

# **Das Herz in der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem**

**oder**

**Kurzer Bericht über den Versuch, mir selbst mein Herz zu schenken**

**Abschlussarbeit für die Ausbildung  
zur Atempädagogin/-therapeutin AFA ®  
am Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann**

**verfasst von  
Regine Fröhlich  
im Oktober 2012**

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Annäherung an das Thema	2
Atemarbeit	4
Das Herz als Organ	6
Erfahrbare Anatomie - zwei Übungen	11
Raum und Zentrum	13
Den Herzraum öffnen	16
Verbunden Sein	19
Unendlicher Fluss	22
Herzkraft	25
Aus dem Herzen handeln - Herzkraft als therapeutische Haltung	27
Herzlicher Dank	29
Literatur und weblinks	30

## **Annäherung an das Thema**

*Wirf dein Herz über den Fluss und spring hinterher.  
(Indianisches Sprichwort)*

Das Herz ist ein lebensnotwendiges und ein besonderes Organ:

Es ist das erste Organ, das während der Embryonalentwicklung gebildet wird. Es ist als einziges Organ auch im gesunden Zustand jederzeit und ohne Hilfsmittel spürbar.

Das Herz ist mit umfangreichen symbolischen und anthropologischen Bedeutungen besetzt. Kein anderer Körperteil ist in einer vergleichbaren Vielzahl von Redewendungen, Liedern, Gedichten, Märchen, Weisheitssprüchen vertreten. In vielen spirituellen Übungswegen ist es Ausgangspunkt oder Zentrum der inneren Sammlung. Im christlich-religiösen Bereich ist das Herz namensgebend für eine Gebetspraxis, die Körperwahrnehmung, Atembetrachtung und tonloses Beten von Worten oder Sätzen miteinander verbindet.

Mit dem Atem ist das Herz auf physiologische Weise mehrfach verbunden. Es sorgt als Motor des Blutkreislaufes für den Transport des Blutes in die Lungen und in den Körper und ermöglicht so den Gasaustausch. Es ist über Bindegewebsschichten verbunden mit dem Zwerchfell als größtem Atemmuskel und nimmt so Teil an dessen Bewegung im Atemrhythmus. Die beim Atmen entstehende Sogwirkung unterstützt den venösen Blutfluss zum Herzen. Über das vegetative Nervensystem wird der Herzrhythmus vom Atemrhythmus in der Weise beeinflusst, dass sich im Einatem die Pulsfrequenz erhöht und im Ausatem verlangsamt (respiratorische Sinusarrhythmie). Die individuelle Fähigkeit zur Herzfrequenzvariabilität steht im Zusammenhang mit der Fähigkeit zur Stressbewältigung und ist z.B. in der Trauma-Psychotherapie von diagnostischer Bedeutung. Das Herz reagiert – ähnlich wie der Atem - auf körperliche und seelische Bewegung unmittelbar mit Veränderungen im Herzrhythmus und in der Kontraktionsstärke. Gleichzeitig ist die Bewegung des Herzmuskels der direkten willentlichen Kontrolle entzogen.

Die zentrale Bedeutung des Herzens für die Atmung sowie die Präsenz des Herzens in der Beschreibung seelischer Kräfte verlocken mich dazu, diesem Zusammenhang

nachzuspüren und eine Annäherung an das Herz über die Arbeitsweisen aus der Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem zu versuchen.

Alles, was in meinem Körper geschieht, geschieht ganz in mir. Ausgangspunkt für meine Arbeit ist der Körper, also die Beschreibung der Herzens als Organ in seinem Bau und in seiner Funktion sowie im Zusammenwirken mit dem physiologischen Atemgeschehen. Die daraus entstehende Vorstellung und Anschauung der körperlichen Vorgänge und die dafür notwendigen und gewählten Worte enthalten bereits viele Hinweise auf die Möglichkeiten, das Herz mit dem Atem zu verbinden.

Daraus habe ich für die vorliegende Arbeit ausgewählt:

Ich nehme das Herz wahr in seinem Raum und als ein den Raum beherrschendes Zentrum. Ich öffne mich meinem Herzen und lade mein Herz dazu ein, sich zu öffnen. Es ist verbindende Instanz in vielerlei Hinsicht. Es ist Ursprung einer großen seelischen Kraft und innerer Anker in der Verbindung mit dem, was weit über mich selbst hinausgeht und wofür ich keinen Namen<sup>1</sup> habe. Aus dem Herzen heraus handeln ist schließlich die Art und Weise, wie ich Therapeutin sein möchte.

Die physischen Aspekte der Atemarbeit und die Arbeit an Empfindung, Wahrnehmung und Bewegung, stehen im Vordergrund bei allen vorgestellten Übungen. Das entspricht dem Stand meines ganz persönlichen Prozesses, in dem die Wiedergewinnung meines Körpers ein tiefer Beweggrund ist. Ich sehe mich zwar am Ende meiner „Lehrzeit“, am Ende der Ausbildung, aber insgesamt noch am Anfang der Atemarbeit.

Verbindungen zu meiner Profession, die manchmal auch die Verbindung zu meinem eigenen spirituellen Prozess enthält, tauchen am Rande auf. Wo es mir interessant erscheint, weise ich darauf hin.

---

<sup>1</sup> Mit dem Verzicht auf einen Namen schließe ich mich der jüdischen Glaubens - Tradition an. Moses Frage nach dem Namen Gottes wird beantwortet mit einem grammatikalisch nicht auflösbaren, unübersetzbaren „Wort“. Es sind vier Buchstaben, die vermutlich dem Verb „sein“ entstammen: JHWH. Der Gottesname ist unaussprechlich. Fromme Juden nennen Gott „Haschem“ also „Der Name“. Beim Vorlesen der hebräischen Bibel wird anstelle des Tetragramms „Adonai“, also „Herr“ gelesen. Nach Richard Rohr, gehört bei einem Vortrag in Köln, geben diese vier Konsonanten die hörbar gemachte Atembewegung wieder: JH den Einatem, WH den Ausatem. Diese in wissenschaftlichen Kreisen nicht diskutierte These hat mich spontan überzeugt zu einer Zeit, in der ich noch nicht wusste, dass es Atemarbeit gibt.

## **Atemarbeit**

*JHWH, der Lebendige, heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.  
(Psalm 147,3 eigene Übersetzung)*

Atemarbeit, wie ich sie gesucht und zuerst an den Ilse-Middendorf-Instituten und dann am Institut für Atemlehre Berlin Erika Kemmann kennengelernt habe, ist eine bewußtseinsbildende, atemzentrierte Körperarbeit. In dieser Beschreibung, die nur eine von vielen möglichen ist, liegt mein persönlicher Zugang zu dieser Atemarbeit.

Ich lasse mich vom Wissen meines Körpers als einer gesunden und verlässlichen Basis auf meinem Entwicklungsweg leiten. Mein Körper ist ein Kriterium von Wahrheit geworden im Hinblick auf mir begegnende Ansprüche auf Deutungsmacht und Sinngebung.

Den eigenen Körper zu erspüren hilft mir, ihn zu bewohnen und mich auch im Irdischen zu beheimaten. Ich kann mein Leben nur ändern, wenn ich in meinem Körper bin. Ich kann mein Leben nur leben, wenn ich in meinem Körper bin. Ausgehend davon, dass mein Körper alle Erfahrungen, schöne wie schmerzhaft, solange aufbewahrt, bis sie eine angemessene Ausdrucksweise gefunden haben – und vielleicht darüber hinaus – braucht die Körpererfahrung die bewusste Wahrnehmung und Reflexion der damit verbundenen und ins Bewusstsein tretenden Gedanken und Gefühle, die ein entsprechendes seelisches Fassungsvermögen voraussetzt.

Was mir als Ahnung vorgeschwebt hat, hat sich in den Jahren mit der Atemarbeit konkretisiert: Der Atem und die Atembewegung als Mittelpunkt, zu dem die Wahrnehmung immer wieder zurückkehrt, schaffen eine Verbindung von Körper und Bewusstsein. Vertrauen und seelische Kraft können Stück um Stück wachsen in einem bewegten Spiel von üben und wagen.

Erfahrbar, bewusst und zugelassen wird der Atem durch Bewegung, Tönen und achtsame, nicht wertende Hinwendung. Die der Atemarbeit förderliche innere Haltung ist für mich gekennzeichnet durch Begriffe wie: sich einlassen, sich nichts erwarten, Neugier und Entdeckerfreude, seelische Bereitschaft und Freigabe. Und manchmal braucht es auch Mut und Willenskraft.

Übenderweise wird der Körper mehr und mehr durchlässig für die Atembewegung. Wo der Körper atmend durchdrungen wird, wird er auch von Bewusstsein durchdrungen. Im

Körper abgelegte Gefühle, Erfahrungen und auch bislang ungenutzte Potentiale, treten in Erscheinung. Jeder Atemzug mit Einatem, Ausatem und Atemruhe, der bewusst wahrgenommen wird, zeigt mir mein Menschsein als etwas, das sich stetig neu aktualisiert. Daran schließt sich mein eigenes Verständnis vom Menschen als ein Werdender gut an.<sup>2</sup>

Die Arbeit mit dem bewussten zugelassenen Atem macht sich eine Eigenheit des Atems zunutze. Atem ist bewusst und willentlich steuerbar und in seiner, den Körper weitenden und zurückschwingen lassenden Kraft wahrnehmbar. Gleichzeitig atmen wir unaufhörlich unwillkürlich: während wir arbeiten, denken, sprechen oder schlafen. Der Atem ist dabei ein lebenserhaltender und bewegender Vorgang, der einfach geschieht, der aus den ungekannten Tiefen des Körpers und der Seele entspringt und Gestalt gewinnt. Das spontane Entstehen aus dem tiefsten Innersten und die Möglichkeit, das, was da geschieht bewusst wahrzunehmen, sind die beiden Dinge, die in der Atemarbeit zusammenkommen. Bewusstes und Unbewusstes, Geistiges und Körperliches, Persönliches und Transpersonales finden im Atem eine Verbindung.

