxisbezug/ Fallbeispiel	11
5. Grenzen und Risiken der Atemberatung.....	12
6. Tipps für Klient*innen.....	12
6.1 Partnerschaftsmassage	14
6.2 Selbstmassage	14
7. Fazit.....	15
Literaturverzeichnis	16

1. Einleitung

Es war einmal eine Welt, in der die Menschen die heilende Kraft der Berührung kannten und schätzten. Diese Kraft ist seit jeher bekannt und gilt als eine der ältesten Behandlungsmethoden der Menschheit. Bereits in der Urzeit erkannten Menschen, dass eine einfache Berührung eine unsichtbare Verbindung zwischen ihnen herstellen kann – eine Verbindung, die weit über Worte hinausgeht. Bis heute legen wir instinktiv unsere Hand auf eine schmerzende Stelle, umarmen einander als tröstende oder liebevolle Geste oder streicheln Kinder, wenn sie weinen. Altes Erfahrungswissen besagt, dass Kinder, die häufig liebevoll berührt werden, ein tieferes Gefühl von Sicherheit und Unterstützung entwickeln.

Auch die Handauflegung zählt zu den ältesten Heilmethoden – nicht ohne Grund enthält selbst das Wort „Behandlung“ das Wort „Hand“. In früheren Zeiten, als es noch keine modernen Diagnoseverfahren gab, ertasteten Ärzte den Körper ihrer Patienten, um Hinweise auf Erkrankungen zu erhalten. In Dörfern und Städten wirkten Heiler und Heilerinnen, die die Kunst der Berührung über Generationen hinweg verfeinert hatten. Mit ihren Händen lösten sie Spannungen, förderten den Energiefluss und ermöglichten Menschen tiefe Entspannung und inneren Frieden.

Heute sind Berührungen im Alltag seltener geworden. Masseure und Physiotherapeuten übernehmen größtenteils die bewusste körperliche Zuwendung. Gleichzeitig lässt sich in den letzten Jahren eine wachsende Rückbesinnung auf die heilsame Wirkung von Berührung beobachten. Gerade in einer Zeit, in der reale Kontakte abnehmen und viele Menschen allein leben, wächst das Bedürfnis nach achtsamer Berührung. Sie ermöglicht eine Verbindung auf einer tieferen Ebene und kann helfen, Ängste und innere Spannungen loszulassen.

Trotz medizinischen Fortschritts bleibt die Massage eine geschätzte Kunst der Heilung. Massage und Atemarbeit gehören zu den ältesten Heilmethoden der Menschheit und verfolgen das Ziel, körperliches Wohlbefinden, Entspannung und innere Ausgeglichenheit zu fördern. Diese Arbeit untersucht, wie Atemanleitungen gezielt als unterstützendes Element in der Massage eingesetzt werden können, um den Klienten beim Loslassen, Entspannen und bei der Schmerzlinderung zu begleiten. Die bewusste Integration des Atems ermöglicht es, den Prozess der Körperwahrnehmung zu vertiefen und einen Zustand innerer Ruhe zu fördern.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Haut. Sie ist unser faszinierendes Sinnesorgan und ermöglicht die Wahrnehmung von Berührungen. Als größtes und zugleich empfindlichstes Organ des menschlichen Körpers umhüllt sie mit einer Fläche

von beinahe zwei Quadratmetern und einem Gewicht von etwa 2,7 Kilogramm den gesamten Körper. Dabei bildet sie eine schützende, wasserdichte Barriere zur Außenwelt.

Die Haut ist jedoch weit mehr als ein Schutzorgan. Sie ist ein Meisterwerk der Empfindung, das es uns erlaubt zu fühlen, wahrzunehmen und uns mit unserer Umgebung zu verbinden. Über Sinneszellen und Rezeptoren reagiert sie auf Berührung, Druck, Schmerz, Hitze und Kälte und ermöglicht so den bewussten Tastsinn. Darüber hinaus ist sie wesentlich an der Regulation der Körpertemperatur beteiligt und trägt zur Orientierung im eigenen Körper bei.

Gerda Alexander, Begründerin der Eutonie, bringt diesen Zusammenhang mit dem Satz „Was wir berühren, berührt auch uns“ treffend zum Ausdruck. Berührung ist demnach kein einseitiger Vorgang, sondern ein wechselseitiger Prozess, in dem sowohl der Berührende als auch der Berührte beteiligt sind. In der Massage berühren wir nicht nur den Körper eines Menschen, sondern begegnen zugleich seiner individuellen Geschichte, seinen Erfahrungen und den Spuren, die diese im Körper hinterlassen haben.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass die Wirkung von Berührung nicht allein von der Perfektion einer Technik abhängt. Entscheidend ist vielmehr die innere Haltung des Therapeuten: Achtsamkeit, Präsenz und Respekt gegenüber dem individuellen Erleben des Klienten schaffen einen Raum, in dem Berührung als unterstützend und regulierend erfahren werden kann. Die Haltung des Behandelnden wirkt dabei als stiller, aber wesentlicher Faktor im therapeutischen Prozess.

