

# Förderung unverbundener Ressourcen mit Hilfe von Atemarbeit mit vergleichenden Gedanken aus der Transaktionsanalyse.



## **Carlota Jucker**

- Dipl. Atemtherapeutin, Komplementär Therapeutin mit eidgenössischem Diplom
- Supervisorin O&A KT
- Atem – Tonus – Ton®, Körperorientierte Stimpfpädagogik
- Praxiskompetenz in Transaktionsanalyse
- Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
- Fachlehrerin im Bereich Pflege
- Dipl. Pflegefachfrau HF
- Seit über 20 Jahren im Bereich Bildung und Coaching von Jugendlichen tätig

[www.taata.ch](http://www.taata.ch)

[carlota.jucker@taata.ch](mailto:carlota.jucker@taata.ch)

## **Richard Jucker**

- Zertifizierter Transaktionsanalytiker CTA-E
- Supervisor BSO
- Mediator
- Ausbilder mit eidg. Fachausweis
- Aussendozent in Lehre und Supervision an Fachhochschulen für Soziale Arbeit
- Dipl. Soziale Arbeit FH
- Seit 40 Jahren in Feldern der Sozialen Arbeit tätig

[www.taata.ch](http://www.taata.ch)

[richard.jucker@taata.ch](mailto:richard.jucker@taata.ch)

Die Atemarbeit und die Transaktionsanalyse begegnen sich hier eher zufällig, oder auch nicht, das wissen wir selbst wohl nicht so genau. Wir arbeiten und leben jedenfalls seit Jahrzehnten unter demselben Dach mit diesen beiden Beratungs- und Therapieansätzen und stellen fest, dass wir mit ressourcenorientierter Selbsterfahrungs- und Selbstentwicklungsarbeit hin zu ungetrübter, freier Entfaltung der Einheit von Körper und Geist dieselben Ziele aus unterschiedlichen Perspektiven anstreben.

Ilse Middendorf, die Begründerin der Methode «Der Erfahrbare Atem», folgte mit der Entwicklung des (selbst)erfahrbaren Atems im Grunde derselben Überzeugung wie Eric Berne mit der Transaktionsanalyse. Beide sahen die Wurzel der Heilung in der (Selbst)findung und Integration der ureigenen Bedürfnisse und Empfindungen in das Alltagsleben. Ausgehend von der Haltung, dass alle lebensnotwendigen Ressourcen jedem Menschen innewohnen, einige im Laufe des Lebens dem Bewusstsein entfallen und/oder aufgrund von Sozialisierungserfahrungen weggedrückt werden, suchte die Atemtherapeutin Ilse Middendorf und der Psychotherapeut Eric Berne nach Methoden zur Unterstützung der Selbstheilungsprozesse. Ein Dialog zwischen beiden liesse sich wie folgt aus Zitaten konstruieren:

Eric Berne: «Die Menschen werden als Fürsten und Prinzessinnen geboren, bis der Zivilisationsprozess sie in Kröten verwandelt!»

Ilse Middendorf: «Atem ist eine verbindende Kraft. Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns, die Eindrücke von innen und aussen wandelbar zu machen. Sie verbindet den Menschen mit der Aussenwelt und das Aussen mit seiner Innenwelt. Atem ist

Urbewegung und damit unmittelbares Leben.»

Eric Berne: «Es liegt in unserer Verantwortung, die Haut dieses Frosches abzunehmen und weiterhin Fürsten und Prinzessinnen zu sein.»

Eric Berne und Ilse Middendorf teilen dasselbe Geburtsjahr 1910, bei weitem jedoch nicht ihr Todesjahr. Eric Berne starb 1970 an einem Herzinfarkt, Ilse Middendorf wurde annähernd 100 Jahre alt, starb 2009. Ob sie ihre nährenden und kräftigenden Ressourcen für sich selbst besser zu nutzen wusste obliegt selbstverständlich nicht unserer Beurteilung.