Dieser Kraft, die mich atmen lässt, Raum zu geben und mich ihr zuzuwenden, erfahre ich als heilsam und stärkend.

Praktische Atemarbeit ist gebunden an einen konkreten sozialen Raum. In der Beziehung zu den Lehrenden und zu den im gleichen Kontext Lernenden erfahre ich mich als ein Ich, als ein Du und als Teil eines Gruppenkörpers. Körperliches und seelisches Erleben findet immer auch in einem sozialen Raum statt und steht damit in Wechselwirkung. Kontakt, eigene Grenzen und Verbundensein sind beispielhafte Themen, die für mich zu einem ganzheitlichen Entwicklungsprozess dazu gehören. Mein eigenes Bedürfnis nach einem sanften und selbstbestimmten Prozess hat darin Raum und Herausforderung gefunden.

Ein wichtiges Bindeglied zwischen Körper und Seele ist für mich des Weiteren die Sprache. Nur eine klare und deutliche Empfindung dringt so weit in mein Bewusstsein, dass ich sie auch in Sprache heben kann. Dafür die Zeit zu haben, dafür auch die Möglichkeit zu haben, lange nichts zu finden und nichts sagen zu können, lässt eine Sicherheit und ein Vertrauen in die eigene Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit wachsen. Nicht selten erlebe ich auch: Prozesse werden angestoßen und gehen auf

---

<sup>2</sup> in Anlehnung an Hannah Arendt (vgl. dazu z.B. Karin Ulrich-Eschemann, Vom Geborenwerden des Menschen, S. 25ff)

körperlicher Ebene weiter auch unterhalb der Bewusstseinsgrenze. Viele Veränderungen geschehen einfach auf gute Weise in einer der Sprache für mich nicht zugänglichen Ebene. Umgekehrt gilt auch: Worte sind Tore vom Bewusstsein in den Körper. Sie rufen Erfahrungen auf und lösen Empfindungen aus.

Mit der Atemarbeit habe ich einen für mich gehbaren Weg zur Bewusstseinsbildung gefunden. Im Gegensatz zu Kontemplation oder anderen Wegen, die das Sitzen im Schweigen zur Körpergrundhaltung machen, bietet Atemarbeit die für mich wichtige Bewegung und die Arbeit mit der Stimme. An die bewusst eingesetzte Bewegung und an meinen Atem kann ich mit meiner Sammlungskraft anknüpfen und sie sehr leicht immer wieder finden.

## **Das Herz als Organ**

*Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt.*

*(Blaise Pascal, 1623-1662)*

Das Herz und die Kreislauforgane entstehen aus dem Mesoderm (mittleres Keimblatt), das als Fortsetzung des Ektoderms (äußeres Keimblatt) zu verstehen ist. Während der dritten Woche der Embryonalentwicklung bildet sich ein Gefäßschlauch, der im Aufbau einer Arterie ähnlich ist. Am 23. oder 24. Tag nach Befruchtung der Eizelle beginnt das Herz zu schlagen. Der primitive Herzschlauch nimmt peristaltische Bewegungen auf und konstituiert die erste Erfahrung von weit und schmal und von Rhythmus. In der achten Schwangerschaftswoche sind die Kammern und Vorhöfe und die entsprechenden Herzklappen ausgebildet. Abgeschlossen wird die Entwicklung des Herzens erst nach der Geburt mit dem Einsetzen der Lungenatmung beim ersten Atemzug. Die Verbindung zwischen den beiden Herzarterien und die Lücke in der Herzscheidewand zwischen den Vorhöfen werden dann geschlossen, der Herz-Lungenkreislauf wird mit dem Herz-Körper-Kreislauf verbunden.

Die Pumpbewegung des Herzens ist seine wichtigste Aufgabe im Körper. Das Herz treibt durch rhythmische Kontraktionen den Blutkreislauf an und sorgt so dafür, dass Blut in allen Körperregionen zu- und abfließen kann. Das ständige Fließen des Blutes ist entscheidend dafür, dass die im Blut transportierten lebensnotwendigen Stoffe wie

Sauerstoff, Nährstoffe, Hormone etc. in alle Körperzellen gelangen können, und übrige Stoffwechselprodukte auch von dort wieder ins Blut entsorgt werden können. Lage und Aufbau des Herzens dienen dieser Funktion.

Das Herz befindet sich in der Mitte des Brustkorbs in einer senkrecht stehenden Bindegewebshöhle zwischen Brustbein (vorne) und Wirbelsäule (hinten) und den beiden, die Lungenflügel umgebenden, Pleurahöhlen (seitlich), dem sog. Mittelfell. Das Mittelfell enthält außer dem Herzen auch die Speiseröhre, die Luftröhre, die Thymusdrüse und mehrere große Nerven und Blutgefäße. Es ist Schutzraum und Transitstrecke.

Das Herz liegt in der Mitte des Mittelfells eingehüllt in einen Bindegewebssack, den Herzbeutel (Perikard). Es hat etwa die Größe des eineinhalbfachen der Faust eines Menschen und wiegt 300-350 Gramm. Es hat annäherungsweise die Form eines liegenden Kegels. Die flache, nach rechts oben weisende Seite ist die Herzbasis. Sie ist durch das Venenkreuz (s.u.) im Körper elastisch verankert. Die obere Grenze des Perikards liegt auf der Ebene des Zwischenraums von 4. und 5. Brustwirbel. Die Brustspitze weist nach unten vorne links zum 5. Zwischenrippenraum. Die Unterseite des Herzens, auch Hinterwand genannt, liegt auf dem Zwerchfell auf. Der Herzbeutel ist dort mit dem Zwerchfell verwachsen. Auch zum Brustbein hin gibt es Ligaturen, damit das Herz trotz der starken Eigenbewegung an seinem Platz bleibt. Der Herzbeutel bildet zusammen mit dem Epikard, einer dem Herzen direkt aufliegenden Bindegewebshülle, die Perikardhöhle, die mit einer kleinen Menge Flüssigkeit gefüllt ist. Perikard und Epikard sind dadurch frei gegeneinander verschiebbar. So bleibt die Herzspitze innerhalb der Perikardhöhle sehr beweglich.

Das Herz lässt sich als Hohlmuskel<sup>3</sup> verstehen. Im Inneren wird es durch die Herzscheidewand vollständig unterteilt in ein linkes und ein rechtes Herz. Die beiden Herzhälften sind leicht gegeneinander gedreht, so dass die linke Herzhälfte mehr nach hinten und die rechte mehr nach vorne gewandt ist. Beide Herzhälften arbeiten

---

<sup>3</sup> Der andere im Körper vorkommende Hohlmuskel, der allerdings in keinem mir zugänglichen Anatomie-Buch so genannt wird, ist die Gebärmutter. Die Gebärmutter und das Herz haben beide etwas mit Geburt zu tun. In der Tradition der christlichen mittelalterlichen Mystik, allen voran bei Meister Eckhart, wird das Herz als Ort der Gottesgeburt im Menschen betrachtet.



selbständig aber im selben Rhythmus, wobei das linke Herz den Körperkreislauf antreibt, das etwas schwächere rechte Herz den – wesentlich kleineren – Lungenkreislauf.

Jede Herzhälfte besteht aus einer Kammer und einem Vorhof, in dem das ankommende Blut zunächst gesammelt wird, bevor es in die Herzkammer weitergeleitet und von dort wieder ausgestoßen wird. Der linke Vorhof sammelt das über je zwei horizontale Venen aus den Lungenflügeln kommende sauerstoffreiche Blut, das über die linke Kammer und die Aorta wieder dem Körper zur Verfügung gestellt wird. Der rechte Vorhof sammelt das über zwei große von oben und unten senkrecht aus dem Körper kommende Venen (Hohlvenen) ankommende sauerstoffarme Blut. Von dort wird es über die rechte Kammer und den truncus pulmonalis (Lungenarterie), der sich dicht am Herzen in zwei Äste teilt, weitergeleitet in die Lunge, wo wieder Gasaustausch stattfinden kann.

Der Blutfluss von den Vorhöfen in die Kammern und weiter von den Kammern in die beiden großen Arterien wird durch Klappen reguliert, die wie Rückschlagventile arbeiten. Zwischen Vorhof und Kammer befinden sich die Segelklappen, die ihrem Namen entsprechend aus drei (rechtes Herz) bzw. zwei (linkes Herz) segelartigen und mit Sehnenfäden an der Herzwand befestigten Bindegewebsplatten zusammengesetzt sind. Beim Einströmen des Blutes vom Vorhof in die Kammer leisten die Segel keinen Widerstand. Während der Kontraktion des Herzens (Systole) werden die Klappen durch den einsetzenden Rückstrom geschlossen. Die sich spannenden Sehnenfäden verhindern gleichzeitig ein Durchschlagen der Segel in Richtung Vorhof. Die wie drei Schwalbennester an den Innenseiten der beiden Ausstromgefäße sitzenden Taschenklappen verhindern den Rückfluss des ausströmenden Blutes. Sie öffnen sich gegen Ende der Systole. Die Taschen sind dann „leer“. Durch die Veränderung der Druck- und Strömungsverhältnisse während der Entspannung des Herzens (Diastole) füllen sie sich, so dass die Ränder der Taschen dicht aneinander zu liegen kommen und den Übergang von Kammer zu Arterie verschließen. Alle vier Herzklappen sind befestigt am sog. Herzskelett, einer Platte aus straffem Bindegewebe, und liegen in etwa auf einer Ebene, der sog. Ventilebene. Die Verschiebbarkeit der kompletten Ventilebene nach oben und unten unterstützt die Variation des Vorhofvolumens in den verschiedenen Kontraktionsphasen. Wird sie in Richtung Herzspitze verschoben entsteht in den Vorhöfen eine Sogwirkung, die den Zufluss aus den Venen unterstützt.

Während der Systole rutscht sie in Richtung Herzbasis und unterstützt so die Kammerfüllung.

