

Inhalt

Vorwort	9
Einleitende Bemerkungen	11
Teil I:	
Zur Geschichte und Gegenwart der Atem- und Musiktherapie	15
Orientierende Vorbemerkung	15
1. Zur Geschichte der Atem- und Musiktherapie	17
1.1 Frühgeschichte	17
1.2 Altertum	23
1.3 Mittelalter	28
1.4 Neuzeit	30
2. Die Schlüsselrolle von Atem und Musik in der Heilkunst	35
2.1 Ganzheitliche Naturheilweisen	36
2.2 Brücken zwischen Körper und Geist	38
2.3 Regulation von Biorhythmen und Affekten	42
2.4 Harmonisierung von Beziehungen und Förderung von Empathie	46
2.5 Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstseinswandel	52
2.6 Theoretische Konzepte der Atem- und Musiktherapie	58
2.7 Wirksamkeitsnachweise zur Atem- und Musiktherapie	67
3. Atemtherapeutische Methoden	75
3.1 Atemheilkunst – das Lebenswerk von Johannes Ludwig Schmitt	76
3.2 Atemschule Herta Richter	90
3.3 „Der Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf	97
3.4 Atem und Meditation	105
4. Musiktherapeutische Methoden	113
4.1 „Mainstream“-Musiktherapie	115
4.2 Anthroposophische Musiktherapie	123
4.3 Heilendes Singen	129
4.4 Musik und Trance	134

Teil II:

Zur Notwendigkeit der Einbeziehung von Atem- und Musiktherapie in die Zukunftsmedizin	139
1. Integrationshindernisse für die Atem- und Musiktherapie im derzeitigen Gesundheitssystem	140
1.1 Die mechanistische Theorie der Biomedizin	140
1.2 Gesundheitskonzerne und Kosten-Nutzen Denken	143
1.3 Bisherige Erfolge der Biomedizin und Biotechnologie	144
1.4 Vernachlässigte Wirksamkeitsforschung zur Atem- und Musiktherapie	178
2. Biomedizin und der Stand der Wissenschaft	101
2.1 Die Subjekt-Umwelt-Beziehung im Konzept des Gestaltkreises von Viktor v. Weizsäcker	112
2.2 Quantenphysik und das physikalische Modell der Biomedizin	156
2.3 Hirnforschung und der Irrtum Descartes'	162
2.4 Das Dogma vom autonomen Gen und die neue Wissenschaft der Epigenetik	167
2.5 Neue Erkenntnisse der Wasserforschung	112

Teil III:

Reflexionen zur gesamtgesellschaftlichen Situation und einer neuen Kultur der Heilkunst	175
1. Reflexionen über Gesellschaft, Gesundheit und Wirtschaftssystem	175
1.1 Erich Fromms sozialpsychologische Analyse der Gesellschaft	168
1.2 Ivan Illichs Kritik der Gesundheits- und Medizintechnokratie	181
1.3 Salutogenese, Stärkung der Selbstheilungskräfte und Prävention, statt Reparaturmedizin	185
1.4 André Gorzs Suche nach Auswegen aus dem Kapitalismus	189
2. Wissenschaft, Weisheit und Spiritualität	192
2.1 Grenzen der Wissenschaft	193
2.2 Wissenschaft, Kunst und Intuition in der Heilkunst	197
2.3 Therapieziel Reifung, Annehmen von Leiden und Sterben als höchste Lebenskunst	205
2.4 Medizin am Scheideweg – die Zukunft ist offen!	211
3. Schlussbetrachtung	215
Anmerkungen	219
Literatur	239