### **UNSERE GRUND- UND ARBEITSHALTUNG**

Unser psychologisches und körpertherapeutisches Grundverständnis wurde in all unseren Aus- und Weiterbildungen von der Annahme geprägt, jeder Mensch verfüge über wertvolle lebensfördernde Ressourcen, welche oft ungenutzt blieben, oder gar versiegen würden. Dies sei der täglichen Auseinandersetzung und Konfrontation mit dem Leben ab unserer Geburt, oder bereits davor, geschuldet. Dieses Verständnis einer erschwerten Persönlichkeitsentwicklung kann bisweilen zu fatalistischer Schicksalsergebenheit verleiten, zu tief empfundenen Ungerechtigkeitsgefühlen, oder auch «hilfreich» verdrängt werden, so dass ich mich, trotz selbst auferlegten Einschränkungen im Entfaltungsspielraum, scheinbar genügend gut im Leben zurechtfinde. Wir kennen diese verschiedenen Umgangsformen sehr differenziert aus der Skripttheorie der Transaktionsanalyse.

Aus der Perspektive der Atemarbeit nach Ilse Middendorf betrachtet, spiegelt sich das Skript im individuell einzigartigen, im Laufe des Lebens geformten Atemrhythmus. Sich selbst jederzeit neubesinnen, seinem ungenutzten Potenzial hinwenden, sich neu entscheiden und so die eigenen Ressourcen möglichst ungehindert nutzen, wird heutzutage allseits empfohlen.

«Ressourcenarbeit» und «Potenzialnutzung» sind aber auch in unserem Zeitgeist geformte Modeworte geworden und stimulieren manchmal einen «Optimierungsdruck», welcher doch erhebliche Spuren hinterlassen kann. Diese erkennen wir in der Transaktionsanalyse gut am sogenannten «Antreiberverhalten». In der Atemarbeit können wir die körperliche Entsprechung der wirkenden Antreiber am Atemgeschehen sehr anschaulich beobachten und einschätzen lernen.

Es wurde z.B. festgestellt, dass die Menschen

früher im Durchschnitt viel weniger Atemzüge pro Minute machten. Unsere auf Optimierung und Tempo ausgerichtete moderne Welt, scheint sich in unseren lebenslangen Atembewegungen, sowohl kollektiv wie individuell, sehr klar zu spiegeln. Wir atmen schneller, kräftiger und sind gleichzeitig häufig «atemlos»?!

So wir diese Spiegelungen denn auch zu interpretieren verstehen, können wir in einem offenen Buch lesen und staunen, wie die Lebensgestaltung im Grossen wie im Kleinen im Atem seinen Niederschlag findet. Aber auch ohne sofort interpretieren und verstehen zu wollen, bringt allein die Hinwendung, das Wahrnehmen der eigenen Atmung sehr individuelles wohlthuendes Selbstempfinden zum Vorschein.

In der Atemtherapie begeben mich mit meinen Klient\*innen auf eine gemeinsame Forschungsreise und frage mich, wo der Wille zum Erreichen ihrer Ziele wohl verborgen liegen mag, oder mit anderen Worten, wo und in welcher Art von Asche ihr je eigener Phönix wohl seiner Befreiung und Entfaltung harren mag.

### **ATEMRHYTHMUS**

Ilse Middendorf gibt in ihrer Arbeit die Führung dem individuellen Atemrhythmus ab, wenn sie sagt: «Atem ist eine führende Kraft in uns, Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens, Atem ist ein Weg zum Sein.»