Der besondere Anordnung der Muskelfasern und der spiralige Aufbau der Herzmuskulatur führen während der Kontraktion der Kammer nicht nur zu einer Verkleinerung des Kammervolumens, sondern auch zu einer Verdrehung der Kammer in sich. Durch dieses besondere Kontraktionsmuster wird die Fließrichtung des Blutes zur Ausstrombahn hin umgelenkt. Vermutlich ist es die starke Muskelkontraktion, und nicht - wie oft auch beschrieben - der Schluss der Segelklappen, die während der Systole den ersten Herzton verursacht, so dass es sich hier um einen Muskelspannungston handelt. Der zweite Herzton, hörbar während der Diastole, wird vermutlich erzeugt durch die Vibration der Blutsäule in den Ausstromgefäßen nach Schluss der Taschenklappen.

Die Verkleinerung des Herzinnenraumes wird vom Blut als Druck aufgenommen und in Strömungsbewegung umgesetzt. Der Druck setzt sich als Pulswelle fort durch den ganzen Körper. Er kann z.B. am Handgelenk oder am Hals, von außen gefühlt werden. Mit jeder Druckwelle wird sauerstoffreiches Blut in die Aorta gepumpt, die es in „hohem Bogen“ über die Astgabel des truncus pulmonalis hinweg an der Rückseite des Herzens abwärts in den Körper führt und weiterverteilt. Am höchsten Punkt des Aortenbogens zweigen dicht nebeneinander drei Gefäße in Richtung Kopf und Arme ab. Gleichzeitig wird, da die Herzhälften synchron arbeiten, sauerstoffarmes Blut über die Lungenarterie zu den beiden Lungenflügeln geführt.

Mit einer Kontraktion werden durch jede Kammer etwa 70 Milliliter Blut weitergepumpt, so dass bei einem Ruhepuls von 60-70 Herzschlägen pro Minute die gesamte Blutmenge des Körpers von ca. 5 Litern in einer Minute durch den Körper bewegt wird. Bei körperlicher – auch schon bei nur zu erwartender - Anstrengung kann sich die pro Minute beförderte Blutmenge durch Erhöhung der Pulsfrequenz auf bis zu 200 Schläge und eine Vergrößerung des Schlagvolumens auf bis zu 140 ml vervielfachen.

Um die dauerhafte und gleichmäßige Leistungsfähigkeit des Herzens zu gewährleisten, wird das Herz über ein eigenes Gefäßsystem, die Herzkranzgefäße, mit Sauerstoff

versorgt. Die Herzkranzgefäße entspringen und enden jeweils an den großen Gefäßen in unmittelbarer Nähe der Eintrittsstellen ins Herz, z. T. auch direkt im Herz. Sie lagern sich an die Außenseite des Herzmuskels kranzförmig in die Rinne zwischen Vorhöfen und Kammern an und breiten sich netzförmig über die Herzkammern aus. Die Herzkranzgefäße müssen, weil dies der kleinste Kreislauf im Körper ist, den sehr speziellen Anforderungen von hohem Druck auf kurzer Strecke bei kleinem Durchmesser gerecht werden.

Die Kontraktionen des Herzens werden erzeugt durch ein herzeigenes Erregungsleitungssystem. Das Herz besitzt die Fähigkeit zur autonomen d.h. von nervöser Stimulation unabhängiger Erregungsbildung. Die Erregung entsteht in einer Region hoch spezialisierter Herzmuskelzellen, dem sogenannten Sinusknoten als herzeigenem Schrittmacher. Er sitzt in der Oberseite des rechten Vorhofes an der Eintrittsstelle der oberen Hohlvene. Von dort breitet sich der elektrische Impuls aus über den Atrioventrikularknoten in der Nähe der rechten Segelklappe über die beiden Seiten der Herzscheidewand hinunter und sich weiter verzweigend in die Kammern, an deren Spitzen und an den Kammerwänden wieder nach oben. Die Weitergabe der Erregung erfolgt über die Herzmuskelzellen, die netzförmig miteinander verbunden sind und ähnlich wie Nervenzellen über Ruhe- und Aktionspotentiale zur Erregungsleitung verfügen.

Die Häufigkeit und die Stärke der Herzkontraktionen sind in erster Linie vom Sauerstoffbedarf im Körper abhängig. Erhöhter Sauerstoffbedarf entsteht z.B. bei mehr Muskeltätigkeit.

Hier greift das vegetative Nervensystem regulierend in die Herztätigkeit ein, obwohl die Herzmuskulatur quergestreift ist, was in allen anderen Fällen bedeutet, dass sie vom animalischen Nervensystem gesteuert wird. Der Sympathikus sorgt für eine Ausschüttung der Hormone Noradrenalin und Adrenalin, die die Herztätigkeit anregen. Das Herz stellt Hormone in begrenztem Maß auch selbst her, vermutlich in der „Herzohr“ genannten Region. Adrenalin wirkt nur im Herzen anregend, ansonsten dämpfend. Der Parasympathikus stellt wieder die entsprechende Ruhe-Tätigkeit her v.a. über das Hormon Acetylcholin. Da sowohl Sympathikus als auch Parasympathikus über efferente und afferente Bahnen verfügen, werden auch Informationen aus dem Herzen

an das Nervensystem gegeben, wobei die Menge der gesendeten Signale größer ist als die der empfangenen.<sup>4</sup>

Die Verbindung zwischen Herz­­tätigkeit und Atmung ist neben der räumlichen Nähe im Brustkorb vor allem dadurch gegeben, dass beide in derselben Zielrichtung arbeiten. Wird mehr Sauerstoff benötigt, müssen sowohl Atmungssystem als auch Kreislaufsystem ihre Leistung erhöhen - und anschließend entsprechend auch wieder normalisieren. Beide Systeme sind auch im vegetativen Nervensystem eng benachbart. Im Sympathikus teilen sie sich das Ganglion stellatum, im parasympathischen System treffen sie sich in den Brustganglien zusammen mit vielen anderen inneren Organen im 10. Hirnnerv.

Atemrhythmus und Herzrhythmus bleiben, sofern nicht bewusst eingegriffen wird, immer in etwa im gleichen Verhältnis von 1:4 bis 1:5.

## **Erfahrbare Anatomie – zwei Übungen**

*„Diesen gelben Ziegelsteinweg gibt es jedoch nicht! Wir sind bereits auf ihm. Wo immer wir sind, befindet sich der gelbe Ziegelsteinweg. Auf diesem Weg gibt es kein Innen und kein Außen. Alles ist dieser Weg; wir alle sind auf dem Weg. Wohin? Er führt nirgendwo hin! Er ist der Herzschlag des Lebens in alle Richtungen.“<sup>5</sup>*

Atemarbeit versucht u.a. unbewusste körperliche Vorgänge bewusst zu machen. Die folgenden beiden Übungen möchten theoretisches anatomisches Wissen eigener Erfahrung zugänglich machen.

1. Verlauf der großen Arterien des Körperkreislaufs. Eine Übung im Liegen.

Ich lege beide Hände auf die Stelle des Brustkorbs, an der ich das Herz spüren kann. Die Handflächen liegen über einander.

Ich wandere mit beiden Händen zur Mitte und am Brustbein entlang abwärts und weiter bis zum Bauchnabel. Direkt unterhalb des Nabels lösen sich die Hände voneinander und

---

<sup>4</sup> so gefunden bei Schwendimann, Ursula, Stressregulation mit Herzintelligenz®; in: AtemImpulse 5, Fachzeitschrift des sbam, S.7 (Kasten)

<sup>5</sup> aus „Der Zauberer von Oz“ von Lyman Frank Baum, zitiert nach Krebber, Werner: Das Herz – Stätte der Lebenskraft

teilen sich nach links und rechts. Die Hände streichen weiter abwärts über die Leistenbeuge bis zum Oberschenkel, soweit sie reichen.

Dann komme ich mit beiden Händen zurück zum Herz. Ich streiche nach oben und über das linke Schlüsselbein hin zur linken Schulter. Die linke Hand darf sich lösen.

Ich komme wieder zurück zum Herz und streiche mit beiden Händen nach rechts über das rechte Schlüsselbein zur rechten Schulter. Die rechte Hand darf sich lösen.

Ich komme mit beiden Händen zurück zum Herz und streiche vom Herzen nach oben zur Mitte, über das obere Brustbein. Die Hände teilen sich und streichen an beiden Seiten des Halses aufwärts bis zum Übergang zum Kopf.

Diese Übung kann ein- oder zweimal wiederholt werden.

2. Venöser und arterieller Fluss des Blutes – Bewegungsqualitäten von Strömen und Pulsieren.

Eine Übung, die im Sitzen beginnt und sich im Stehen fortsetzen kann.

In mir gibt es eine Kraft, die im tiefsten Innersten meines Körpers entspringt und in alle Regionen des Körpers dringt, bis in die Peripherie. Von der Mitte her gibt sie sich nach außen in einer Welle und im lebendigen Rhythmus, sich wiederholend, neu lebendig werdend, wild, freudig, vorwärts drängend. So pumpt das Herz helles Blut in den Kreislauf.

Daneben ist eine andere Kraft, eine sanfte, fließende, die in ununterbrochener Bewegung, sammelt, zur Mitte führt. Blut strömt aus allen Gefäßen, den kleinsten und kleinen zusammen, von jedem Ort, an dem es gebraucht wurde, kehrt es zurück zu seinem Ursprung. Ein gelassenes gleichmäßig bewegtes Fließen durch den ganzen Körper ist immer da.

Was steht im Vordergrund jetzt gerade? Das Fließen oder das Pulsieren?

Welchem von beidem möchte ich Ausdruck geben gerade jetzt?

Dem was im Vordergrund steht oder dem was weniger deutlich ist?

Ich treffe eine Entscheidung, die sich im weiteren Verlauf auch verändern kann.

Das Fließende kann Ausdruck finden in einem Streichen der Körperwänden in ununterbrochenem Fluss der Hände. Es kann sich hinein geben in langsame, geführte, deh nende Bewegungen des ganzen Körpers. Die Bewegung des Sammelns und Zu-mir-holens kann Gestalt gewinnen. Ich tue das solange, wie es gut ist.

