



Rosina Sonnenschmidt Der Mutteratem in der Familienaufstellung

Leseprobe

[Der Mutteratem in der Familienaufstellung](#)

von [Rosina Sonnenschmidt](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b10965>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Geleitwort	6
Vorwort	8

1	Mein eigener Erkenntnisweg	14
----------	-----------------------------------	-----------



2	Atem ist Bewusstsein	20
----------	-----------------------------	-----------



3	Die ganzheitliche Sicht des Mutteratems	24
----------	--	-----------



3.1	Das lunare und solare Atemprinzip	32
3.2	Die Leihgabe des Mutteratems	34

4	Hindernisse der Lösung vom Mutteratem	44
----------	--	-----------



5	Die Erlangung des eigenen Atems im Überblick	52
----------	---	-----------



6	Die Lösung des Mutteratems in der systemischen Aufstellung	58
----------	---	-----------



6.1	Die Aufstellungsutensilien und ihre Anwendung	61
6.2	Die Arbeit im systemischen Feld	65
6.3	Die Unterstützung der Lösung vom Mutteratem durch Homöopathie	70

7

Mechthild Scheffer: Die Unterstützung durch Bach-Blüten bei der Ablösung vom Mutteratem 76



8

Die Erweckung des Eigenatems durch rhythmische Atemübungen 84



- 8.1 Rhythmische Atemübungen im Sitzen, Stehen und Knien 87
- 8.2 Basisübungen des Prāṇāyāma 90

9

Die spirituelle Dimension des Eigen- und Schöpfungsatems 98



10

Die Atemübertragung im Sterbeprozess 108



11

Harald Knauss: Mutter und Atem – Symbole des Lebens 116



- 10.1 Die große und heilige Mutter 120
- 10.2 Die drei Mütter 123
- 10.3 Die Mutter und der Atem 124
- 10.4 Die Mutter und die drei grundlegenden rhythmischen Atemübungen 126

Schlussbetrachtung 130

Anhang 132

Literaturverzeichnis 133

Abbildungsverzeichnis und Kurse 134

Vita 135

Impressum 143

Vorwort

Es sind mittlerweile nicht nur viele Bücher zum Thema der systemischen Familienaufstellung erschienen. Ebenso die Kriegs- und Nachkriegsgeneration wurde dahingehend erforscht, was es mit Menschen macht, wenn sie Kriegstraumata erleben und nicht erlösen, sondern Erlebnis- und Verhaltensmuster weitervererben. Auch welches Verhalten das bei deren Kindern und Kindeskindern verursacht, wurde von verschiedenen Autorinnen und Autoren gründlich beleuchtet. Vieles ist also aufgearbeitet und ins Bewusstsein gerückt. Besonders uns Deutschen, die jahrzehntlang mit einem verkümmerten Selbstbewusstsein beinahe den aufrechten Gang verlernt hätten, ist klar geworden, dass sowohl das individuelle als auch das kollektive Verhalten von unerlösten geistigen Erbstücken geprägt ist.

Wir Nachkriegskinder und Nachkriegsenkel fühlen uns zwar nicht mehr verantwortlich für das „Hitler-Syndrom“, aber wir tragen die Folgen auf subtile Weise. Indem wir auf diese Denk- und Verhaltensmuster schauen, beginnt ein individueller und kollektiver Heilungsprozess. Er ist bei weitem noch nicht abgeschlossen, aber im vollen Gange. Denn nun fällt es mehr und mehr Menschen auf:

- Wir definieren uns durch Fleiß, Betriebsamkeit und Arbeiten bis zum Umfallen.

- Leben am Limit ist „in“.
- Wir haben fast panische Angst vor der schöpferischen Pause.
- Wir sind atemlos.
- Die Volksgesundheit ist maroder denn je.
- In allen Lebensbereichen gibt es Zeichen dafür, dass die Ausnahme zur Regel erhoben wird.
- Der Erfolg für die Arbeitsleistung tritt besonders bei Frauen der Nachkriegs- und Enkelgeneration auffällig spät ein.
- Von Männern wird erwartet, dass sie schon in jungen Jahren so geschäftstüchtig, erfolgreich und leistungsstark wie „alte Hasen“ sind.
- Die Investition in Fortbildungen (Input) steht bei auffallend vielen Menschen in keinem Verhältnis zum Erfolg (Output).