Jeder Atemzug ist dem nächstfolgenden ähnlich, aber nicht gleich. Genau wie zwei Atemzüge eines einzelnen, sind auch die Atemweisen zweier Menschen einander ähnlich aber nicht gleich. Mit dem Wachstum des Körpers, der Entwicklung von Bewegungs-, Sinnes-, Stimm-, Sprech- und Beziehungsfähigkeit, entfaltet sich auch die Grösse, Tiefe und Kraft des Atems. Es reift ein Atemrhythmus heran, der ganz geprägt ist von der Individualität eines Menschen. Wie der Körper die Luft in sich aufnimmt, sie wieder ausstösst, Pausen macht oder gar die Luft anhält, wird Ausdruck der persönlichen Eigenart, Entwicklung und vitalen Kraft. Genauso kennen wir diese Dynamik auf der psychischen Ebene als Skriptentwicklung, wenn wir zeitlebens Beziehungserfahrungen als Eindruck in uns aufnehmen, uns dadurch prägen lassen und aus diesem Bezugsrahmen wiederum zum Ausdruck kommen.

Den Atemrhythmus kann ich mit den Händen ertasten. Er dehnt sich in der Zeit und im Raum aus. Ich kann empfinden, wann der Einatem kommt, wie lange er in mich einströmt, wie viel Raum er in mir einnimmt und wann der Ausatem mich wieder verlässt. Ich kann auch das Zurückschwingen der Körperwände und die Dauer der Atempause, die Ruhe empfinden.

Atemqualität und Atemrhythmus reagieren seismographisch auf mein momentanes Befinden und sie zeichnen meine früheren Erlebnisse und Erfahrungen ab.

Arbeiten wir Atemtherapeut\*innen mit Menschen in der Einzelarbeit oder in der Gruppe am Atem, bedeutet dies immer auch Arbeit am und mit dem Atemrhythmus. Im Atemrhythmus zeigt sich der Mensch. Er zeigt sich in seiner Individualität, seiner momentanen Befindlichkeit, seiner Kontaktfähigkeit aber auch in seiner Geschichte. Die Arbeit am Atemrhythmus ist ein Dialog mit dem Wesen des Menschen, seiner Individualität und seinem Selbst.

Die drei Atemphasen «Einatem, Ausatem und Atempause», bilden also die Grundarchitektur des Atems. Die von Pat Crossman beschriebene therapeutische Triade der drei P's «Permission, Protection, Potency» lässt sich ergänzend über diese Struktur legen.

- Im Einatem liegt die Erlaubnis zum Sein, zur Hingabe und zum Raum einnehmen.
  - Ich darf die Person sein, die ich bin, mit allem was mich ausmacht. Mit dem Einatem wird die Erlaubnis aus meinem eigenen wohlwollenden Eltern-Ich wirksam.
- Im Ausatem ist die Kraft des Wirkens und des Ausdrucks.
  - Ich darf Einfluss ausüben, mich ohne Scham und Zweifel zeigen. Die Umgebung hält meinen Ausdruck aus, ich spüre den Rückhalt.
- Die Atempause wird getragen vom sicherheitgebenden Schutz, um sich neu sammeln zu können, bevor der nächste Atemzug folgt.
  - Ich darf mir Zeit nehmen, werde von Außen und von Innen respektiert in meinem, nach jedem Atemzug aktualisierten Sein.

*Atmen sollte Gesundheit bringen  
heisst es –  
Mehr Frische - mehr Leistung  
Mehr...mehr...  
So setze dich zu mir und lausche.*