Die Qualität des Pulsierens findet einen anderen Ausdruck, der rhythmisch und kraftvoll sein wird. Bewegung der Füße, springen, tanzen, klatschen, Bewegung die nach außen geht, in den Raum hinein, die auch groß und temperamentvoll werden kann, stimmlicher Ausdruck kann dazu kommen.

Wenn ein Bedürfnis dazu vorhanden ist, kann jeder Bewegungsausdruck auch in den anderen übergehen.

## **Raum und Zentrum**

*„Heinrich, der Wagen Bricht!“  
„Nein, Herr, der Wagen nicht,  
Es ist ein Band von meinem Herzen,  
Das da lag in großen Schmerzen,  
Als Ihr in dem Brunnen saßt,  
Als Ihr ein Fretsche wast.“*

*(Der Froschkönig, oder - der eiserne Heinrich, Märchen der Gebrüder Grimm)*

Das Herz ist trotz seiner zentralen Lage nach der üblichen Einteilung der Atem-Bewegungsräume in oberen, mittleren und unteren Atemraum dem oberen Raum zuzuordnen.<sup>6</sup> Dabei liegt das Herz an der Grenze zwischen oberen und mittleren Raum, der an der Sternumspitze beginnt. Um mit der Arbeit am Herzraum zu beginnen, ist es gut, schon eine grundlegende Verbindung mit dem mittleren und dem unterem Atemraum herstellen zu können. Das Herz hat nicht nur eine Basis, es braucht auch eine.

Das Herz liegt gut eingebettet in der Mitte des Brustkorbes. Der Brustkorb mit seinen vielen Knochen, Gelenken und Muskeln hat die Aufgabe, die lebenswichtigen Atem- und Kreislauforgane, zu schützen. Dazu braucht es die Festigkeit und Stabilität des Brustkorbes mit den großen, geschwungenen Rippenknochen. Er steht dadurch allerdings auch leicht in Gefahr, seine Beweglichkeit und Elastizität zu verlieren, die

---

<sup>6</sup> vgl. dazu Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem, S.133-138

durch die große Zahl der Gelenke und Muskeln sowie durch die knorpeligen Anteile der Rippen auch vorhanden sind.

Die erste Übung, die direkt dem Herz an seinem Ort gewidmet ist, möchte den Brustkorb als Herzraum in seiner Beweglichkeit und Struktur erfahrbar machen.

Dazu wende ich mich diesem Raum zu über Bewegung und Sammlung. Raum entsteht, wenn eine dreidimensionale Bewegung an eine Grenze stößt.<sup>7</sup>

Übung:

Ich sitze gut aufgerichtet. Ich spüre die Sitzknochen auf dem Hocker und die Verbindung der Füße zum Boden. Die Fingerspitzen berühren die Mitte des Brustbeins. Die Handrücken liegen aneinander. Ich beginne eine kreisende Bewegung des Brustkorbes auf dieser Ebene. Ich lasse mich dabei zu den Körperwänden hin. Der Atem fließt dazu frei im eigenen Rhythmus und schmiegt sich in die Bewegung hinein. Die Richtung des Kreisens kann wechseln. Die Bewegung schwingt zur Mitte hin aus.

Die kreisende Bewegung des Brustkorbs mobilisiert die Gelenke der Rippen, der Brustwirbelsäule, des Brustbeins und bringt den vielen Muskeln, die am Brustkorb in verschiedenste Richtungen ansetzen, eine gute Dehnung. Bewegung unterstützt die Propriozeption, so dass ein Bewusstsein für diese Körperregion entstehen kann. Auch der Sauerstoffbedarf in den bewegten Muskelgruppen steigt und Atmung wird angeregt. Die fließende, feine Bewegung fördert die Beweglichkeit und damit auch eine größere Durchlässigkeit für die Atembewegung. Atembewegung und Sammlung, die offen bleibt für den ganzen Körper, fördern wiederum die Bewusstseinsbildung. In der Hingabe an die Bewegung gebe ich dem Herzen Raum. Die Körperwände begrenzen die Bewegung und damit den Bewegungsraum. Von der Grenze her erfahre ich Gestalt, Form und Substanz dessen, was durch die Bewegung angelockt wurde.

Diese wechselseitige Beeinflussung von Atem und Bewegung erfahre ich in dem Moment, als in der Verbindung mit dem fließenden Atem auch die Bewegung weicher

---

<sup>7</sup> So wie auch Bewusstsein entsteht, indem der Mensch aus sich heraussetzt, bis er eine Brechung erfährt.

und inniger, der Atem kleiner und dichter wird. Sehr individuelle Empfindungen, im Körper vorhandene Verspannungen und Blockaden, Müdigkeit, Schmerzen, aber auch Fülle und Präsenz und eben ein Raumempfinden in Form eines Ringes oder Zylinders, können dazu kommen. Die Großzehen können in die Wahrnehmung kommen, die „Nachbarn“ Zwerchfell und Lunge können sich melden, wenn sie durch die Atembewegung berührt werden.

Auch die Atemwahrnehmung erfährt durch das Kreisen eine Veränderung, in diesem Fall eine Verdichtung. Wenn ich mit meiner Sammlungskraft bei der kleiner werdenden Kreisbewegung bleibe, verdichtet sich auch der Atem. Die Qualität des Atems im Herzraum lässt sich für mich am ehesten beschreiben als eine sehr feine zarte Substanz. Kreisende Bewegungen, die zur Mitte hin ausschlagen, können auch in anderen Körperebenen eingesetzt werden und entfalten dort ähnlich wie im Herzraum eine Raum- und Zentrum-bildende Wirkung. Neben dem Herzen als Zentrum, kennt die Atemarbeit z.B. auch Steißbeinzentrum, Beckenzentrum, Mittenzentrum, Kehl- und Kopf-Zentrum.<sup>8</sup> Die Zentren in der Atemarbeit werden damit sehr ähnlich lokalisiert wie die Körperenergiezentren der hinduistischen Philosophie. Dort werden sie als Chakren, also Räder, beschrieben.<sup>9</sup> Die emotionalen und geistigen Qualitäten, die den Chakren zugeordnet werden, überschneiden sich mit denen der Atemzentren, sofern sie noch dichten Bezug haben zu den Funktionen der entsprechenden Körperräume. Bei aller sich menschengeschichtlich wiederholenden Erfahrung, die hinter der Beschreibung von solchen Energiemustern steckt, ist es mir wichtig, keine Gesetzmäßigkeiten zu erheben, sondern Raum zu lassen für individuelle und aktuelle und selbst zu machende Erfahrungen. Die Qualitäten des Atems sind ohnehin oft mehr Empfindung als Begriff. Das, was dem Bewusstsein als Zentrum zugänglich wird, ist an erster Stelle eine Frage der Sammlungskraft.

---

<sup>8</sup> Aufzählung nach Fischer/Kemmann, Der bewusste zugelassene Atem, S. 160. Ilse Middendorf unterscheidet acht verschiedene Zentren in Middendorf, Ilse: Der erfahrbare Atem, S. 183f

<sup>9</sup> siehe dazu z.B. Bechert, Volker: Dein Atem – Spiegel deines Lebens, S.39-55. Die heute verbreitete Chakren-Lehre, die in ihren Ursprüngen keineswegs einheitlich ist, kennt als „Überschuss“ zur Atemarbeit ein Scheitelchakra, dem in unserer Arbeit wohl am ehesten der Außenraum des oberen Atemraumes entsprechen würde.



Vom Herzen als Zentrum zu sprechen, meint bereits mehr, als vom Organ zu sprechen. Allein schon die Lage des Herzens ist ja nicht mittig, sondern leicht nach links versetzt. Vom Herz als Zentrum zu sprechen, setzt das Herz in Beziehung zu dieser besonderen Atemqualität, die im Herzraum empfunden werden kann. Dieser Qualität mehr und mehr Raum anzubieten und sich auf sie einzulassen, ist auch der Sinn der weiteren Übungen.

## Den Herzraum öffnen

*„Wow“, sagte Zaphod Beeblebrox zur „Herz aus Gold“. Viel mehr konnte er nicht sagen. Dann sagte er es noch mal, weil er wusste, das würde die Presse ärgern. „Wow.“<sup>10</sup>*

Das Kreisen des Herz-Raumes fördert die Beweglichkeit der gelenkigen Verbindungen der Rippenbögen am Brustbein und an der Brustwirbelsäule. Genau dort, im Verlauf der Mittelachse des Körpers entsteht für mich nach dem Kreisen ein Bedürfnis und eine Lust nach mehr Öffnung. Die folgende Übung unterstützt das Öffnen des Herzraumes nach hinten, nach vorne und zur Seite.<sup>11</sup>

Ich sammle mich im Stehen auf den Rücken, in der Höhe der Mitte des Brustbeines. Ich öffne mich mit einer Dehnung an diese Stelle nach hinten. Beide Arme begleiten diese Öffnung, indem sie mit nach oben geöffneten Händen gleichfalls nach hinten und außen gehen. Der Einatem fließt in den hinteren Herzraum über die Körpergrenzen hinaus.

Ich begleite den Ausatem auf dem selben Weg zurück in mein Herzzentrum hinein. Dort kann ich auch während der Atemruhe bleiben.

Jetzt öffne ich meinen Herzraum nach vorne mit einer Dehnung vom Brustbein aus. Dabei begleiten die Arme mit nach unten gerichteten Handflächen den Atem in den Raum vorne und seitlich hinein. Den Ausatem begleite ich wieder auf dem selben Weg zurück ins Herzzentrum.