Gleichzeitig haben wir in Deutschland eine vorbildliche Entwicklung der Ganzheitsmedizin zu verzeichnen, ein Ökobewusstsein und eine kreative Lebens- und Berufsgestaltung, die ihresgleichen in Europa sucht. Nur neigen wir dazu, das in der täglichen Hast von einem Termin zum nächsten, von einer Karrieresprosse zur nächsten nicht gebührend zu würdigen. Wir sind Meister im Jammern geworden.

Wenden wir den Blick vom kollektiven Verhalten zum individuellen, fallen einem Denk- und Verhaltensmuster auf, die schließlich zum Thema dieses Buches führen:

- Trotz Fleiß, Ausbildung und Kompetenz zu wenig oder gar kein Erfolg.
- Trotz Kompetenz ein ausgeprägter Mangel an Selbstvertrauen und Zufriedenheit.
- Trotz guter Zeugnisse und das Gewinnen von Preisen die fehlende Wertschätzung des eigenen Tuns.

Die davon geprägten Verhaltensmuster habe ich über Jahrzehnte in verschiedenen Berufssparten und sozialen Schichten beobachten können. Es hat mich nicht losgelassen, nach den Ursachen zu fragen und zu forschen. Frühere Feldforschungsarbeiten machten mich mit Traditionen Süd- und Ostasiens vertraut, wo sich trotz zum Teil katastrophaler Lebensumstände, sozialer Probleme und Volksgesundheit ein ungebrochenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen erhalten hat. Ich kam zu dem Fazit: Wir haben durch Fleiß einen hohen Lebensstandard erreicht, haben Zeichen von Fülle, wohin wir schauen, und sind dennoch nicht glücklich und zufrieden.

Dank der familiensystemischen Arbeit, eingeleitet durch Bert Hellinger, haben zahllose Menschen den Blick nach hinten in ihr Familien- und Ahnenfeld gerichtet, vieles aufgearbeitet und Versöhnungsarbeit geleistet. Das hat zweifellos auch eine positive Auswirkung auf das kollektive Bewusstsein. Und dennoch sind Input und Output gerade im Berufsleben bei vielen Menschen aus dem Gleichgewicht geraten, was verständlicherweise in Frustration, letztlich auch in „Burnout-Syndrom“,

„Chronic-Fatigue-Syndrom“ und Lebensunlust mündet, Zustände, denen wir in der Therapie begegnen.

Eine Folge der Disharmonie zwischen Einsatz und Ergebnis erkannte ich insofern auch in der Medizin, als sie einen riesigen Überhang an Diagnosemöglichkeiten erschaffen hat, aber nur einen winzigen Teil an Heilungsangeboten, die zum größten Teil aus Unterdrückungsmaßnahmen oder Operation bestehen. In dieser Kluft hat sich die Pharmamedizin als größte Wirtschaftsmacht eingenistet. Sie hat damit der höchsten Position der Stahl- und Kohleindustrie von einst den Rang abgelaufen. Sie bestimmt, was medizinisch sein darf und was nicht. Das Bemühen, Krankheits-symptome auf dem schnellsten Wege zum Verschwinden zu bringen und das als Heilung zu verkaufen, ist zum „Dauerlauf“ seit Kriegsende geworden.

Als Vertreterin der Ganzheitsmedizin und Pionierin in vielen Bereichen der Heilkunst habe ich von diesen offensichtlichen Schräglagen unbeeindruckt meinen Weg zu tiefer liegenden Ursachen gesucht – und gefunden. Es ist gut zu wissen, was wir als Nachkriegsgeneration getragen haben oder immer noch tragen. Aber die Kernfrage bleibt: Wie ist das Dilemma zu beheben? Wie kann das Gleichgewicht zwischen Input und Output im Berufsleben hergestellt werden? Wie kann sich ein jeder mit seinen Potenzialen optimal selbst verwirklichen? Da ich ausschließlich lösungsorientiert bin, führte mich die Suche nach Lösungen immer wieder zu

einer einfachen Erkenntnis: Atem ist Leben und Leben ist Bewusstsein. Atem ist Bewusstsein.

Atem ist also Bewusstsein.