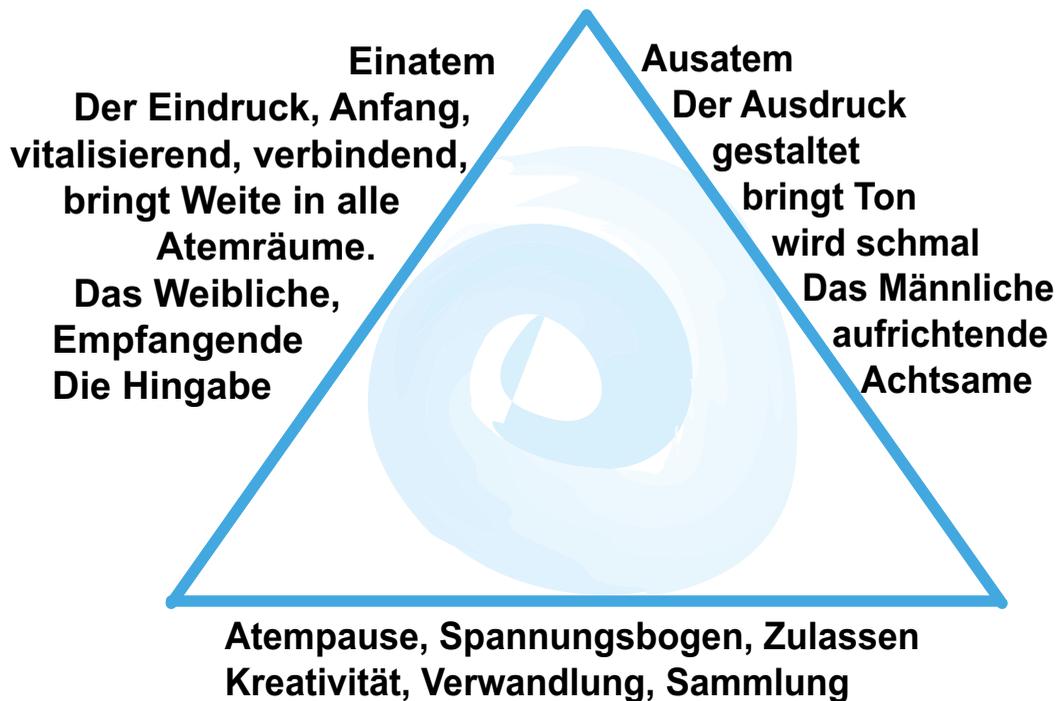
*Das erste ist  
warten können -  
auf den Atem, der in mich einfließt.  
Und ihn begleiten,  
wenn er mich verlässt  
und als Kraft  
in der Welt in Erscheinung tritt-  
Im Klang, im Wort, im Werk.  
In der Ruhe nach dem Ausatem  
bin ich geborgen in dem, was mich geschaffen hat.*

*Atembewegung-  
Urbewegung des Lebens,  
Ausdruck dessen,  
was ich werden kann.*

**Ilse Middendorf** Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz

Die Atemphasen stehen somit für einen sich ständig wiederholenden Zyklus des Werdens und Sterbens. Diese Pulsation ermüdet in ihrer Wirkung bei uns allen im Laufe unseres Lebens. Die Atemarbeit will ungenutzte oder verschollene Körperressourcen wieder stimulieren. Die Arbeit mit Bewegung, direkt am Körper, sowie an der Körperwahrnehmung und am Atem darf daher ausschliesslich ressourcenweckend bis -bildend verstanden sein, hat also auffordernden sowie die Individualität schützenden Charakter.

Voraussetzung ist dementsprechend, dass die Übungen und Berührungen als Angebote zur Selbsterkundung verstanden werden, also ohne Forcierung etwas ganz Bestimmtes spüren oder empfinden zu müssen. Diese Intention rüberzubringen, erfordert viel Fingerspitzengefühl, da wir alle schulsozialisiert, immer das «Richtige» tun wollen. Erst die angekommene Erlaubnis zum Nutzen der eigenen Ressourcen setzen den Menschen in die Lage, Kreativität, Gestaltungsräume und Lebendigkeit ausgeglichener zu erfahren und diese Erfahrung dann auszudrücken und die entstehende Wirkung auszuhalten.



Diese ganzheitliche Körperarbeit beginnt sinnvollerweise mit einem guten stabilen Kontakt zum Boden. Dies stellt bereits eine wichtige Ressource dar, auf der sich dann die weitere Entwicklung aufbauen kann, gespeist aus dieser vitalen Kraft des unteren Raumes. Das weitere Erarbeiten eines wachsenden Empfindungsbewusstseins für die eigenen Körperwände lässt uns Sicherheit und Raum erfahren, um die Präsenz des Selbst bewusst zu erleben. Diese Selbstzuwendung hin zur erlebten innewohnenden Kraft des eigenen Raumes auf sicherem Boden konfrontiert uns mit Skriptbotschaften und tief verankertem Antreiberverhalten. Will ich es beispielsweise allen recht machen, spüre ich meine eigenen Bedürfnisse nicht, neige ich zu Überanpassung?