---

<sup>10</sup> Adams, Douglas: Per Anhalter durch die Galaxis; S. 47

<sup>11</sup> gefunden bei Bischof, Stefan; AtemImpulse 5, S.20f, leicht gekürzt. Der Hinweis, dass hier nicht das anatomische Herz gemeint ist, stört mich persönlich im Aufnehmen des Bewegungsablaufs und ist auch nicht zwingend für die zu machenden Erfahrungen. Auch wenn mit Herz mehr gemeint sein kann, ist es immer möglich, auch das physische Herz zu meinen. In der Phase des Nachspürens halte ich die Möglichkeiten für das, was auftauchen kann, gerne so frei möglich. Was an Bilder, Impulsen. Sätzen zur Sprache kommt oder nicht, ist dann so wie es ist.

Bei dieser Übung kommen Bewegungs- und Atemrhythmus zusammen. Der Einatem wird mit der Dehnung verbunden, der Ausatem mit dem Zurückschwingen der hintern und vorderen Körperwand.

Die Dehnung von Muskeln ist – das ist eine der grundlegenden Erfahrungen in der Atemarbeit – Einatem fördernd. Am Anfang des Übens mit dehnenden Bewegungen ist es in den allermeisten Fällen ein von der Bewegung angeführter Einatem. Die dehnende, öffnende Bewegung, die hier unterstützt wird durch die Bewegung von Armen, Händen und Schultern, bietet dem Atem den Raum, den Ort, die Weite an, die er nehmen darf. Die Dehnung mit dem Einatem zu verbinden vergrößert oder intensiviert den Einatem. Der Einatem unterstützt hier nach hinten das sich Hinlassen in den Rücken im Bereich zwischen den Schulterblättern und nach vorne das Öffnen im Bereich des Brustbeins. Bei weiterem Üben kann über die Sammlungskraft auch der Atem die Bewegung, führen. Dann erlebe ich die eigene Hingabefähigkeit und ein Feedback auf die Qualität des Einatems, z.B. sanft und weich, in der angesprochenen Körperregion.

Sich nach hinten in dem Bereich zwischen den Schulterblättern zu öffnen erfordert bzw. fördert die Fähigkeit zur Hingabe.<sup>12</sup> Hingabe setzt immer ein Grundvertrauen voraus und eine gewisse Ich-Stärke. Hingabe braucht eine Anbindung, damit daraus nicht ein Sich-gehen-lassen oder ein Sich-verlieren wird. Sich dem Hintergrund anzuvertrauen, dem eigenen und dem des Außenraums, bedeutet, sich ganz und gar auf die Empfindungsfähigkeit verlassen zu müssen. Nach hinten kann ich nicht sehen. Meine eigene Rückseite kann ich nicht sehen.

Die Öffnung nach Vorne kann je nach dem, welche Voraussetzungen ein Mensch mitbringt, ein mutiges, ehrliches, lustvolles Sich-zeigen werden, das das Selbstbewusstsein stärkt. Wer im Bereich des Brustbeins eher überdehnt ist, kann hier vielleicht im guten Kontakt mit sich selbst auch zu sich kommen.

---

<sup>12</sup> Dass die Region zwischen den Schulternblättern umgekehrt eine sehr schützenswerte, weil verletzliche ist, ist aus der Nibelungensage gut bekannt. Es ist die einzige Stelle, die bei Siegfrieds Bad im Drachenblut durch ein – herzförmiges - Lindenblatt bedeckt ist. An dieser Stelle trifft ihn später ein tödlicher Speerstoß.

Die Einatembewegung nach hinten über die Körperwand hinaus zuzulassen ist möglich, da die Körperwände durchlässig sind. Mich zur eigenen Körpergrenze und zum Außenraum hinzulassen, enthält eine körperlich ausgedrückte Bereitschaft zur Begegnung. Für einen Moment verlasse ich meine Mitte, taste mich hinaus und begegne dort dem, wer oder was immer dort auch ist. Das Thema von Kontakt und sich verlassen auf jemanden oder auf etwas hin ist damit angesprochen. Kontakt und Begegnung sind als seelische Themen vom Herzraum aus gut möglich.

Der Ausatem wird hier mit der Sammlungskraft zurückbegleitet zum Herzzentrum. Einatem und Ausatem bleiben auf derselben Ebene. Wenn Ausatem dorthin zurückbegleitet wird, wo er seinen Ursprung hat, sprechen wir von horizontalem Ausatem. Die allgemeinen Wirkungen dieser Atemrichtung – im Unterschied zur aufsteigenden und absteigenden Ausatemkraft –, die auch auf anderen Körperebenen erfahren werden können, lassen sich beschreiben als verdichtend, zentrierend, Substanz bildend und die Verbindung von Innenraum und Außenraum herstellend.<sup>13</sup>

Im Bezug auf den Herzraum habe ich persönlich das sehr intensiv und wirkungsvoll erlebt. Aus der Übung „den Herzraum zu öffnen“ ist etwas geworden wie: „sich selbst öffnen in der Verbundenheit mit dem Herz“. Die Bewegung des Körpers schafft die Voraussetzung für seelisches Erleben. Ob ich mich öffne ist aber auch ein willentlicher Akt und er kann durchaus aus anderen Bewegungsabläufen herauswachsen, z.B. aus der Öffnung des Gesichtsraumes oder der ganzen Vorderseite oder der ganzen Rückseite. Das Öffnen des Herzraums war für mich ein Füllen des Herzraums von Innen her. Empfindungen von Wärme, von erfüllt sein, waren daran geknüpft. Über einen längeren Zeitraum hin sind auch starke Emotionen zutage getreten, die mich in die innere Auseinandersetzung mit z.T. sehr lange zurückliegenden Erlebnissen geführt haben. Als persönlich bereichernd erfahre ich die wachsende Gelassenheit, mit der ich Menschen begegne und die zunehmenden Möglichkeiten, meine Gefühle mit in den Kontakt zu bringen. Hier taucht für mich schon etwas auf von dem, was oft auch Herzkraft genannt wird. Die Befreiung dieser Kraft kann durch den Atem unterstützt werden.

---

<sup>13</sup> vgl. Fischer/Kemmann, Der bewusste zugelassene Atem, S.160

Die Erfahrungsqualität der Öffnung nach vorne kann sehr verschieden sein von der des Öffnens nach hinten. Die Öffnung nach hinten gibt dem Herzen selbst viel Raum. Nach vorne ist die Begrenzung schon durch die Rippenbögen viel schneller erreicht. Die Rückseite des Herzens ist die, an der das Herz selbst geöffnet ist. Hier finden sich die Eintrittsstellen des Venenkreuzes. Es ist die empfangende, aufnehmende Seite des Herzens. Es ist die Rückseite des Herzens, die auch in der Beschreibung von spirituellen Erfahrungen eine Rolle spielt.<sup>14</sup> Auch in Lauscher-Kochs Beschreibung der taoistischen Gewebetafel wird ein hinteres Herztor erwähnt, in das Atem vom Schädeldach her einfließt.<sup>15</sup> Die Frage des Angebundenseins oder Rückgebundenseins, was ja religio meint, taucht hier auf und wird zum nächsten Schritt.

## Verbunden Sein

*„Das Herz der Lebewesen ist der Grundstock ihres Lebens, der Fürst ihrer aller, der kleinen Welt Sonne, von der alles Leben abhängt, alle Frische und Kraft ausstrahlt.“*

*(William Harvey, 1578-1657 n. Chr., Anatom)*<sup>16</sup>

Verbundensein bei gleichzeitiger größtmöglicher Autonomie scheint mir das eigentliche Herz-Thema zu sein. Die Verbundenheit mit meinem eigenen Herzatem weckt in mir das Empfinden von ganz grundsätzlichem Verbundensein, vielleicht auch als Gegenteil von Einsamkeit. Ein Blick auf die Anatomie unterstützt diese Wahrnehmung, angefangen bei der Anbindung des gesamten Körpers an das Blutkreislaufsystem über die Herztätigkeit weiter über das innige Umschlungensein der großen Herzerterien, und die Verschränkung der beiden Kreisläufen zu Lunge und Körper bis hin zu dem sich Einkuscheln des Herzens zwischen die beiden Lungenflügel.

Auch beim Aufspüren des Verbunden-Seins über den Atem beginne ich auf der körperlichen Ebene. Die Lunge als direkte Nachbarin und engste Mitarbeiterin des Herzens ist ein sehr gut durchblutetes, aber im Charakter völlig anderes, Organ als das

---

<sup>14</sup> Jans, Franz-Xaver: Das Tor zur Rückseite des Herzens, S.68: „Wer den Ablauf (*gemeint ist ein Übungsablauf R.F.*), der nach ganz bestimmten Gesetzmäßigkeiten aufgebaut ist, mit großer innerer und äußerer Aufmerksamkeit vollzieht, dem öffnet sich das Tor zur Rückseite des Herzens. Es handelt sich dabei um eine klassische Visualisierungsübung, die der Übende gleichzeitig mit dem Herzensgebet verbinden kann, um sich so dem Mysterium der göttlichen Liebe zu öffnen und anheimzugeben.“

<sup>15</sup> Lauscher-Koch, Irmgard, NEI GING TU Bilder der taoistischen Gewebetafel, S.104

<sup>16</sup> <http://myzitate.de/zitate.php?q=William+Harvey>

Herz: Sie ist nicht innerviert und ganz passiv. Die Lunge wird bewegt durch die Bewegung des Zwerchfells und der Muskulatur des Brustkorbs. Diese Bewegungen sind wahrnehmbar.

Übung:

Ich nehme über die Hände Kontakt auf zu meinen Körperwänden mit dichten Streichungen. Ich beginne an der Hand, streiche den Arm aufwärts, über das Schlüsselbein, mit kräftigem Druck der Handkante am Brustbein abwärts, um den Nabel, über den Leistenkanal an den Außenseiten der Beine abwärts, zu den Füßen und wieder aufwärts an der Innenseite der Beine. Ich streiche vom Kreuzbein aus den Rücken von der Mitte her aus, soweit wie ich es ohne Anstrengung kann, und zuletzt die Flanken.

Dann beginne ich neu – diesmal auf der anderen Seite. Das wird einige Male wiederholt. Im Nachspüren richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Körperwände. Gibt es eine Empfindung für Grenze, für Innen und Außen?