Diese Erkenntnis dünkt lapidar und selbstverständlich. Sie ist die Basis jahrtausendalter Bewusstseinsschulungen in Asien. Indem ich begann, sie ins Werk zu setzen, sie in der Therapie zu verwirklichen, offenbarte sich etwas, das ich als ein verborgenes Geheimnis der systemischen Familienarbeit erkannte: die Lösung vom Mutteratem. Hierbei kam mir meine jahrzehntelange Erfahrung mit Atemschulungswegen, Atemtherapien und der altindischen Atemkunst zugute. In Letzterer widmet man sich dem energetischen und spirituellen Aspekt des Atmens. Nicht zuletzt verdanke ich zwei Vertretern der indischen Kultur einen tiefen Einblick in dieses Thema: dem Tänzer, Sänger, Musikwissenschaftler und Tantra-Meister Trayaloka Rāṇa und der Hebamme Sāya aus der Hebammenkaste am untersten Rand des indischen Kastensystems. Es war nur eine Frage der Zeit, wann sich die einzelnen Erfahrungen und Erkenntnisse in einem Brennpunkt sammeln würden. Dieser Zeitpunkt ist nun herangereift, da ich bereits sehen kann, was die bewusste Lösung vom Mutteratem bei Kolleginnen und Kollegen erbrachte, nämlich mehr Selbstvertrauen, Zentriertheit und Erfolg im jeweiligen Beruf.

Indem ich mich dem Phänomen des Mutteratems zuwandte und ihn in seiner Tiefe erkannte, ergab sich auch ein heilsamer

Weg aus der Loslösung von Kriegs- und Nachkriegsbewusstsein. Von höherer Warte aus gesehen spielt es keine Rolle, welches Bewusstsein über den Mutteratem auf den Fötus übergeht, denn nach der Geburt steht nur eines auf dem Lebensprogramm: Dank für die „Leihgabe“ und voran mit der Selbstverwirklichung, mit der Entwicklung eines eigenen Atems = Bewusstseins. Die zentrale Frage lautet also: Wo will ich hin? Das Leben ist zukunftsorientiert; in der Vergangenheit kann niemand leben. Jeder lebt auf seine Weise seine Zukunft. Damit das möglich wird, hat die Natur verschiedene Lebensstationen vorgesehen, bei denen wir schrittweise in den Eigenatem hineinwachsen und zugleich den Mutteratem loslassen:

- Nach der Geburt, indem das Kind selbstständig atmet.
- In der Nein-Phase des Kindes, indem es erstmals eine Grenze zwischen Ich und Du/Wir zieht.
- Zwischen 5 und 7 Jahren, wenn das Kind im Kindergarten und in der Schule erstmals von der Mutter getrennt ist.
- In der Pubertät am Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenwelt.
- In der Erlangung der Volljährigkeit, die früher mit 21 Jahren, heute mit 18 Jahren erlangt wird. Eigentlich sollte es der Zeitpunkt zwischen 20 und 23 Jahren sein, wenn der Organismus voll ausgereift ist.

Wie zu sehen sein wird, sind heute die meisten Entwicklungsstufen des Eigen-

atemens von modernen Vorstellungen, was einen Menschen zur Reife bringt, überlagert. In den meisten Fällen ist alles zu früh und zu schnell, so dass wir ähnlich wie vor 300 Jahren im Zeitalter des Rokoko eher von kleinen Erwachsenen sprechen können und für das Kindsein kaum noch Zeit bleibt. Das hat insofern fatale Folgen, als sich die Natur in uns nicht wirklich täuschen und manipulieren lässt und ein Teil in uns kindlich bleibt, während das Leistungsbewusstsein die Maßstäbe von Erwachsenen einfordert. Trotz aller Bestrebungen, die Naturgesetze aus den Angeln zu heben, wirken sie ihrem ewigen Rhythmus gemäß. Gerät unser Jet-Set-Bewusstsein damit in Kollision, suchen wir das Hindernis in der Natur, draußen in der Umwelt und nicht in uns selbst. Unbemerkt bleibt dadurch eine zu lange Bindung an den „Leihatem“ der Mutter erhalten, denn er bedeutete ja einst absolute Sicherheit. Dadurch, dass wir aber nicht mehr im geschützten Raum des Mutterleibes sind, der Auftrag der Geburt die Entwicklung des Eigenatems im Sinne des eigenen Bewusstseins bedeutet, entstehen im Leben vieler Menschen scheinbar unbegreifliche Ungereimtheiten, Hindernisse, Frustrationen. Ich fasse sie in dem Begriff der „chronischen Erfolglosigkeit“ zusammen. Wie ebenfalls zu sehen sein wird, erlaubt die bewusste Lösung vom Mutteratem und bewusste Stärkung des Eigenatems auch die Überwindung der oben genannten Verhaltensmuster der Nachkriegs- und Enkelgeneration.

