

# *Inhalt*

*Vorwort* 7

## *Atem und Gesellschaft* 11

Naturwissenschaftliche und esoterische Aneignung der Atmung 13  
Der Atem in der sozialen Interaktion 15    Atem und innerer  
Dialog 16    Chancen der Atemtherapie 19    Verlust der  
Selbstorganisation 22    Notwendigkeit einer kritischen Atemtheorie 24

## *Die Macht der inneren Vorstellungen* 28

Die physiologischen Grundlagen der inneren Vorstellungen 29  
Das Konzept der Selbstorganisation 35  
Der Lernprozess von inneren Vorstellungen 38  
Das Schwingungskonzept 44    Inneres Hören 46  
Verlust der Gegenwart 48    Auflösung von inneren Vorstellungen 54

## *Die Macht der Gefühle* 58

Der soziale Charakter der Gefühle 59    Gefühle als Atemmuster 61  
Atem und soziale Kommunikation 66    Abtötung der Gefühlsfähigkeit 73  
Exkurs: Todesangst 82    Gefühle und innerer Dialog 84

## *Die Entstehung der inneren Stimme* 89

Die Erfindung der Sprache 90    Sprache und Atem 91  
Sprache und sinnliche Interaktionsformen 95  
Die Entstehung der inneren Stimme 98    Leibliches Denken 106  
Exkurs: Intuitives Atmen 114    Verhexung des Denkens  
durch die Sprache 114    Sprache und innerer Heiler 119  
Dualismus als gestörter Dialog 120

## *Individuum und Krankheit* 125

Die Entwicklung der individuellen Autonomiefiktion 126  
Verantwortung, Autonomie und Schuld 130    Verantwortung und Atem 135  
Verantwortung für die eigene Krankheit übernehmen? 138  
Rezeptives Verhältnis zu sich selbst 145

*Atemmagie und Selbstbeeinflussung 154*

Magie und Kommunikation 154 Bestandsaufnahme der negativen inneren  
Stimmen 160 Atem und Selbstbejahung 163

*Klang als Paradigma 171*

Kritik der verbalen Weltdeutungssysteme 172 Die Dominanz des  
Auges 176 Rehabilitierung des Hörens 180 Zum Sinn des Lebens 187

*Selbstorganisation und Atemlust 192*

Das Pulsationsprinzip 195 Die ekstatische Reaktion 200  
Die Sonderstellung der Atmung 203  
Ersatz der Innenorientierung durch Moral und Willen 209  
Unterdrückung der Ekstase 211 Lust und innerer Dialog 216

*Verhaltens- und Bewußtseinsveränderung 220*

Die physiologischen Grundlagen des veränderten Bewußtseinszustandes 224  
Atem und Verhaltensveränderungen 230

*Ganzheitliches Denken 240*

Kinetisches Gespür 240 Im Teil das Ganze sehen 244  
Denken ist heilendes Denken 249 Ekstatisches Denken 251

*Aktivierung des inneren Dialoges 255*

Kritik der klassischen Atemtherapie 256 Berücksichtigung der sozialen  
Natur der Atmung 261 Die Methode des sozial-intuitiven Atmens 265

*Atemtheorie und Gesellschaft 277*

Konsequenzen einer Kritischen Atemtheorie 277  
Zur Dialektik der Aufklärung 284 Möglichkeiten und Grenzen  
der Selbsttherapie 287 Überwindung der Geschlechterpolarität 293  
Verlust gesellschaftlicher Utopien 300

*Bibliographie 302*

*Index 309*