Mit der Empfindung für die eigene Körpergrenze dehne ich abwechselnd die rechte und linke Körperseite bis in die Arme und Hände hinein. In der sich ausbreitenden Atemfülle gebe ich meinem Herzen und meiner Lunge Raum. Mit dem Ausatem und dem Sinken-lassen der Arme kehre ich zurück zu meinem Innenraum. Ich nehme mein Herz und meine Lunge wahr.<sup>17</sup>

Diese Übung setzt voraus eine große seelische Bereitschaft, etwas zusammenkommen zu lassen und sie nutzt methodisch besonders die Kraft der Worte. Herz und Lunge werden gemeinsam benannt. Die Vorstellung von Herz und Lunge entsteht mit dem Hören und Denken der Begriffe nebeneinander, fast gleichzeitig. Sie werden verbunden mit dem körperlichen Empfinden, von Weite, Fülle, Dichte, Grenze. Nicht nur Organe verbinden sich hier, sondern auch innere Fähigkeiten, das Denken und das Empfinden und seelische Bereitschaft.

Was dabei entstehen kann ist z.B. eine Präsenz im Raum und Klarheit der Körpergestalt, besonders des Brustkorbes und des Schultergürtels. Eine deutliche Empfindung für die Verbindung von Nasenwurzel und Atempulspunkt, die den

---

<sup>17</sup> zu dieser Übung hat mich angeregt: Kemmann, Erika: Der Herzatem – Mitte unseres Körpers – vermittelnde Instanz und verbindende Kraft, in: AtemImpulse 5, S.12f

Brustraum durchfließt. Das erinnert an die anatomische Funktion des Herz-Lungen-Raumes als Transitstrecke. Angrenzende Körperregionen melden sich mit dem Wunsch, angebunden zu werden<sup>18</sup>: Die Schultergelenke, die Brüste, die Körpermitte. Die in einem gemeinsamen Raum verbundenen Organe entwickeln selbst eine verbindende Kraft.

Die innere Befindlichkeit ist bestimmt von „zu sich selber stehen“ und von Geborgenheit in mir selbst.

Die Integration weiterer Körperräume gibt dem Herz und seiner Kraft weiteren Raum. Besonders das Zwerchfell, das ja Herz und Lunge direkt miteinander verbindet und auch trägt, kann jetzt angeschlossen werden z.B: durch eine Arbeit mit dem impulsgebenden Konsonanten t oder einer raumgebenden Silbe to oder ta.

Es gehört zu den Qualitäten der Herzkraft, dass sie verbindet und damit ist das Herz noch einmal sehr nahe an einer Wirkungsweise des Atems, der selbst eine verbindende Kraft ist. Verbunden werden kann nur, was sich unterschieden wahrnehmen lässt. Die Atemarbeit als Ganzes leistet dafür eine große und wichtige Vorarbeit, indem sie die Unterscheidungsfähigkeit des inneren Erlebens schult.

Die Integration von Körperräumen bringt eine Integration der mit diesen Körperräumen verknüpften Kräften und Erfahrungen mit sich. Der Herzraum ist von seiner zentralen Lage aber auch durch die Qualität der Herzkraft dazu besonders geeignet. Der obere und der untere Atemraum werden durch den Herzraum verbunden und so können sich auch die entsprechenden Kräfte miteinander verbinden: „Die Herz-Kräfte geben dem Menschen seine Wärme und Geistigkeit, über die Herz-Kräfte und in ihnen kann er die vitalen Lebensenergien des unteren Atemraumes und die gestalterischen, kreativen, feinstofflicheren Kräfte des oberen Atemraumes verbinden und integrieren.“<sup>19</sup>

Es ist gut verständlich, das vom Herzraum aus auch die Kraft der Selbstakzeptanz angesprochen werden kann im Sinne eines Verbundenseins mit sich selbst und d.h. sowohl mit dem gewordenen Selbst als auch mit dem was C.G. Jung das höhere Selbst

---

<sup>18</sup> remember – Wiedereingliederung durch Erinnern/Gedenken ist ein Schlüsselbegriff in der Abendmahlstheologie.

<sup>19</sup> Fischer/Kemmann, Der bewusste zugelassene Atem; S. 80

nennt. Gedanken, Erinnerungen, Gefühle, innere Bilder, die in der Arbeit mit Atem und Bewegung auftauchen, können von der Kraft der Selbstakzeptanz berührt und geheilt werden. Die Versöhnung mit der eigenen Biografie und dem eigenen Sein kann hier beginnen. Nicht immer ist das Berühren selbst eine rein angenehme Erfahrung. Es kann auch alten Schmerz treffen, der integriert oder verändert werden soll. Auch Heilung selbst kann schmerzhaft sein und kostet Kraft. Die Erfahrung der Herzkraft an sich ist jedoch immer eine positive, freudvolle und lebensbejahende.<sup>20</sup>

Verbunden zu sein, ist eine urmenschliche Sehnsucht und - solange sie unerfüllt bleibt - die Triebkraft für viele menschliche Bemühungen, sich selbst zu überschreiten.

## Unendlicher Fluss

*Gott hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt; nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende.*

*(Prediger Salomos 3,11 Übersetzung Martin Luther)*

Der Körperkreislauf und der Lungenkreislauf des Blutes sind über das Herz miteinander verbunden. Die Bewegungsform, durch die sich dieser innere Fluss darstellen lässt, ist die Lemniskate, eine Schleife, ähnlich einer liegenden Acht.<sup>21</sup> Die Lemniskate lässt sich auf viele verschiedene Weisen ausführen.<sup>22</sup> Die folgende Übung<sup>23</sup> bringt diese Form in einen Bewegungsablauf vor dem Herzraum. Sie lässt sich sowohl als langsame, geführte Bewegung umsetzen - wie hier - aber auch als schwunghafte, rhythmische Bewegung.

---

<sup>20</sup> vgl. dazu Lange, Klaus: Herz, was sagst du mir?, S.54 „In der Berührung des Herzens spürt fast jeder Weichheit und Wärme. und S. 58 „Viele Menschen glauben, ihr Herz schützen zu müssen, weil es so zart und verletzlich ist. Im Kontakt mit ihm wird sein unbegrenztes Vertrauen zum Leben deutlich. Das ist die Kraft der Liebe und der Hingabe, die größer sein kann als die Kraft des Handelns.“

<sup>21</sup> Die liegende acht wird nicht nur in der Mathematik als Symbol für Unendlichkeit verwendet. Viele christliche Taufbecken und Taufkapellen haben einen achteckigen Grundriss. Die Taufe enthält die Verheißung ewigen Lebens.

<sup>22</sup> z.B: als von einer Hand ausgeführte Bewegung vor der Körpermitte, als seitlich am Körper ausgeführte stehende acht, als Schwingung des Beckens oder ganz klein in sagittaler Richtung mit der Wirbelsäule im Kreuzungspunkt.

<sup>23</sup> Der Hand-Arm-Schwung führt eine Hand jeweils an der Innenseite des anderen Armes entlang und vor der mittleren Körperachse auf einer Linie, die in etwa dem Verlauf des Herz-Meridians entspricht. Meridiane sind in der traditionellen chinesischen Medizin Energiebahnen die über den ganzen Körper verteilt sind. Obwohl darauf aufbauende Heilweisen wie Akupunktur und Shiatsu auch von nach westlichen Methoden ausgebildeten ÄrztInnen angewandt werden, ist eine theoretische Verbindung dieser beiden Medizin-Richtungen wohl noch nicht geleistet. Ebenso wenig ist mir eine explizite Verbindung von Meridian-Lehre und Atemarbeit bekannt. Da beim Hand-Arm-Schwung die Handmitte den Arm begleitet - ohne ihn zu berühren - kann ich mir vorstellen, dass dieser Meridian, wenn es ihn denn gibt, hier in seiner Strömung unterstützt und energetisiert wird.

Übung:

Ich bin in einem guten Stand. Die Hände sind präsent in der Wahrnehmung. Die Handflächen stehen sich gegenüber, ohne sich zu berühren. Ein Arm öffnet sich in einer langsamen, großen, runden Bewegung nach hinten, oben und wieder nach vorne. Die andere Hand begleitet diese Bewegung an der Innenseite des Armes entlang bis zur Schulter aufwärts und wieder zurück zum Handgelenk. Wenn beide Hände wieder auf gleicher Höhe sind, übernimmt der andere Arm die Bewegung und wird in gleicher Weise von der Hand begleitet. Zu dieser langsamen fließenden Bewegung kommt ein fließender Atem. Der Atem fließt dabei in seinem eigenen Rhythmus.

Ich öffne in dieser Übung meine Wahrnehmung gleichzeitig für die Bewegung der Arme und für die Bewegung des Atems. Sowohl Bewegungsrhythmus als auch Atemrhythmus können einen „Führungsanspruch“ entwickeln. Der Atemrhythmus kann sich in die Bewegung hineinziehen lassen, sich ihr anpassen und unterordnen. Genauso gut kann auch der Atem die Bewegung führen. Um beiden ihre Unabhängigkeit immer wieder zurück zu geben, ist es gut, den Bewegungsrhythmus zu variieren. Bewegung und Atem in ihrer Unabhängigkeit und Gleichzeitigkeit lassen zu können, stellt Anforderungen an meine Achtsamkeit und meine Gelassenheit.

Diese Übung kann eine sehr ausgleichende, Balance fördernde Wirkung haben, was sich z.B. auch als emotionale Ausgeglichenheit zeigen kann. Die Ausbreitung des Atems im Brustraum wird durch die weite Öffnung der Arme gefördert. Die Empfindung für Arme und Schultern kann präsenter werden. Die lemniskatische Schwingung überträgt sich auch in den Beckengürtel und auf die Füße.

Die Lemniskate als eine der Herztätigkeit abgeschauten Bewegungsform, läßt sich ganz direkt an die Herzkraft rückbinden. Diese beiden folgenden vertiefenden Übungsvarianten sollen die Herzkraft in den unendlichen Fluss und ins Bewusstsein bringen.