Verändert sich die eigene Körperwahrnehmung, verknüpfen sich diese vertrauten Gedanken und Gefühle mit der neuen Körperwahrnehmung. Suche ich zum Beispiel lustvoll Kontakt zum Boden unter meinen Füßen

auf, spüre meine Körperräume, interagiere ich mit meinem körperlichen Sicherheitsempfinden.

So bewusst den eigenen Körper bewohnen zu wollen, kann Menschen aber auch sehr schmerzhaft mit destruktiven Skriptanteilen in Kontakt bringen.

Da gelten in der Atemarbeit dieselben Vorgehensweisen wie in der Transaktionsanalyse. Aufkommende Widerstände werden als wichtigen unbewussten Schutzmechanismus verstanden. Die sorgfältige Arbeit am Aufbau des stabilen Kontaktes zum Boden, damit ich mich von ihm vertrauensvoll «Tragen lassen» kann, braucht oft viel Zeit. Nächste Schritte werden stets auf gewonnene und gesicherte Ressourcen aufgebaut. In der Transaktionsanalyse kennen wir die vertragsorientierte Prozessbegleitung.

Als möglicher nächster Schritt folgt die Arbeit an der Zentrierung, welche einen sehr bewusst wahrnehmbaren Kontakt zwischen mir

und der Umwelt ermöglicht. Oder es wird an der Rückenkraft gearbeitet, an diesem Rückhalt, aus dem heraus ich kraftvoll in die Begegnung oder in die freie Gestaltung gehen kann. Oft erfahren wir an diesen Stellen des Prozesses die stärkende Erfahrung des eigenen Atems als Ressource, welche nicht von unserem Verstand gelenkt wird oder von aussen forciert wird. Dieses Bewusstwerden geschieht also erst über die Erfahrung, das Nachspüren und nicht über das Denken und Imaginieren.

Wenn wir zur Empfindung Zugang finden, betreten wir einen Raum, in dem es keine intellektuelle Bewertung gibt. Das heisst nicht, dass wir keine Unterschiede spüren, die verschiedenen Empfindungen sind «lediglich» unterschiedlich. Spüren wir, wie und wer wir sind, ohne dies vergleichend zu bewerten, erleben wir die Qualität der «Ich bin OK, du bist OK» Haltung.

Ilse Middendorf arbeitete im Einzelsetting als auch in der Gruppe mit dem Atem. Auch hier wieder eine

Parallele zu Eric Berne. Einzeln wird sowohl auf der Liege behandelt wie auf Hockern sitzend geübt und bewegt. In Gruppen werden Übungen vorgezeigt, welche dann individuell von den Teilnehmenden übernommen werden. Beim anschliessenden Austausch über gemachte Erfahrungen können die Teilnehmenden die Erlaubnis zu vielfältigen unterschiedlichen individuellen Prozess-erfahrungen erleben.

Gewisse Übungen, mit oder ohne Stimme, sowie Berührungen wirken direkt auf die einzelnen Atemphasen ein, wie z.B. Dehnungen oder Druck im Einatem oder Ausatem. Dann gibt es auch Übungsangebote ausserhalb des Atemrhythmus, die helfen, einen sehr fixierten oder angepassten Atem zu lösen. Gerade in den Phasen des Nachspürens, sowohl nach den einzelnen Übungen in der Gruppenarbeit als auch im Einzelsetting z.B. nach der Arbeit an einem bestimmten Bereich, entsteht die Möglichkeit wahrzunehmen, wie der Atem unwillkürlich von selbst, also ohne eine Anregung von Aussen kommt. Gelingt hier eine feine Wahrnehmung der Atembewegung, kann ein innerer Vergleich aufzeigen, ob sich in der Empfindung etwas verändert hat.