Jeder möchte gewürdigt und anerkannt werden, möchte erfolgreich sein, am bes-

ten auch noch kerngesund. Das sind verständliche menschliche Wünsche. Mangelnde Anerkennung macht mürbe und labil und damit anfällig für schnelle Lösungen und für Abhängigkeiten. Heute sind die Angebote nicht mehr so offensichtlich wie in den 70er Jahren, als man Mitglieder für diverse Sekten mit Gesang und Marktrufern warb. Heute ist das so verfeinert, so subtil und leider oft so kaltherzig, dass es die in ihrem Ringen um Erfolg und Anerkennung Befangenen nicht merken. Es wird heute viel auf dem Markt angeboten, das vordergründig liebevoll und voller Mitgefühl erscheint und im Hintergrund eine straffe Organisation darstellt, die Menschen mitnichten in die Freiheit, sondern beinahe unmerklich in die Abhängigkeit führt.

Es gibt aber nun mal keine schnelle Lösung, es gibt keinen schnellen Erfolg und kein schnelles Glück, keine schnelle Gesundwerdung und keine Abkürzung, wenn es um unser Seelenheil geht. Anerkennung und Erfolg im Leben basieren nicht auf materialistischen Werten, sondern auf einem im besten Sinne „eigensinnigen“ Bewusstsein, das sich auf materieller Ebene manifestiert. Dieses Buch wird das in aller Deutlichkeit zeigen. Es lohnt sich, einen Bewusstwerdungsprozess zu durchlaufen, so dass man am Ende erfolgreicher und von einem gesunden Selbstwertgefühl durchdrungen ist, dabei aber frei im Geist, unabhängig, eigenwillig und mit einem verlässlichen Halt ausgerüstet bleibt. Das ist das Ziel aller meiner Lehrtätigkeiten. Wir alle haben die Entscheidungsfrei-

heit, welche Kräfte und Energien wir in dieser Zeit stärken, was wert oder nicht wert ist, von uns genährt zu werden, und vor allem, was losgelassen werden sollte. Ein untrügliches Qualitätsbewusstsein ist heute Gold wert, denn es hilft einem, sich im unüberschaubaren Dschungel Glück und Erfolg verheißender Angebote seinen Weg zu bahnen. Das kann nur erfolgreich

geschehen, wenn man sich stets über sein Bauchhirn prüfend fragt: Tut mir das gut? Geht es mir gut damit? Das Bauchhirn kann nicht getäuscht werden, wohl aber das Frontalhirn.

Auf diesem Hintergrund eröffne ich die Thematik des Buches und wünsche allen Lesern den verdienten Erfolg und die verdiente Anerkennung in ihrem Leben.

Zeichen eines intakten Immunsystems. Das Kind prüft in dieser Phase auch, wie weit es gehen kann, wann es bei Mutter und Vater die Grenze erreicht. Es erwartet unbewusst einen Widerstand. Das gegenseitige Kräffemessen ist vonseiten des Kleinkindes im Grunde ein Spiel mit den eigenen neu erwachten Fähigkeiten und zugleich ein wichtiger Lernprozess festzustellen, wo seine Grenzen sind. Die müssen ihm selbstverständlich die Erwachsenen setzen. Das Kind gewinnt Sicherheit, indem es einerseits Nein sagen kann und das auch wahrgenommen wird und indem es Grenzen andererseits respektieren lernt. Das ist ein gewaltiger Schritt in Richtung Eigenautorität und Selbstverantwortung – wenn auch noch nicht bewusst vollzogen. So seltsam es klingen mag, durch die Nein-Phase wird das Kind beziehungs-fähig. Beziehung ist abhängig vom Bewusstsein eines Selbst und eines Gegenübers. Wo sich keine Eigenautorität entwickelt, verwischen sich die Grenzen zwischen Ich und Du/Wir und kann sich weder Beziehungsfähigkeit noch ein starker Eigenatem manifestieren. Der eigene Atem gibt einem die innigste Orientierung, zu sich selbst zu finden. Das Haften am Mutteratem führt zur Orientierungslosigkeit und im physischen wie übertragenen Sinne zur Immunschwäche.

