

Atemübungen Nr. 1 bis 4 (siehe [Kap. 3.1.2](#)). Hierdurch soll das Pausieren der Atmung zwischen Ein- und Ausatmen eingeübt und auf diese Weise der Lunge Zeit für ihre eigentliche Aufgabe, den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid, gelassen werden. Zugleich soll so ein Hyperventilieren vermieden werden, das heißt ein zu schnelles und übermäßiges Ein- und Nachatmen ohne Atempause, was den Gashaushalt im Körper sensibel stören und zu starker Erregtheit führen kann. Als Nebeneffekt des Atemanhaltens tritt dagegen innere Ruhe auf. Nicht umsonst sagt deswegen der Volksmund »Halt mal die Luft an!«, wenn gewünscht ist, dass jemand sich beruhigt.

Mit dem Atemanhalten ist dabei lediglich eine Atempause ohne jedwedes muskuläre Zutun gemeint, ein ganz sanftes Innehalten beim Atmen, das komplett entkrampft erfolgen sollte. Dabei ist jegliche Form von Pressatmung gerade auch beim Ausatmen zu vermeiden. Der Atem sollte bei der Ausatmung durch Nase oder Mund herausströmen, wie bei einem Luftballon, bei dem die Luft herausgelassen wird. Die Pause sollte nur wenige Sekunden respektive so lang sein, wie es sich angenehm anfühlt. Schließlich trainieren wir mit dem Ziel der Entspannung und nicht fürs Freitauchen. Dennoch sollten Personen, die sich in Rehabilitation etwa nach einem Infarkt befinden, auf die Gefahr einer möglichen Pressatmung hin diese Übungen nur nach sorgfältiger ärztlicher Abklärung durchführen.

Das von Caycedo vorgeschlagene Atmungsprinzip wird im Französischen mit dem Kürzel I. R. T. E. R. zusammengefasst, abkürzend für *inspiration, rétention, tension, expiration* und *relaxation* – auf Deutsch: Einatmung, Atemanhalten, Spannung, Ausatmung und Entspannung. Zur besseren Einprägung sei hier ein entsprechendes Akronym für die deutschen Begriffe vorgeschlagen, und zwar EASAE mit:

E	wie	EINATMEN
A	wie	ATEM ANHALTEN
S	wie	SPANNUNG
A	wie	AUSATMEN
E	wie	ENTSPANNEN

Das Ganze ausgesprochen als *ease-aye*, wie die Kombination aus dem englischen Wort *ease* für Ruhe oder Leichtigkeit, und *aye*, dem schottischen Ja. Ein »Ja« zur Leichtigkeit und Ruhe!

Bei einigen Übungen der Dynamischen Relaxation werden die dazugehörigen Bewegungen an die beschriebenen Atemphasen angepasst. Im Zuge dieser Atemsynchronisierung wird dabei das Atmungsprinzip geradezu beiläufig gelernt und verinnerlicht. Durch die atem- und kreislaufaktivierenden Komponenten der Dynamischen Relaxation wird deren Wirkung im Anschluss an das Üben in aller Regel eher dynamisierender erlebt als die von statischeren Entspannungstechniken, was vor allem auf die durch das Atemanhalten verlängerte Einatmungsphase und die

physiologisch damit – wie oben beschrieben – gekoppelte Akzeleration der Herzschlagfrequenz zurückgeht.

Einprägsamer wird das Prinzip, wenn man sich das Atmen bildhaft wie ein Dreieck oder Rechteck vorstellt, bei dem Ein- und Ausatmen den zwei Schenkeln bzw. Längen und die Atempausen als Zwischenbereich der Basis respektive der Breite entspricht. Durch Anpassung des Verhältnisses von Ein- zu Ausatemungszeit und Atempause und deren entsprechender Dauer können damit sogar gezielt spezifische Körper- und Bewusstseinszustände erzeugt werden, z. B. innere Beruhigung und zugleich mentale Fokussierung durch Dreiecksatmung oder rechteckige Atmung (siehe [Abb. 3](#)). Diese Atemmuster dienen explizit nicht der Tiefenentspannung, was beispielsweise durch verlängerte Ausatmung über 6 Sekunden gegenüber 4-sekündiger Einatmung zu erzielen wäre, sondern der Förderung der vegetativen Balance und Steigerung der Geistesgegenwärtigkeit.