## **VERSCHIEDENE ATEMMUSTER**

Ein Atemrhythmus kann sich zum Beispiel fixiert zeigen, sehr kurz, eher schnell und meist ohne Pause oder eher lang, mit der Tendenz zum Überziehen mit langer Pause.

### **Sehr gehaltene, kleine schnelle Atembewegungen, vielfach ohne Pause**

Fällt es diesem Menschen schwer, sich Raum zu nehmen und sich auszudehnen? Zieht er sich nach innen zurück? Erklärt dies die hohe Spannung nach innen? Dies sind bewusst gedachte Arbeitshypothesen, denen ich beobachtend nachgehen möchte.

Durch Dehnungen im Einatem, oder vielleicht zuerst durch mehr Dehnungen im Ausatem, möglicherweise durch die Arbeit am «sich-Tragen-lassen» kann ein langsames Nachgeben der hektischen Atembewegungen erlebt werden. Wenn nun dadurch mehr Raum entsteht, wirkt dies zunächst oft verunsichernd. Mit einer noch eingeschränkten Wahrnehmung der eigenen Konturen und Körpergrenzen lässt sich diese Ausdehnung nicht in den eigenen Bezugsrahmen einordnen. In der Skriptarbeit kennen wir dieses Phänomen, wenn Menschen sich ihr Antriebsverhalten abgewöhnen wollen, Fehler zulassen, eigene Bedürfnisse wichtig nehmen, oder Gefühle zulassen, verlieren sie erst mal Halt und Orientierung, da der Boden unter den Füßen noch nicht trägt. Oft führt dies zu Angsterfahrungen, welche sogleich alte Skriptmuster wieder aktivieren lassen. Die gewohnte Art der Kontrolle durch eingespielte Verhaltensweisen geben wieder vermeintlichen Schutz. An der Qualität der Atembewegungen sind diese Prozesse sehr gut zu beobachten. Die Klient\*innen brauchen Zeit, sich entspannt an die neue, erstmal als noch nicht ihnen zugehörig erlebte, Körperempfindung zu gewöhnen.

Als Atemtherapeutin entwickle ich mit meinen Klient\*innen zusammen einen Behandlungsvertrag, welcher einen Prozess auf der Körperempfindungsebene hin zu einer erwünschten Veränderung zum Inhalt hat. Oft erzählen mir Klient\*innen zu Beginn der Atemarbeit unaufgefordert Ausschnitte ihrer Lebensgeschichte, welche sie selbst zu ihrem aktuellen Befinden in Zusammenhang stellen, oder von welchen sie denken, sie würden mir möglicherweise beim Planen der therapeutischen Schritte helfen.

Manchmal tauchen auch sogenannte «Empfindungsgedanken», also einen durch Körperstimulation geweckten Gedanken, auf, was aufzeigt, dass unsere Erfahrungen auch im Körpergewebe gespeichert sind.

Ich wertschätze das mir entgegengebrachte Vertrauen und integriere die erzählten Geschichten aufmerksam in meine Gesamtbeobachtung des Atemgeschehens. Bei sehr belastenden Themen, wie zum Beispiel Gewalterfahrungen und Missachtungen, weiss ich um die unbewussten psychischen Schutzmechanismen der Dissoziation und Fragmentierung, welche sich transaktionsanalytisch an der Unverbundenheit der Ich-Zustände gut beobachten lassen



und so Hinweise zu Traumatisierungen geben. Auf der Körperempfindungsebene bilden sich Dissoziationsprozesse sehr unmittelbar und deutlich ab. Gut beobachtbar, wenn Klient\*innen auf der Liege beim Behandeln unvermittelt aus ihrer Achtsamkeit heraus wegtauchen, gar nicht mehr wahrnehmen, was passiert. Liegend bin ich viel näher am Unbewussten als in der sitzenden Position auf einem Hocker. Auch körperlich wirken Traumatisierungen also desintegrierend. Vor diesem Hintergrund entscheide ich, ob ich mit meinen Klient\*innen auf dem Hocker oder auf der Liege arbeiten will.