Besonders bedeutsam ist der sogenannte Streichelsinn. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass über ihn Nähe, Sicherheit und Geborgenheit vermittelt werden können. Eine zentrale Rolle spielt dabei das C-taktile Nervennetz (CT-Nervennetz), ein neurowissenschaftlich beschriebenes System spezialisierter Nervenfasern. Diese reagieren vor allem auf sanfte, langsame Berührungen mit angenehmer und sozialer Bedeutung, wie etwa liebevolles Streicheln, zarte Massage oder Haut-zu-Haut-Kontakt. Die CT-Fasern befinden sich überwiegend in den behaarten Hautarealen und leiten ihre Signale langsamer als andere Nerven, arbeiten jedoch eng mit dem klassischen Tastsinn zusammen.

Die Stimulation des CT-Nervennetzes kann angenehme Empfindungen und emotionale Reaktionen auslösen. Forschungen, unter anderem am Universitätsklinikum Carl-Gustav-Carus in Dresden, zeigen, dass sanfte Berührungen die Ausschüttung von Oxytocin fördern – einem Hormon, das mit

sozialer Bindung und Wohlbefinden verbunden ist. Gleichzeitig verändern sich die Empfindlichkeit für Endorphine, körpereigene Opiate, sowie die Ausschüttung von Dopamin und Serotonin. In der Folge werden Stresshormone abgebaut, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, und der Körper gelangt in einen Zustand tiefer Entspannung. Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen werden gestärkt, Ängste können sich reduzieren.

Diese physiologischen und emotionalen Reaktionen verdeutlichen, wie eng Berührung, Nervensystem und Atem miteinander verbunden sind. Sanfte taktile Reize über die Haut wirken regulierend auf vegetative Prozesse und führen in der Massage häufig dazu, dass der Atem von selbst ruhiger und tiefer wird. Genau an diesem Punkt kann die Atemanleitung als unterstützendes Element gezielt eingesetzt werden.

Durch einfache, achtsam formulierte Atemimpulse wird der Klient eingeladen, die Wahrnehmung nach innen zu richten und den Atem bewusst mit der Berührung zu verbinden. Atem und Massage treten so in einen dialogischen Prozess: Während die Berührung über die Haut Sicherheit und Orientierung vermittelt, unterstützt der Atem das Loslassen von Spannung und fördert eine vertiefte somatische Erfahrung.

2. Theoretische Hintergrund

Der Atem erfüllt vielfältige Funktionen und beeinflusst sowohl körperliche als auch seelische Prozesse. Tiefer, bewusster Atem kann Beschwerden, Krankheiten und seelische Anspannungen lindern, das Nervensystem beruhigen und Gedanken zur Ruhe bringen – vergleichbar mit der Wirkung einer liebevollen Umarmung. Darüber hinaus kann Atemregulation dazu beitragen, Schmerzen, Muskelverspannungen und Faszienverklebungen zu lösen sowie Stress, Unwohlsein und innere Anspannung zu reduzieren.

Auch bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen oder Atemwegserkrankungen kann eine bewusste Atemführung unterstützend wirken. Atemübungen haben eine vitalisierende Wirkung auf den gesamten Organismus, fördern die Durchblutung und wirken bis auf zellulärer Ebene erfrischend. Zudem beeinflusst der Atem das Gehirn positiv, indem er Konzentration und geistige Klarheit unterstützt.

In den meisten Entspannungsmethoden nimmt der Atem daher eine zentrale Rolle ein. Ein langsamer, tiefer Atem aktiviert das vegetative Nervensystem und unterstützt den Übergang in einen Zustand von Ruhe und Regeneration.

2.1 Atem und Körperwahrnehmung

„Jede von uns kennt Situationen, in denen sie krank wurde aufgrund von Prüfungsstress, Problemen in der Liebesbeziehung, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz... Plötzlich entscheidet der Körper für einen, dass es genug sei. Man braucht eine Ruhepause in Form einer satten Erkältung, einer Liebespause mithilfe einer Scheidenentzündung... Trauen wir uns, genauer hinzuschauen, mein es der Körper gut mit uns, unterstützt uns, ein Leben zu führen in Übereinstimmung mit Werten wie Respekt, Anerkennung und Selbstfürsorge. Ein Leben, in dem sich Aktivität und Ruhe, Bewegung und Faulheit, Geselligkeit und Rückzug, Selbstdisziplin und Großzügigkeit annähernd die Waage halten.“ (Heide Fischer, 2021, Körperweisheit, S. 9)

Gleichzeitig leben wir in einer Gesellschaft, in der diese Werte und Ausgewogenheiten häufig zugunsten des Funktionierens zurückgestellt werden müssen, obwohl unsere innere Stimme leise signalisiert, dass wir dies nicht dauerhaft durchhalten. Wird diese Stimme über längere Zeit ignoriert, können sich stärkere Beschwerden und Krankheiten entwickeln, die oft lediglich symptomatisch behandelt werden, ohne dass tiefere Lern- und Veränderungsprozesse stattfinden. Aus ganzheitlicher Sicht können Krankheiten daher als Hinweise verstanden werden, die uns an essenzielle Bedürfnisse erinnern.