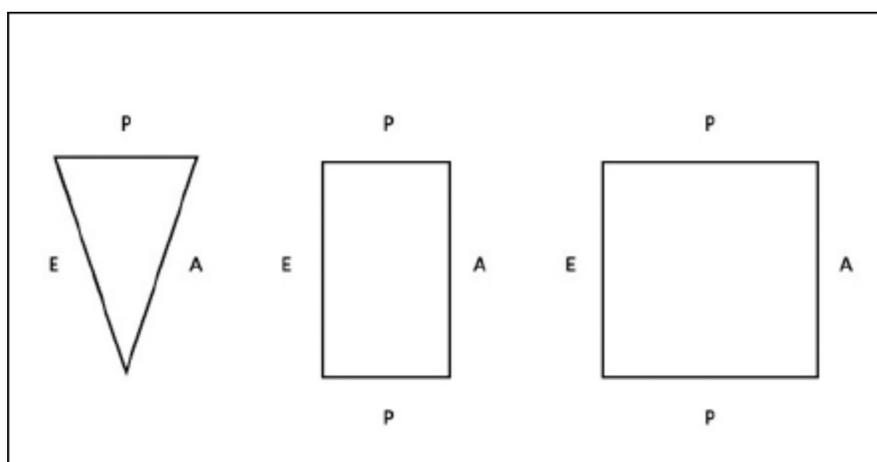


Abb. 3: Dreieckiges, rechteckiges und quadratisches Atemmuster; E = Einatmen, A = Ausatmen und P = Atempause

Zur Gedankenkontrolle im Sinne des Umgangs mit störenden Gedanken etwa bei der Meditation kann zudem die Atmung im Quadrat praktiziert werden. Dies sollte aber nur geführten Meditationen oder Geübten vorbehalten bleiben.

Das Verhältnis von Einatemungszeit, Atempause und Ausatemungszeit ist bei den einzelnen Atemmustern wie folgt:

Dreiecksatmung	4:2:4 Sek.
Rechteckige Atmung	3:2:3:2 Sek.
Quadratische Atmung	3:3:3:3 Sek.

Auch im AT spielt die Atmung eine besondere Rolle, wobei hier durch eine spezifische autosuggestive Formel die Atmung in eine entspannte, ruhige und gleichmäßige Form

gebracht werden soll (siehe [Kap. 4](#)). Anders als bei der Dynamischen Relaxation wird hierbei das Atemmuster nicht über getaktete Atmungszyklen eintrainiert, sondern soll sich aufgrund der mentalen Einstellung auf die Atemformel in ganz natürlicher Weise ergeben. Mit »ruhig« ist dabei die Atemfrequenz mit weniger als 10 Atemzügen pro Minute gemeint und mit »gleichmäßig« das Verhältnis von Ein- zu Ausatemungsvolumen – und nicht Ein- zu Ausatemungszeit! Beim Ausatmen besteht ein leichter Widerstand aufgrund der Beschaffenheit der Atemwege, wodurch wir bei einem Atemzug durch die Nase mehr Luft einatmen als wir in derselben Zeit und vor allem bei leicht geschlossenen Lippen, der sogenannten Lippenbremse, ausatmen können. Um das gleiche Maß an Luft ausatmen zu können, wie wir eingeatmet haben, bedarf es deshalb einer längeren Ausatemungs- als Einatemungszeit. Dies ist, was mit der Vorgabe der Gleichmäßigkeit bei der Atemformel beim AT gemeint ist (siehe [Kap. 4](#)).

3 Die Dynamische Relaxation nach Caycedo

Obwohl die Fähigkeit zu körperlich-geistiger Entspannung zwar angeboren und universal erscheint, haben sich in den verschiedenen Kulturen unserer Welt zum Teil unterschiedliche Wege entwickelt, diese systematisch und über das normale Grundniveau hinaus zu fördern, etwa zum Stress- und Angstabbau oder zur Leistungssteigerung. Der aus Bogotá stammende und später an der Universität von Madrid als Professor für Psychiatrie lehrende Alfonso Caycedo (1932–2017) versuchte, die ihm seinerzeit bekannten östlichen und westlichen Entspannungs- und Selbstversenkungsmethoden wie Yoga und Zen bzw. PR und AT in einer umfassenden Entspannungslehre zu vereinen, der sogenannten Sophrologie (siehe Caycedo 1964). Sophrologie ist dabei ein Kunstwort aus dem Griechischen, was so viel bedeutet, wie die Lehre (*logos*) von der Harmonie (*sos*) des Geistes (*phren*).

Caycedo kombinierte dabei körperorientierte Entspannungs- mit mentalen, also suggestiven, imaginativen und meditativen Techniken zu einem integrativen Entspannungsansatz. Interessierte seien zur vertieften Literatur auf den allgemeintheoretischen Überblick bei Pisani und Michaux (2016) sowie den methodisch-technischen Überblick von Fiorletta (2010 a/b) verwiesen. Caycedo entband die asiatischen Methoden von ihren religiösen und spirituellen Hintergründen, indem er sie mit der westlich-philosophischen Weltanschauung der Phänomenologie verband und in Einklang brachte. Diejenigen Leser:innen, die mehr zur Entspannungstheorie von Caycedo erfahren wollen, seien auf die Titel von Abrezol (1985, 1993) hingewiesen, zwei der wenigen auch auf Deutsch erhältlichen Bücher zu dem Thema. Diese Bezüge sind für das Training an sich unerheblich und hier nur am Rande aufgeführt.