Es ist – im wahrsten Sinn des Wortes – sehr berührend zu beobachten, wie eine an sich banale vorgezeigte Aufforderung, sich zum Beispiel die Beine auszustreichen oder abzuklopfen, als völlig neue und damit auch verwirrende Erfahrung wahrgenommen werden kann. Der Körper an sich ist etwas sehr Konkretes und wird trotzdem oft nicht als solches wahrgenommen.

Da kann es helfen, die Körpergrenzen immer wieder durch Berührung deutlich zu betonen. Durch die Aufmunterung, sich gut auszustreichen, die Körperwände abzuklopfen oder zu Summen, was jede Zelle im Körper zum Schwingen bringt, fördern wir die bewusste Körperempfindung und gleichzeitig einen Weg der Selbstzuwendung des liebevollen Umgangs mit sich selbst. Abwechselnde Arbeit ausserhalb des Atemrhythmus erlauben der Person, immer mehr loszulassen und die überbetonte Kontrolle löst sich mit der Zeit immer klarer auf.

Erst jetzt wird «Raumerfahrung» überhaupt möglich. Das heisst, der kleine gehaltene und pausenlose Atem kann sich nun immer mehr Raum nehmen. Dieser Prozess wirkt erlaubend, die eigenen Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen und dafür einzustehen. Wenn ich dabei behilflich sein kann, dass der eigene Körper mit Freude und Sicherheit Stück für Stück wieder bewohnt wird, gewinnen die Klient\*innen Kraft, um ihren Phönix aus der Asche wieder aufsteigen zu lassen.

### **Eine langsame, grosse, aber auch sehr kontrollierte Atembewegung mit langer Pause**

Der Atem wird deutlich geholt und oft über das eigentliche hinreichende Mass hinaus überzogen. Damit geht der Atem meist auch mehr nach oben in den Brustraum, als in den Bauch und das Becken. Atem und Ruhe wird dann «gemacht»

und nicht gelassen, kann so nicht «erfahren» werden. Ich kann mich wohl wahrnehmen, aber ausschliesslich über das Tun. Fällt das Tun weg, dann fällt der Atem und der Raum in sich zusammen und ich kann meistens auch nicht mit bewusster Achtsamkeit dabeibleiben. Stehen hier die Kontrolle und das Vermeiden von echter unbedingter Lebendigkeit, oder vielleicht auch von autonomen Gefühlen im Vordergrund?

Bei einem solchen Muster lade ich direkt über das «Tor des Tuns» ein, zu warten, bis der Atem von selbst kommt, den Einatemimpuls wahrzunehmen und ihm zu folgen.

Die Arbeit ausserhalb des Atemrhythmus kann dann auch ermöglichen, dass die Kontrolle sich immer mehr verabschiedet. Gleichzeitig gilt es zu üben, die Achtsamkeit über die ganze Zeit zu halten.

### **Nachhaltigkeit**

In der Atemarbeit erlebe ich in unterschiedlicher Intensität oft, dass das Anstossen neuer oder aufgefrischter Körperwahrnehmung bei den Klient\*innen nachhaltig wirkende Prozesse in Gang setzen. Nehmen die Klient\*innen bewusst wahr, dass sich ihr Atem im Körper mehr Raum nimmt und sich dies auch in ihrer «Aussenwelt» zeigt.