Menschen können sich sowohl nach außen hin orientieren, über Augen, Ohren, Geruch und Tastsinn, als auch nach innen, indem sie ihre Wahrnehmung bewusst auf den Atem richten und so eine innere Achtsamkeit entwickeln. Der Atem nimmt in diesem Zusammenhang eine besondere Rolle ein, da er als unmittelbarer Ausdruck des inneren Zustandes gilt und nicht willentlich „lügen“ kann. Veränderungen im Atemrhythmus und Atemfluss spiegeln innere Anspannung, Überforderung oder Entlastung unmittelbar wider. Sich dem Atem zuzuwenden bedeutet daher, eine verlässliche innere Orientierung wiederzuentdecken. Durch eine bewusste Beziehung zum Atem kann er zu einem inneren Bezugspunkt werden, auf den man sich verlassen und dem man sich anvertrauen lernt. Diese Fähigkeit entwickelt sich nicht einmalig, sondern durch regelmäßige Übung und tägliches Training. Veränderungen im körperlichen und seelischen Erleben lassen dabei häufig nicht lange auf sich warten.

Einen wichtigen theoretischen Bezug liefert in diesem Zusammenhang Wilhelm Reich (1897–1957), ein österreichisch-amerikanischer Psychoanalytiker und Psychiater. Er entwickelte das Konzept des

sogenannten „Körperpanzers“, der als Schutzmechanismus in der frühen Kindheit entsteht. Als Reaktion auf traumatische Erfahrungen, emotionale Vernachlässigung oder Unterdrückung lernt das Kind, Gefühle und Impulse zurückzuhalten, um weiteren Schmerz zu vermeiden. Diese Anpassung manifestiert sich im Körper als chronische Muskelspannungen und energetische Blockaden. Nach Reich verfestigt sich dieser Körperpanzer im Laufe des Lebens und kann sowohl körperliche als auch psychische Beschwerden begünstigen, da er den freien Fluss der Lebensenergie behindert.

Reich beschrieb zudem die segmentäre Anordnung der Panzerung, bei der sich Spannungen in bestimmten Körperbereichen bündeln. Diese Segmente stehen jeweils in Zusammenhang mit emotionalen und psychischen Themen. Die okuläre Panzerung betrifft den Bereich von Augen und Kopf und steht im Zusammenhang mit Wahrnehmung, Kontaktfähigkeit und emotionalem Ausdruck. Menschen mit starker Okularer Panzerung können oft Schwierigkeiten haben, Emotionen zu zeigen und sich mit anderen zu verbinden. Die orale Panzerung bezieht sich auf Mund- und Kieferbereich und ist eng mit frühkindlichen Bedürfnissen nach Nahrung, Nähe und Zuwendung verbunden. Probleme mit der oralen Panzerung können sich in Essstörungen, einem gestörten Selbstwertgefühl und Schwierigkeiten bei der Beziehungsgestaltung äußern. Die thorakale Panzerung im Brustraum beeinflusst den emotionalen Ausdruck und die Atmung. Menschen mit einer starken thorakalen Panzerung können Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle angemessen auszudrücken und auszuleben. Die abdominale Panzerung betrifft Bauch und Becken und steht in Verbindung mit Sexualität, Lebensenergie und Lust. Menschen mit einer starken abdominalen Panzerung können sexuelle Hemmungen haben und emotionale Probleme im Zusammenhang mit ihrer Sexualität und Lebensfreude erfahren. Die dorsale Panzerung bezieht sich auf den Rückenbereich und hängt mit der Fähigkeit zusammen, Verantwortung zu übernehmen und sich selbst zu schützen. Eine starke dorsale Panzerung kann dazu führen, dass jemand Schwierigkeiten hat, sich auf andere einzulassen und sich emotional zu öffnen. Diese segmentäre Betrachtung verdeutlicht, warum unterschiedliche Massagebereiche, wie Gesichts-, Bauch- oder Rückenmassage gezielt angesprochen werden.

Massage und Atem können gemeinsam dazu beitragen, diese Panzerungen wahrnehmbar zu machen und allmählich zu lösen. Während einer Massage

werden Klientinnen und Klienten sich ihres Körpers und seiner Empfindungen bewusster. Verspannte oder wenig wahrgenommene Bereiche können Hinweise auf emotionale oder psychische Spannungen geben. Der Atem spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Ähnlich wie Kinder ihren Körper nicht über Worte, sondern über ein „Mit-Schwingen“ erfahren, kann bewusste Atmung helfen, wieder Zugang zur eigenen inneren Quelle zu finden.