Die sophrologischen Bewegungsübungen werden als Dynamische Relaxation bezeichnet. Das zentrale Element ist hierbei, ganz im phänomenologischen Sinne, im Bewegungsfluss die Aufmerksamkeit stets bewusst auf das Körpererleben, die Interozeption, und die Außenwahrnehmung, die Perzeption, im Hier und Jetzt zu richten. Die rhythmischen Übungen wurden speziell ausgearbeitet, um positives Erleben zu fördern sowie gegebenenfalls Negatives zu verschieben und somit zu lernen, alles im Körper Erlebte vollkommen annehmen zu können. Caycedo sprach in dem Zusammenhang von *Vivance*, einem Lehnwort vom spanischen *vivencia*, was man als das klarsichtige Erleben der eigenen Belebtheit bezeichnen könnte. Erklärtes Ziel sollte dabei sein, das als Körperschema definierte Bewusstsein respektive die innere Vorstellung vom Körper sowie den klaren Geist zu schärfen – getreu dem auf Latein formulierten Leitspruch von Caycedo: *ut conscientia noscatur*, was in etwa so viel bedeutet wie »dass das Bewusstsein erkannt werde«. Hier lässt sich die Brücke zu dem schlagen, was wir in der heutigen kognitiven Therapie unter Achtsamkeit verstehen und im Französischen als *pleine conscience*, wörtlich übersetzt »volles Bewusstsein«,

bezeichnet wird. Einige Zeit bevor also die Methode der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion von Jon Kabat-Zinn mit einem vergleichbaren Anspruch publiziert wurde, war es bereits Caycedos Verdienst, eine alltagstaugliche, säkulare Form von Entspannungs- und meditativen Übungen aus buddhistischer Tradition in den Westen eingeführt zu haben (siehe Michaux 2021). Man vergleiche hierzu beispielsweise entsprechende, dem Yoga entlehnte Bewegungsübungen, die Gehmeditation und den Body-Scan der sogenannten Mindfulness-based stress reduction (MBSR; Kabat-Zinn 2011). In diesem Zusammenhang ist vielleicht noch erwähnenswert, dass der Body-Scan im Französischen als *balayage corporel* bezeichnet wird, was wörtlich übersetzt »Körperfegen« bedeutet. Streng genommen stellt dies eine imaginationsgestützte Variante der Körperreise ganz im Sinne der Sophrologie dar,³ bei der man nicht wie beim Body-Scan aus der MBSR nur die Aufmerksamkeit schrittweise auf die einzelnen Körperbereiche lenkt, sondern sich zusätzlich dabei vorstellt, wie der Atem einem Windhauch gleich durch die angesprochenen Körperregionen fegt.

Die Dynamische Relaxation besteht aus einer ersten Grundstufe und zwei darauf aufbauenden Erweiterungsstufen für Fortgeschrittene mit jeweils vier Unterstufen, sprich Graden. Die beiden letzteren sind eher existentialistischer Natur und nicht zur weiteren zusätzlichen Entspannung, sondern primär zur persönlichen Weiterentwicklung und Selbstentfaltung gedacht. Sie werden in der Praxis kaum gelehrt und sind somit auch nicht Bestandteil dieser auf Entspannung ausgerichteten Einführungsfilabel.

Auch wenn die mentalen Techniken Caycedos abgesehen von der Bewegungsmeditation nicht Inhalt dieses Buches sind, kommen einige davon, nämlich die imaginative Fantasiereise und autosuggestive positive Gedankenformulierung, zumindest im Ansatz auch in der Dynamischen Relaxation vor. Hinsichtlich der verwendeten mentalen Herangehensweise distanzierte Caycedo sich stets von der damals praktizierten klassisch-direktiven Hypnose und behauptete, dass damit ein anderer Bewusstseinszustand als unter tiefer Trance erreicht würde.

Berranger (zit. nach Stokvis, Montserrat-Estève e. Guyonnaud 1972) schlug in diesem Sinne zur theoretischen Differenzierung gegenüber der Hypnose sogar den Begriff der Sophrose vor, indem er postulierte, dass die hypnotische Trance auf höchster, kortikaler Hirnebene wirken und sozusagen durch eine Beruhigung des Geistes körperliche Affekte und innere Nervosität dämpfen würde, während die Sophrose der Großhirnrinde vorgeschaltete Hirnregionen und die davon regulierten Körperfunktionen besänftigen und somit Entspannung erzeugen würde. Diese Behauptung ließ sich aber bis dato nicht eindeutig neurophysiologisch bestätigen – ohne dass dies jedoch einen direkten Belang für das praktische Üben hätte oder diesem einen Abbruch täte.

Für ein körperbezogenes Entspannungsverfahren zeichnet sich aber die Dynamische Relaxation durch eine sehr große Nähe zur modernen, bildsprachlichen Hypnotherapie aus, die sich daneben auch in den verwendeten metaphorischen Übungsbezeichnungen widerspiegelt. Diese bildlichen Vorstellungen zielen auf eine bessere Identifikation mit den Bewegungen und somit deren Integration ins implizite, unbewusste Körpergedächtnis. Umgekehrt ergibt sich hiermit auch die Möglichkeit der Einbettung