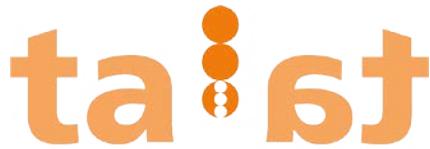
Die bewussten Neuentscheidungen wirken dann nachhaltig, wenn sich das Selbstvertrauen mit dem Atem wieder mehr Raum genommen hat. Der Atem ist uns ein sehr intimer Begleiter, welchen wir im Alltag wohl allzu oft übergehen oder unbewusst in ein Korsett zwingen. So wie der permanente innere Dialog zwischen meinen Ich-Zuständen, bildet er einen unversiegbaren Quell der Lebendigkeit und der Entwicklung, besonders wenn wir uns vertrauensvoll hingeben.

Wenn der Phönix aus der Asche erwacht und seine Flügel ausbreitet, ist die Anstrengung nicht mehr nötig. Dem Antreiber «streng dich an!» steht die Erlaubnis als Erkenntnis entgegen, dass der Atem schon von allein kommt. Ich muss ihn gar nicht holen, er wird mir geschenkt.

---

#### **Literatur**

- Faller, N. (2003) Trauma und Atemarbeit, Diplomarbeit, [www.ateملهre.at](http://www.ateملهre.at)
- Fischer, K. & Kemmann-Huber, E. (1999) Der bewusste, zugelassene Atem, Urban und Fischer
- Middendorf, I. (1985) Der Erfahrbare Atem, eine Atemlehre, Junfermann, Paderborn
- Schlegel, L. (2020) 6. Auflage, Die Transaktionale Analyse, DSGTA, Zürich



institut für transaktionsanalyse  
und atemarbeit winterthur

Carlota Jucker  
Tel: 078 728 64 12  
carlota.jucker@taat.ch  
www.taat.ch

## Atemarbeit

### Einzeltherapie

#### nach Middendorf oder nach Buteyko

Die Arbeitsweise wird individuell gestaltet und orientiert sich an der Befindlichkeit, der gesundheitlichen Problemstellung und am individuellen Atemrhythmus

### Atemgruppen

Gruppenstunden mit Atem- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen.

Es gibt keine vorgegebenen Übungsabläufe. Die Übungen richten sich nach dem Entwicklungsstand der Gruppenteilnehmenden.

### Atemtage

Diese Tageskurse sind offen für alle, die schon mit Atemarbeit Erfahrung haben und solche, die die Methode kennenlernen wollen.

## Wir im Kontakt

Professionalisierung in Transaktionsanalyse  
Organisation und Beratung  
Ausbildung auf allen Stufen



Leitung  
Maya Bentele TSTA-OC

www.b-weg.ch

+41 44 253 23 36  
www.bentele.ch

ERIC  
BERNE  
INSTITUT  
für angewandte  
Transaktionsanalyse

## EINFÜHRUNG IN TRANSAKTIONSANALYSE (TA101)

### Beziehung – Kommunikation – Persönlichkeit

- Ichzustände und Transaktionen
  - Psychologische Spiele
  - Lebensskript
- 2.5 Tage

## LEHRGANG IN TRANSAKTIONSANALYSE

### Für Menschen, die mit Menschen arbeiten in Beratung, Führung, Pflege, Bildung, Leitung...

- Grundlagen und praktische Anwendung der TA
  - Entwicklung von persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen
  - Training in Coaching, Beratung und Gesprächsführung
- 20 Tage pro Ausbildungsjahr  
→ in Zürich und Winterthur

Aktuelle Daten und Informationen unter [www.ebi-zuerich.ch](http://www.ebi-zuerich.ch).  
Besuchen Sie uns!

[WWW.EBI-ZUERICH.CH](http://WWW.EBI-ZUERICH.CH)

cornelia willi



**IntrovisionCoaching**  
geniale Methode  
achtsam Alarime löschen  
Imperativ suchen Satz finden  
wirkungsvoll

Introvision-Einblickstage  
Supervision zur Methode Introvision  
101 Einführungskurse in TA  
Grundausbildung Start jeweils im August  
siehe [www.cornelia-willi.ch](http://www.cornelia-willi.ch)