Streichungen, die den Ausatem begleiten, seitliches Dehnen im Einatem oder das beidseitige Umfassen der Thoraxwand – in Bauch- oder Rückenlage, mit oder ohne Druck – werden von vielen Menschen als besonders kontaktschaffend erlebt. Der Atem tritt dabei in einen dialogischen Prozess mit der Berührung ein. Wie Ruediger Dahlke beschreibt, kann der verbundene, lange Atem den Horizont erweitern und neue innere Räume eröffnen – ein über sich hinaus Spüren, das sowohl Entspannung als auch Klarheit fördert.

Massage kann körperliche Verspannungen lösen und Stress abbauen. In einem entspannten Körper beruhigt sich auch der Geist, wodurch Emotionen besser wahrgenommen und verarbeitet werden können. Nicht selten werden während einer Massage unterdrückte Gefühle freigesetzt, die im Körper gespeichert waren. Auf dieser Ebene kann der Atem zur Brücke zwischen Körper und Bewusstsein werden. Er wirkt als Spiegel der inneren Verfassung und zeigt, wie viel Ruhe oder Anspannung vorhanden ist. Mit der Beruhigung des Atems verlangsamt sich auch die Herzfrequenz, was zu einem Zustand von Harmonie und innerer Stabilität beiträgt. Um Herausforderungen im Leben anzunehmen, konzentriert zu bleiben und Selbstverwirklichung zu ermöglichen, braucht es einen langen Atem. Diese Fähigkeit kann durch Atem- und Körperübungen gezielt geschult werden.

2.2 Eutonie nach Gerda Alexander

Der Begriff „Eutonie“ wurde 1957 vorgeschlagen und 1959 erstmals von Gerda Alexander auf einem internationalen Kongress für Entspannung und funktionelle Bewegung vorgestellt. Das Wort setzt sich aus den griechischen Begriffen eu = wohl, gut (im Hier und Jetzt), harmonisch und tonus = Spannung zusammen. Eutonie beschreibt einen Zustand des Wohlbefindens und zielt nicht primär auf das Auflösen von Spannungen ab, sondern auf deren Ausgleich.

Zentraler Gedanke der Eutonie ist die Schulung der Körperwahrnehmung. Dies geschieht durch bewusstes, taktils Fühlen und Beobachten, zum Beispiel die unterschiedlichen Berührungsqualitäten von Kleidungsstücken am eigenen Körper oder Gegenständen, mit denen wir umgehen. In der eutonischen Arbeit wird der Körper als Einheit von Körper, Psyche und Umwelt verstanden.

Berührung spielt dabei eine besondere Rolle: „Was wir berühren, berührt auch uns“ (Gerda Alexander). Jede Berührung wirkt nicht nur mechanisch, sondern beeinflusst Wahrnehmung, Selbstempfinden und innere Haltung. So wird nicht nur der Körper berührt, sondern auch die individuelle Geschichte, die sich im Körper ausdrückt. In der praktischen Anwendung während der Massage nutze ich diese Erfahrung so, dass der Körper nicht auf Konzepte, sondern auf Kohärenz reagiert. Gelingt es, über den eigenen Körper hinaus zur Atembewegung und zum muskulären Tonusgeschehen der oder des Klienten zu spüren, entsteht eine Verbindung, die intuitiv die Wahl von Druck, manuellen Interventionen oder Worten ermöglicht, die der Klient benötigt.

Wie exakt beschrieben ist:

"Wenn es gelingt, über seinen eigenen Körper hinauszuspüren zur Atembewegung und zum muskulären Tonusgeschehen der oder des zu Behandelnden, kommt eine Verbindung zustande, die intuitiv den Druck und die manuellen Interventionen oder die Worte wählen lässt, die vom Klienten benötigt werden. Dass das Transsensuspheänomen (das Über-sich-Hinausspüren) von Seite des Therapeuten viel zu bewirken vermag, muss meines Erachtens nicht unbedingt auf 'bio-elektrischen Phänomenen' beruhen, sondern kann auch mit der inneren Spür- und Wahrnehmungsfähigkeit der Klientinnen und Klienten erklärt werden."

(Dr. med. Yvonne A. Maurer, Atemtherapie in der therapeutischen Praxis, S. 66)

Mich hat besonders die Technik der Körpermodellagen nach Gerda Alexander inspiriert. In meinem Konzept möchte ich diese Idee aufgreifen, indem ich nach der Massage oder Atemarbeit den Klientinnen und Klienten die Möglichkeit gebe, die erlebten Empfindungen kreativ zu verarbeiten – sei es durch Malen, Schreiben oder andere Ausdrucksformen. So können körperliche Wahrnehmungen, Emotionen und Gedanken auf sanfte Weise miteinander verbunden und integriert werden.

2.3 Schlaffhorst/ Andersen

Das Konzept Schlaffhorst/Andersen wurde vor mehreren Jahren von Clara Schlaffhorst und Hedwig Andersen begründet. Es handelt sich dabei um ein Konzept zur Regeneration des Menschen. Es besagt, dass Stimme, Atmung, Bewegung und psychische Befindlichkeit sich gegenseitig beeinflussen – entweder hemmend oder fördernd. Dieses Konzept ist besonders geeignet für Menschen mit Atem-, Stimm- und Sprachstörungen, aber auch für Menschen in sprechintensiven Berufen.