Übung:

Ich nehme wieder den Hand-Arm-Schwung auf und lade jetzt zusätzlich ganz bewusst die Herzkraft ein, dazuzukommen.



Das hat eine unmittelbare Wirkung auf mehreren Ebenen. Die Hingabe und die Wahrnehmung intensiviert und verdichtet sich, deutlicheres Empfinden für den Innenraum, eine größere Bewusstheit für den Bewegungsablauf, eine feinere genauere Wahrnehmung stellen sich ein. Das Empfinden von Wärme und Strömung verstärkt sich. Der Bewegungsablauf kann langsamer oder schneller werden. Tiefe, schöne Gefühle entstehen und breiten sich im ganzen oberen Körperaum aus.

Übung:

Ich bin gesammelt auf die Wahrnehmung meiner Atembewegung. Mit dem Einatem suche ich mein Herz auf. Mit dem Ausatem lasse ich mich darin nieder. Ich bleibe in Verbindung mit meinem Herzen und nehme noch einmal eine lemniskatische Bewegung auf, diesmal mit nur einer Hand vor der unteren Körpermitte. Ich verbinde das Fließen der Bewegung mit dem Atem und dem Herzen. Ich bitte die Herzkraft, das Fließen in sich aufzunehmen.

Atem breitet sich sofort im ganzen Körper aus. Es bleibt ein Gefühl von „erfüllt sein“.

Die Herzkraft und die lemniskatische Bewegung können sich gegenseitig gut verstärken und haben eine Wirkung, die ich mit Präsenz und dem leider etwas abgenutzten Wort Ganzsein benennen möchte. Das Fließen der Bewegung und die manchmal auftauchende Empfindung für die Atembewegung als Welle geben mir noch einmal die große Nähe, die zwischen Herzkraft und Atem besteht, und die in der anatomischen Nachbarschaft von Herz und Lunge anschaulich ist.

Eine Erfahrung, die für mich unbedingt in den Zusammenhang des Flusses gehört, ist die Erfahrung der Herzensruhe. Sie entsteht leicht, wenn das Herz Ruhe hat, z.B. indem die Hände eines anderen Menschen ruhig auf dem eigenen hinteren Herzraum liegen. Mit der Herzensruhe kommt „da sein dürfen“ und „sein lassen können“.

Im Fluss sein und Ruhe finden sind paradoxe aber eben auch komplementäre Erfahrungen und können sehr gut aus derselben Quelle kommen.

## Herzkraft

*Wenn wir vom Herzen sprechen, so wisse, dass wir damit das wahre Wesen des Menschen meinen, das man sonst bald Geist, bald Seele nennt, nicht aber jenes Stück Fleisch, das in der linken Seite deiner Brust sitzt.“*

*(Abu Hamid al-Gasali, ca. 1058-1111 n. Chr., Sufi) <sup>24</sup>*

Mir mein eigenes Herz schenken – mit dieser Idee habe ich mich an die Arbeit mit dem Herzen gemacht. Darin liegt eine methodische Entscheidung. Als Muskel, der nicht willkürlich gesteuert werden kann, entzieht sich das Herz dem direkten Zugriff über Atem und Bewegung. Es kann nur indirekt angesprochen werden über seine Umgebung und das eingebettet-sein in einen Raum. Andere Methoden aus der Atemarbeit, Sammlung, Hingabe, Achtsamkeit, seelische Bereitschaft für neue Erfahrungen, kommen dem Herzen sehr schnell nahe. Dabei habe ich oft erlebt, wie das Herz selbst neue Hinweise gibt, wo und wie und mit welcher inneren Haltung die Arbeit weiter gehen kann – und wann es gut ist, das Herz in Ruhe zu lassen. Es ist ein eigenmächtiges Organ und tritt in ein Gespräch ein, wenn man es anspricht, ein wenig so wie man sich einer Geliebten nähern würde, die man erobern möchte: werbend, freundlich, einladend, entschieden, geduldig, leidenschaftlich begehrend, schon längst selbst von ihr erobert.<sup>25</sup>

Die Arbeit am Herzraum kann eine seelisch sehr bewegende sein und den Kontakt mit etwas herstellen, das hier schon mehrfach mit Herzkraft benannt worden ist. Gemeint ist eine Summe von Empfindungen und Emotionen, die vom Herzraum ausgehen und getragen werden. Die Erfahrung der Herzkraft ist wie jede Atemerfahrung eine ganz persönliche. Gleichzeitig gibt es auch in der Beschreibung der Herzkraft – wie bei vielen anderen Kräften und Erfahrungen in der Atemarbeit – Wiederholungen und Ähnlichkeiten, die die Bildung und Verwendung dieses Begriffes unterstützen.

Einige Begriffe, die die Herzkraft charakterisieren wie Weichheit, Wärme, Verbunden sein, Zartheit, strömen, Ganzheit, Ruhe, wurden weiter oben schon genannt.

Von den möglichen Wirkungen möchte ich nur die aufzählen, zu denen ich selber zum jetzigen Zeitpunkt Zugang habe:

---

<sup>24</sup> zitiert nach: Der Spiegel Wissen 3/2012 Mein Herz, S. 104

<sup>25</sup> „Ein Herz kann nur „geschenkt“ werden, es lässt sich nicht zwingen, verdienen oder überreden“ Karst, Barbara: Von Herzen atmen; in: von Herzen atmen. AtemImpulse 5, sbam Fachzeitschrift 2011, S. 10

Die Berührungen mit dem eigenen Herzen sind Berührungen, die um ihrer selbst willen bedeutsam sind. Sie brauchen kein weiteres Ziel.

Als verbindende Kraft kann Herzkraft sich verbinden mit allen anderen seelischen und geistigen Kräften über die Menschen verfügen, mit Willenskraft, mit Gedankenkraft. Mit dem eigenen Herzen verbunden zu bleiben ist immer möglich und verändert das ganze Tun. Für mich ist Herzkraft daher auch die prägendste Kraft für mein Sein in der Welt.<sup>26</sup>

Herzkraft ins Handeln – und hier ist es das Üben mit dem Atem - einzuladen, bringt immer auch etwas wie Bedingungslosigkeit herein. Das Herz ist der Ort an dem ich mir selbst verpflichtet bin, wo ich mich nicht selbst belügen kann. Mit dem Herzen bei einer Sache sein, bedeutet tatsächlich, mich selbst hinein zu geben, mit allem, was ich bin und habe. Dabei bleibt das Herz die Quelle der Kraft, die mich dazu befähigt.

So individuell und vielfältig die persönliche Erfahrung der eigenen Herzkraft empfunden wird, ist es immer die Begegnung mit etwas, das zum Kern des Daseins führt. Berührungen mit dem Herzen sind Berührungen mit dem Wesentlichen.

Das Herz ist ein Zentrum, weil es ein Zentrum sein kann. Alle Bezüge, in denen sich Leben vollzieht, können dort einen Ausgangspunkt nehmen: Beziehung zu mir selbst, Beziehung zu anderen Menschen und zu meiner Umwelt, Beziehung zu dem, was über mich hinausgeht.

Als Quelle von Mitgefühl können sich vom Herzen aus so unterschiedlich wirkende Dinge verbinden wie Spiritualität und politisches Engagement, reines Sein und Körperlichkeit, Selbstlosigkeit und ganz ich selber sein, Liebe zum Leben und Loslassen-Können, Fühlen und Denken, außen und innen.

Die Überwindung von Paradoxien ist in der Verbindung mit der Herzkraft möglich. Spirituelle Übungswege, die das Herz in den Mittelpunkt stellen, treffen sich in der Erfahrung, zum Teil sogar in der Zielsetzung, dass eine dualistische Weltsicht überwunden wird.

Das Herz als seelisches Zentrum und Ort der Transzendenz-Erfahrung verbindet auch die großen Religionen<sup>27</sup>: Die tägliche Übung des Herz-Sutras im Buddhismus, das „Höre Israel“ des jüdischen Glaubens, das Herzensgebet aus der christlichen Tradition

---

<sup>26</sup> Im Alten Testament ist es Sitz des Gewissens, des Verstandes und der Gottesbeziehung.

<sup>27</sup> Den Buddhismus als Religion zu bezeichnen ist vielleicht nicht ganz sachgemäß, aber für das, worum es mir hier geht, belanglos.

der Wüstenväter und -mütter, die Meditation der 100 Namen Gottes im Sufismus. Sie alle stellen das Herz in den Mittelpunkt und treffen sich auffälligerweise auch darin, dass sie mantrische Übungswege sind, d.h. sie nehmen in die Atem- und Leiberfahrung auch Worte oder Sätze auf, die beständig über längere Zeit wiederholt werden.<sup>28</sup>

Mich hinzugeben mit allem, was ich bin und habe an eine große, lebensschaffende Kraft – und für mich hat sie Personcharakter – hat eine Sinn stiftende Wirkung in meinem Leben.

### **Aus dem Herzen handeln - Herzkraft als therapeutische Haltung**

*„Adieu“, sagte der Fuchs. „Hier mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“<sup>29</sup>*

Die Ausbildung zur Atemtherapeutin bedeutet nicht nur eine Vertiefung meines eigenen Prozesses, sondern führt dahin, die Erfahrungen, die ich in dieser Arbeit mache, auch anderen Menschen zu ermöglichen. Als Therapeutin oder Lehrerin bringe ich dafür ein reflektiertes methodisches Wissen und Selbsterfahrung mit.

Atemarbeit ist ein ganzheitlicher Prozess, der das Bewusstsein, das Gefühls- und Körpererleben und das Denken verändert. Daraus folgen oft auch Einstellungs- und Verhaltensänderungen. Die Frage nach der Rolle der Therapeutin/Lehrerin ist dementsprechend ebenfalls eine ganzheitliche. Ich begegne den Menschen als ganzer Mensch.