Das Konzept beinhaltet verschiedene Facetten von Atmung, Stimme und Bewegung. Clara Schlaffhorst war der Meinung, dass nicht die Entspannung im Vordergrund stehen sollte, sondern vielmehr der Spannungsausgleich, da der Mensch sonst „abfällt“ und das gesamte System instabil werden kann. Sie waren die Ersten, die erkannt haben, dass unser Atemrhythmus drei Phasen hat: Kontraktion, Dehnung und Lösung, das heißt Einatmen, Ausatmen und Pause.

In der Massagepraxis können kurze Elemente aus Schlaffhorst/Andersen als ergänzende Impulse integriert werden, um die Körperwahrnehmung zu vertiefen. Ein weiterer Ansatz kann über die Verlangsamung der Ausatmung gesetzt werden. Eine vertiefte Atmung bewirkt eine bessere Sauerstoffversorgung von Gehirn und Muskeln. Außerdem ist Sauerstoff notwendig für unsere Haut. Eine schöne, gesunde Haut ist nicht nur von Genetik, ausreichendem Schlaf und hochwertiger Ernährung abhängig, sondern auch von einer ausreichenden Sauerstoffzufuhr.

So wie Sauerstoff zu den Zellen transportiert wird, wird Kohlendioxid von den Zellen weggeführt und schließlich ausgeatmet. Dazu ist eine tiefe Ausatmung erforderlich. Die Methode nach Schlaffhorst/Andersen lässt sich besonders gut mit der Gesichtsmassage verbinden.

3. Atemanleitung in der Massagepraxis

Sobald die Klientin oder der Klient in Rückenlage Platz genommen hat, ist es mir ein zentrales Anliegen, zunächst ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden herzustellen. Ich achte darauf, dass die Position bequem ist und nichts drückt. Bei Bedarf unterstütze ich den Körper durch ein Kissen unter dem Kopf sowie eine Halbrolle unter den Knien, um optimale Auflageflächen und Entlastung zu ermöglichen.

Zu Beginn der Behandlung arbeite ich mit einer Form der Heil-Imagination. In achtsamer Präsenz richte ich meine Aufmerksamkeit auf den Körper des Klienten und nehme wahr, welche Bereiche besondere Zuwendung benötigen. Dabei verstehe ich den Körper als Träger eigener Weisheit, deren Signale mich in der Wahl der Griffe, des Drucks und der Behandlungsabfolge leiten. Diese Haltung entspricht dem eutonem Verständnis, bei dem nicht Techniken im Vordergrund stehen, sondern die Qualität der Wahrnehmung und der inneren Haltung der Therapeutin.

Während der gesamten Sitzung ist es mir wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem sich der Klient angenommen und frei von Erwartungen fühlen kann. In diesem Moment steht der Mensch vor mir im Mittelpunkt, mit allem, was er mitbringt.

Die Gesichtsmassage beginnt mit sanften, kreisenden Bewegungen an Stirn und Nasenrücken. Ziel ist es, Spannungen zu lösen und einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Der Druck bleibt dabei stets achtsam angepasst und wohltuend. Anschließend widme ich mich den Augenbrauen, die ich mit zarten, zupfenden Bewegungen behandle, um Durchblutung und Entspannung zu unterstützen. Ein kurzer Druckpunkt zwischen den Augenbrauen sowie die Behandlung der inneren Augenwinkel vertiefen die beruhigende Wirkung.

Danach werden Wangen, Jochbein und Schläfen mit einer sanften, fließenden Acht-Bewegung massiert. Diese Technik wirkt ausgleichend und harmonisierend. Die Schläfen behandle ich mit besonderer Sorgfalt, da sie sensibel auf Stress und Überlastung reagieren.

Im Anschluss folgt die Massage des Kiefergelenks und des Musculus masseter. Dieser Bereich ist häufig von Spannung geprägt und wird in der Körperarbeit mit zurückgehaltenen Emotionen wie Wut oder innerem Druck in Verbindung gebracht. Durch gezielte, einfühlsame Berührung können sich Spannungen lösen und eine spürbare Erleichterung eintreten.

Daraufhin werden Lippen und Mundbereich achtsam massiert, um auch hier Durchlässigkeit und Entspannung zu fördern. Die anschließende Ohrmassage berücksichtigt die Vielzahl an Reflexzonen und wirkt regulierend auf das Nervensystem.

Die Behandlung schließt mit einer ausgedehnten Kopfhautmassage ab. Mit kreisenden Bewegungen wird die gesamte Kopfhaut Zentimeter für Zentimeter behandelt, um Stress abzubauen und tiefe Entspannung zu

ermöglichen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Scheitelbereich, der mit innerer Ruhe und Klarheit assoziiert wird. Zum Abschluss lasse ich meine Finger sanft durch das Haar gleiten, sodass die Sitzung in einem Gefühl von Geborgenheit und Ruhe ausklingen kann.

Im Rahmen der Ganzkörpermassage werden zusätzlich Arme und Beine passiv bewegt, ohne dass die Klientin oder der Klient selbst die Führung übernimmt. Beklopfungen der Körperoberfläche (Tapotement) sowie sanfte Schüttelungen dienen dazu, Wahrnehmungsblockierungen zu lösen und muskuläre Panzerungen abzubauen. Auch die Fußreflexzonenmassage stellt einen wichtigen Bestandteil dar.

Menschen mit einem Defizit an erwachsenem Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung zeigen häufig eine Unterspannung im unteren Körperbereich. Sie stehen nicht sicher „auf dem Boden“ und nehmen ihre eigene Kraft in Beinen und Becken nur eingeschränkt wahr. Gleichzeitig besteht im Oberkörper oft eine erhöhte Spannung sowie eine starke Orientierung nach außen. Durch gezielte Erdung, die Stimulation der Füße und das Lösen der oberen Muskulatur kann ein Ausgleich zwischen unten und oben unterstützt werden.

4. Praxisbezug/ Fallbeispiel

In meiner praktischen Arbeit habe ich unterschiedliche Beobachtungen gemacht. Wie meine Dozentin Sonja Haewardt einmal betonte, ist es wesentlich, dass die „Chemie“ zwischen Therapeutin und Klient*in stimmt. Das Leben ist beweglich – ebenso wie der Atem – und jede Haltung ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Entsprechend unterschiedlich werden Massagen erlebt: Manche Klientinnen und Klienten sind sehr zufrieden, andere weniger.

Häufig zeigt sich nach der Behandlung eine tiefe Entspannung, die mit einem sogenannten „Abfallen“ einhergeht, sodass sich manche Menschen anschließend müde und erschöpft fühlen. In anderen Fällen wirkt die Massage zugleich entspannend und belebend, sodass die Klientinnen sich wach und präsent erleben. Eine weitere wichtige Beobachtung war, dass die Wirkung der Massage deutlich geringer ausfiel, wenn die Sitzung durch äußere Störungen unterbrochen wurde oder ich selbst nicht vollständig präsent war. Die Klientinnen wirkten in diesen Fällen weniger offen und weniger „strahlend“.

Aus diesen Erfahrungen ziehe ich den Schluss, dass eine Massage ihre größte Wirkung entfaltet, wenn sie mit Liebe, Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit, Freude und wohlwollender innerer Ausrichtung gegenüber dem Klienten durchgeführt wird.

5. Grenzen und Risiken der Atemberatung

Die Atemberatung ist ein wertvolles Werkzeug, um Körperwahrnehmung, Entspannung und Selbstregulation zu fördern. Dennoch gibt es klare Grenzen: Atemarbeit ersetzt keine medizinische Diagnose oder Behandlung bei akuten Erkrankungen. Personen mit schweren Herz-Kreislauf-Problemen, akuten Infekten, schweren Lungenerkrankungen oder psychiatrischen Krisenzuständen sollten vor einer Atemberatung ärztlich abgeklärt werden.

Neben den medizinischen Grenzen ist es für Therapeutinnen und Berater essenziell, die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren. Sie dürfen nicht über ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Erfahrung hinausgehen. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen sorgt dafür, dass die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten sicher und wirksam bleibt.

Darüber hinaus ist es wichtig zu wissen, dass das vegetative Nervensystem komplex reagiert: Zwischen Sympathikus und Parasympathikus können Gegenregulationsmechanismen auftreten. So kann beispielsweise ein zunächst aktivierender Reiz wie Kaffeegenuss oder eine kurze Anregung während der Atemarbeit später zu Ermüdung führen. Umgekehrt kann eine tiefe Entspannung in manchen Fällen kurzfristig eine innere Unruhe oder Nervosität auslösen.

Daher ist eine kontinuierliche Beobachtung des Klienten während der Atem- und Körperarbeit notwendig. Anpassungen in Intensität, Dauer und Technik der Atemanleitung sollten jederzeit möglich sein. Klare Kommunikation über die Grenzen der Übungen und die Eigenverantwortung des Klienten trägt ebenfalls zur Sicherheit bei und unterstützt ein achtsames, selbstbestimmtes Erleben der Atemarbeit.

6. Tipps für Klient*innen

Der Atem lässt sich sehr gut als Ritual in den Alltag integrieren. Mit Atemübungen am Morgen wird der Tag begrüßt, wobei der Fokus zunächst auf dem Einatmen liegt. Selbstverständlich kann man bereits im Bett

beginnen: genüsslich strecken, rekeln und gähnen, um die restliche Müdigkeit aus dem System zu vertreiben.