Damit ist noch nicht die Frage beantwortet, mit welcher Haltung ich das tue, bzw. wodurch meine Rolle gekennzeichnet ist. Der durch die Ausbildung vermittelte Erfahrungsvorsprung ist zwar notwendig, reicht allein aber nicht aus. Eine therapeutisch wirksame Haltung muss sowohl mir selbst mit meinem Weltbild und meiner Wertebindung entsprechen, als auch der Atemarbeit gemäß sein. Dabei ist das Setting – Gruppenarbeit oder Einzelarbeit - nicht entscheidend. In jedem Setting arbeite ich mit Menschen am Atem.

---

<sup>28</sup> „Dem Herzen Luft machen“ geschieht ja üblicherweise auch verbal.

<sup>29</sup> Saint-Exupéry, Antoine de: Der Kleine Prinz, S.52

Die Haltung, die dem Gelingen eines solchen Prozesses förderlich ist, sehe ich nach der Beschäftigung mit dem Herzen tatsächlich durch die Herzkraft am besten gekennzeichnet.

In der Verbindung mit meinem Herzen bin ich ganz bei mir und gleichzeitig ganz beim anderen. Wenn ich fähig bin, mich selbst wertzuschätzen und anzunehmen (auch wenn es Schritte auf einem Weg sind), kann ich auch andere Menschen wertschätzen, sie annehmen, sie sein lassen und ihnen Achtung entgegenbringen, ihnen begegnen als Mit-Mensch und mit Respekt vor dem Leben eines jeden. Eine solche Haltung kann alle meine Gefühle, Empfindungen, Gedanken und intuitiven Wahrnehmungen beinhalten, ohne dass ich ihnen immer sofort und spontan Ausdruck geben muss. Es genügt, dass ich sie mir soweit wie möglich bewusst mache und sie halten kann, also im Prozess auch Haltung wahren kann. Eine direkte, offene und ehrliche Begegnung mit Menschen bedeutet für mich aber auch: ich lasse mich fragen, ich zeige mich.

Diese grob umrissene Haltung sehe ich gestützt durch das psychotherapeutische Modell von Carl Rogers. Rogers geht – ähnlich wie Atemarbeit – davon aus, dass jeder Mensch eine Antriebskraft in sich hat, die nach Selbstverwirklichung, Selbstverantwortung, Beziehungsfähigkeit und Integration strebt. Diese Kraft braucht bestimmte Voraussetzungen im Außen, damit sie sich gut entfalten kann. Diese Umgebung stellt im therapeutischen Setting der Therapeut her. Was der Therapeut zur Verfügung stellen können muss, fasst Rogers in die Begriffe „Kongruenz“, „Akzeptanz“ und „Empathie“. Kongruenz bedeutet: „der Therapeut ist bei allen seinen Äußerungen ‘er selbst‘; er spielt dem Klienten keine Rolle vor; seine Äußerungen und sein Erleben fallen zusammen“<sup>30</sup>. Kongruenz ließe sich auch übersetzen mit Echtheit oder Ehrlichkeit. Inneres Erleben und Äußerung des Therapeuten „wachsen zusammen“.

Akzeptanz bedeutet, dem Klienten in einer wertschätzenden und zugewandten Haltung zu begegnen. Der Klient darf so sein, wie er ist. Der Therapeut lässt sich auf eine Beziehung zu seinem Klienten ein.

Empathie, wörtlich Einfühlen, ist die Fähigkeit sich gedanklich und emotional in die Innenwelt des Klienten hinein zu versetzen und dessen inneres Erleben nachzuvollziehen. Das, was der Therapeut an Innenleben beim Klienten wahrnimmt,

---

<sup>30</sup> Rebell, Walter: Psychologisches Grundwissen für Theologen: S. 139

erzeugt eine Resonanz, die weiterführend hilfreich sein kann, indem sie auch Ungesagtes und dem Klienten selbst Unbewusstes aufspürt. Diese Wahrnehmungen bringt der Therapeut wieder nach außen und hilft dem Klienten so, sich immer besser selbst zu verstehen.

Im Unterschied zu Rogers wird in der Atemarbeit dieser therapeutische Rahmen nicht zur eigentlichen Methode gemacht. Er bleibt Rahmen, innerhalb dessen am Atem gearbeitet wird. Trotzdem haben die Rahmenbedingungen eine Wirkung auf das, was dann geschieht. Wenn ich einem Menschen nicht vermitteln kann, dass er bedingungslos angenommen ist, und dass ich ein ehrliches Interesse an ihm als Mensch habe, wird er sich auf wenig weitere Arbeit einlassen. Oder, positiv ausgedrückt: Im Kontakt mit meiner Herzkraft, die ich immer wieder ganz bewusst in die Arbeit einlade, kann und möchte ich mehr und mehr dahin wachsen, ein brauchbares Gegenüber zu sein für viele Menschen, und ihnen mit offenem Herzen begegnen.

## **Herzlicher Dank**

Ich bin sehr dankbar dafür, dass es diese Atemarbeit gibt, dass ich sie gefunden habe und dass ich sie lernen darf.

Ich danke meinen Lehrerinnen und Lehrern.

## Literatur und weblinks

**Adams**, Douglas: Per Anhalter durch die Galaxis; Ullstein Frankfurt 1984

**Bechert**, Volker: Dein Atem – Spiegel deines Lebens; Sonnentänzer Verlag Erlangen 1999

**Bischof**, Stefan: Selbstakzeptanz und Herz-Atem; in: von Herzen atmen. AtemImpulse 5, sbam Fachzeitschrift 2011, S. 18-21

**Der Spiegel Wissen** 3/2012 Mein Herz; SPIEGEL-Verlag Hamburg

**Douglas-Klotz**, Neil: Die Weisheit der Sufis. 99 Meditationen der Liebe; Kösel München 2007

**Faller**, Adolf und **Schünke**, Michael: Der Körper des Menschen. Einführung in Bau und Funktion; Thieme Stuttgart, 15. Auflage 2008

**Fischer**, Katrin und **Kemmann-Huber**, Erika: Der bewusste zugelassene Atem; Urban und Fischer München 1999

**Herz-Meridian:** <http://kyusho.de/Herzmeridian.htm>

**Jacobi**, Jolande: Die Psychologie von C.G. Jung; Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt a.M. 22.Aufl. 2008

**Jans**, Franz-Xaver: Das Tor zur Rückseite des Herzens. Die große Rad-Vision des Nikolaus von Flüe als kontemplativer Weg; Vier-Türme-Verlag Münsterschwarzach 2. Aufl. 2000

**Karst**, Barbara: Von Herzen atmen; in: von Herzen atmen. AtemImpulse 5, sbam Fachzeitschrift 2011, S. 10f

**Kemmann**, Erika: Der Herzatem – Mitte unseres Körpers – vermittelnde Instanz und verbindende Kraft; in: von Herzen atmen. AtemImpulse 5, sbam Fachzeitschrift 2011, S. 12f

**Kemmann**, Erika: Der zugelassene Atem. Erfahrungsbericht aus Lehre und Praxis; Berlin 1996

**Koll**, Julia: Körper beten. Religiöse Praxis und Körpererleben; Kohlhammer Stuttgart 2007

**Krebber**, Werner: Das Herz – Stätte der Lebenskraft  
<http://www.scribd.com/doc/99539/Das-Herz-Statte-der-Lebenskraft>

**Lambertz, Dr. M.:** Neurovegetative Regulationen, Institut für Physiologie, Charite – Universitätsmedizin Berlin, 2006,  
[http://www.charite.de/klinphysio/bioinfo/2\\_p-skripten/b5\\_nvreg.pdf](http://www.charite.de/klinphysio/bioinfo/2_p-skripten/b5_nvreg.pdf)

**Lange, Klaus:** Herz, was sagst du mir? Selbstvertrauen durch innere Erfahrungen; Kreuz Verlag Stuttgart 2. Aufl. 1992

**Lauscher-Koch, Irmgard:** NEI GING TU Bilder der taoistischen Gewebetafel; in: Texte aus Erinnerung an Cornelis Veening anlässlich seines 100. Geburtstages am 15.1.1995, hg. vom Waldmutter Kreis 2. Aufl. 1996, S.98-105

**Middendorf, Ilse:** Der erfahrbare Atem; Junfermann-Verlag Paderborn 8. Auflage 1995  
<http://myzitate.de/zitate.php?q=William+Harvey> (Stand Oktober 2012)

**Netter, Frank H.:** Atlas der Anatomie des Menschen, Thieme Verlag Stuttgart 3. Aufl. 2003

**Rebell, Walter:** Psychologisches Grundwissen für Theologen. Ein Handbuch; Chr. Kaiser Verlag München 2.Aufl. 1992

**Rohen, Johannes W. und Lütjen-Drecoll, Elke:** Funktionelle Anatomie des Menschen; Schattauer Stuttgart, 10. Aufl. 2001

**Sack, Martin:** Wie Stress und Entspannung auf den Rhythmus wirken. (PDF) MHH-Hannover, Abt. Psychosomatik und Psychotherapie, Tag der Forschung 2002

**Saint-Exupery, Antoine de:** Der kleine Prinz; Karl Rauch Verlag Düsseldorf 1956

**Schroer, Silvia und Staubli, Thomas:** Die Körpersymbolik der Bibel; Gütersloher Verlagshaus Gütersloh 2.Aufl. 2005

**Schwendimann, Ursula:** Stressregulation mit Herzintelligenz®, in: von Herzen atmen. AtemImpulse 5, sbam Fachzeitschrift 2011, S.7-9

**Ulrich-Eschemann, Karin:** Vom Geborenwerden des Menschen. Theologische und philosophische Erkundungen; lit-verlag Münster 2000 (Studien zur systematischen Theologie und Ethik Bd. 27)

**Willken, Elke:** Das Öffnen der Herzkraft. Eine Mutter-Kind-Behandlung; in: atemerleben. 50 Jahre AFA® Festschrift, Berlin 2008, S. 64

**wikipedia-Artikel** <http://de.wikipedia.org>

**Herz** (Stand September 2012)

**Meridian (TCM)** (Stand Oktober 2012)

**Respiratorische Sinusarrhythmie** (Stand September 2012)