Anschließend ist es ideal, am geöffneten Fenster tief und bewusst einzuatmen – alternativ kann man sich auch ein imaginäres Fenster vorstellen. Dabei kann man sich vorstellen, wie Lebensenergie aus der bunten, frischen Luft eingesogen wird und die von der Nacht verbliebene Energie ausgeatmet wird.

Dazu passt gut eine weitere Übung, das sogenannte „Löwenmaul“.

Anleitung: Stelle dich aufrecht hin, die Beine hüftbreit aufgestellt. Die Handflächen befinden sich vor der Kehle. Schließe die Augen und sammle dich. Dehne gleichzeitig die Hände und den Mund weit auf und sprich dabei mit den Händen Mund und Kehle an. Häufig löst diese Bewegung ein tiefes Gähnen aus. Sobald du mit dem Bewegungsablauf vertraut bist, nimm wahr, wie sich der Atem darauf einstellt. Er vertieft sich und wird kraftvoller. Die Atembewegung breitet sich im gesamten Rumpf aus, der Unterkiefer wird lockerer, die Mundhöhle weiter, der Übergang vom Nacken zum Kopf entspannter und die Kehle freier. Tränen- und Speichelfluss können angeregt werden, der Körper wird ganzheitlich angesprochen.

Für die Mittagspause eignet sich gut die Übung „Nasenge“. Sie öffnet die Bronchien, regt das Zwerchfell zu kräftigerer Arbeit an und aktiviert beide Gehirnhälften.

Anleitung: Setze dich bequem und aufrecht hin. Verschließe mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch und atme langsam durch das linke Nasenloch ein. Nach der Einatmung verschließe das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus.

Wiederholung: links einatmen – rechts ausatmen, rechts einatmen – links ausatmen, und so fort.

Als Abendritual wird eher der Ausatem betont. Hier eignet sich gut die Übung „Dampf ablassen“ oder „Kerzenflamme ausblasen“.

Anleitung: Stelle dir eine Kerze etwa einen Meter entfernt vor und versuche, die Kerzenflamme auszublasen. Gelingt dies nicht sofort, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Atemtraining sinnvoll ist. Wenn du möchtest, kannst du der Kerze ein Thema widmen, dass du loslassen oder „wegblasen“ willst. Wenn anschließend noch Luft vorhanden ist, blase auch den Rauch der Kerze weit von dir weg.

6.1 Partnerschaftsmassage

Auch Partnermassage kann bei klarer Kommunikation und gegenseitigem Einverständnis eine wertvolle Erfahrung sein. Sie fördert Berührungskompetenz, Vertrauen und Wahrnehmung.

Anleitung:

Wärmt das Massageöl entweder in den Händen oder in einer Duftlampe an. Der Massagenehmer sollte sich darauf konzentrieren, bei sich und seinem Atem zu bleiben, wahrzunehmen und das Geschehen geschehen zu lassen, also sich führen zu lassen. Der Massagegeber hingegen richtet seine Aufmerksamkeit auf den Massagenehmer, dessen Atem und dessen feine Mikrobewegungen und handelt entsprechend.

Mit eingeölenen Händen wird vom Kreuzbein aus entlang der gut spürbaren Muskelstränge neben der Wirbelsäule bis zum Halsansatz gestrichen. Dabei wird ein sanfter Druck ausgeübt, entweder mit den Fingerspitzen oder den Handballen. Vom Halsansatz aus werden die Hände über die Schultern geführt und über die Rippen zurück zu den Hüften.

Unterhalb der Taille wird der Körper umgriffen, sodass die Daumen auf den Muskelsträngen neben der Wirbelsäule liegen. Mit leichtem Druck gleiten die Hände erneut bis zu den Schultern, während die Daumen kleine kreisende Bewegungen ausführen. Diese Abfolge kann mehrere Male wiederholt werden.

Gelingt es beiden, sich auf den gemeinsamen Atemrhythmus einzustimmen, entsteht ein dialogischer Prozess, der die Qualität der Berührung vertieft und die Wirkung der Massage unterstützt.

6.2 Selbstmassage

Ergänzend zur therapeutischen Arbeit können einfache Elemente der Selbstmassage, insbesondere im Gesichtsbereich, in den Alltag integriert werden. Bereits 5–10 Minuten täglich, morgens oder abends, sind vollkommen ausreichend.

Gesicht abklopfen:

Diese Übung lässt sich gut mit anderen Atem- oder Wahrnehmungsübungen kombinieren. Klopfe mit den Fingerkuppen leicht und locker auf die Gesichtshaut und stelle dir dabei vor, wie weiche Regentropfen auf die Haut prasseln. Beginne in der Mitte des Kinns und klopfe beidseitig entlang des

Unterkieferwinkels bis zu den Ohren. Setze immer wieder in der Mitte an und arbeite dich schrittweise etwas höher nach oben, sodass der gesamte Wangenbereich bis zum Jochbein sanft ausgeklopft wird.

Beziehe auch den Augenbereich mit ein: Klopfe rund um die Augenbrauen, dann über die Augenbrauen zu den äußeren Augenwinkeln und unter den Augen entlang des Jochbeins zurück zu den inneren Augenwinkeln. Anschließend klopfe den Schläfenbereich und danach die Stirn von unten nach oben bis zum Haaransatz.

Zupfmassage:

Ergänzend kann eine Zupfmassage durchgeführt werden. In derselben Reihenfolge wird die Haut vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger genommen und wieder losgelassen. Besonders gut eignet sich diese Technik im Bereich der Augenbrauen. Die Haut wird dabei stets weich, achtsam und ohne Druck behandelt.

Augenentspannung:

Zur Entspannung der Augen lege die Handflächen auf die geschlossenen Augen, sodass die Finger locker auf der Stirn ruhen. Übe mit den Handflächen einen sanften, angenehmen Druck aus, atme tief ein und lasse die Hände für einige Minuten in dieser Position. Dabei ist darauf zu achten, dass keine Kontaktlinsen getragen werden. Diese Übung kann sehr wohltuend wirken und wird häufig als hilfreich bei Kopfschmerzen erlebt.

7. Fazit

Im Sinne dieser Arbeit möchte ich abschließend betonen, dass Sorge für das eigene Wohlbefinden und das der Menschen um uns herum eine lebenslange, wertvolle Aufgabe ist – manchmal herausfordernd, zugleich aber einfach und zutiefst bedeutsam. Sie bildet die Grundlage für Selbstfürsorge, Beziehungsgestaltung und verantwortungsvolles Handeln. In der heutigen Gesellschaft zeigt sich, dass Erfahrungen von Gewalt und existenzieller Überforderung, insbesondere im Zusammenhang mit Kriegs- und Nachkriegsgeschichte, vielfach nicht ausreichend verarbeitet wurden. Das Fehlen von Aufarbeitung und das daraus resultierende Schweigen können dazu führen, dass belastende Erfahrungen nicht integriert werden und sich langfristig auf psychische Gesundheit, Körperwahrnehmung und menschliches Handeln auswirken.

Körperorientierte Ansätze gehen davon aus, dass sich solche Erfahrungen sowohl auf somatischer als auch auf emotionaler und mentaler Ebene ausdrücken können – etwa in veränderten Atemmustern, Spannungszuständen, innerer Unruhe oder Beziehungsmustern. Eine vertiefte psychologische oder traumatherapeutische Betrachtung würde den Rahmen dieser Arbeit überschreiten und bleibt daher bewusst offen.

Literaturverzeichnis

Heike Höffler, Der kleine Atem-Coach. TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, 1. Auflage 2024

Ruediger Dahlke, JETZT EINFACH ATMEN! 2019 Edel Verlagsgruppe GmbH, 3. Auflage 2023

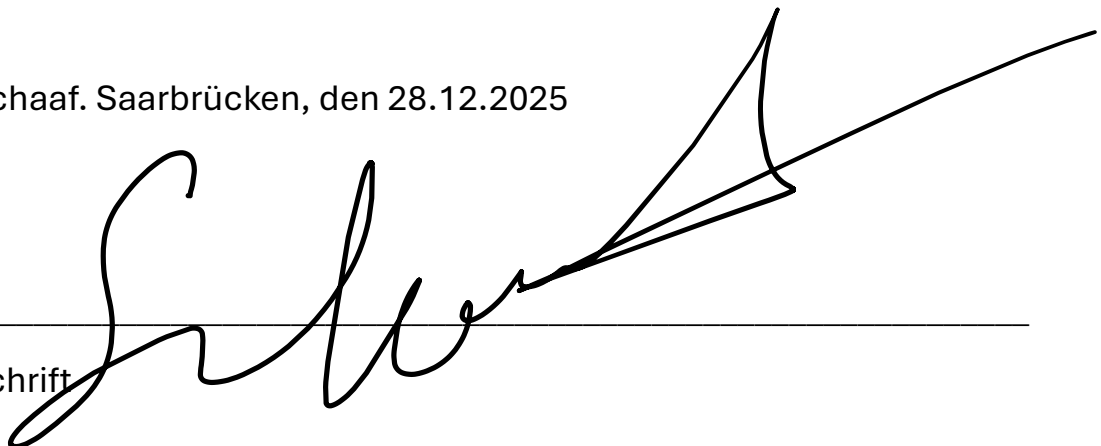
Gerda Alexander, Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung. Hans Huber, 10., ergänzte Auflage. Herausgegeben und ergänzt von Karin Schaefer.

Dr. med. Yvonne A. Maurer Atemtherapie in der therapeutischen Praxis, 2013 Mediengruppe Oberfranken Fachverlage GmbH & Co. KG, 2. Auflage

Bestätigung, dass ich diese Hausarbeit eigenständig geschrieben habe.

Ilona Schaaf. Saarbrücken, den 28.12.2025

Unterschrift

A large, stylized handwritten signature in black ink, written over a horizontal line. The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping horizontal stroke at the end.