In der Pubertät findet wieder eine Transformation statt und damit eine Chance, sich vom Mutteratem zu lösen. Hier finden die meisten harten Auseinandersetzungen statt, mit der sich Jugendliche gewalt-sam vom Mutteratem instinktiv befreien

wollen. Nur bringen diese Brüche keinen inneren Frieden, sondern bauen Schuld-gefühle auf. Es würde schon vieles vereinfachen, wüssten die Pubertierenden etwas über den tieferen Sinn, ihren eigenen Atem jetzt zu entwickeln und sich dadurch ganz von selbst vom Mutteratem und dem Bewusstsein der Mutter zu lösen. Überhaupt wissen unsere Jugendlichen so gut wie nichts über die Bedeutung des Atems als Ausdruck des Bewusstseins. Nur in Ausnahmefällen findet eine Atemschulung statt, die schon den jungen Menschen lehrt, Konzentration und Lebenskraft, Halt und Lebenssinn durch den Atem zu gewinnen statt durch Pharmamedizin und Psychotherapie. Im Leistungssport gibt es Methoden des Mentaltrainings, die den „Poweratem“ einbeziehen, aber ansonsten atmet man eben und wenn es Atmungsschwierigkeiten gibt, geht man zum Arzt. Wir Erwachsenen sind ziemlich nachlässig darin, unseren Kindern über materielle Werte hinaus einen spirituellen Halt zu bieten, der frei von Religionsphilosophien ist.

Über den Atem und seine Organe gelangen wir zum nächsten Punkt, der ein deutliches Hindernis sein kann, den Mutteratem loszulassen und seine eigene Atemkraft zu entwickeln. In der Ganzheitsmedizin, in die wir die chinesische Entsprechungslehre integriert haben, ist das Ausdrucksorgan des Atemsystems die Haut. Die Haut ist die „dritte Lunge“ und die „dritte Niere“, denn sie scheidet über Schweiß aus und atmet durch die Poren. Man stirbt über Atemenzug der Lungen

fast genauso schnell wie über Atemenzug der Haut, nämlich in wenigen Minuten. Nun haben wir durch den Einsatz allopathischer Medikamentenwaffen nicht nur die Kinderkrankheiten weggeimpft, wir üben uns auch schon 200 Jahre darin, Hauterscheinungen zu unterdrücken, ja, überhaupt Ventilfunktionen des Organismus zu unterdrücken. Die Folge davon sind Atemwegserkrankungen, Asthma und Nierenschwäche, die in vielen chronischen Krankheiten entweder Haupt- oder Begleitsymptome darstellen.

Ein Treppenwitz der abendländischen Medizin ist, dass ausgerechnet die geniale westliche Heilkunst, die ohne Unterdrückungsmechanismen Körper, Geist und Seele zu heilen vermag, die Homöopathie, im Westen immer noch in Frage gestellt und das Heer der Geheilten seit Samuel Hahnemann einfach ignoriert wird. Stattdessen schlagen wir uns mit einem entsprechenden Heer selbstgemachter chronischer Krankheiten herum. So stehen wir heute vor der Tatsache, dass die meisten Menschen nicht mehr fiebern und schwitzen können. Stattdessen klagen sie über Kurzatmigkeit, Atemnot, sind ständig verschleimt und husteln, sind heiser und müde. Als Nächstes stellt sich Atemnot in den Zellen ein, und dies selbst bei Menschen, die sportlich aktiv sind oder beruflich tief atmen wie Redner, Sänger und Bläser. Wir haben es geschafft, durch generationenlange Unterdrückung harmloser Haut- und Erkältungssymptome den Lebensnerv, die Atmung, zu trefen. Smog in der Wetterlage, Elektrosmog

durch zahllose technische Geräte im Lebensumfeld liefern weitere Einbußen der Verwertung von eingeatmetem Sauerstoff. Es ist eine Farce, dass bei so vielen Krankheiten eine Sauerstoffunterversorgung der Zellen vorliegt und wir damit bereits die letzte Instanz der Atmung erreicht haben. Besonders in der Krebstherapie wendet man viele Forschungsgelder auf, Medikamente zu finden, um die Zellatmung wieder anzuregen. In Krankheitsbildern wie Autoimmunschwäche und Allergien zeigt sich besonders deutlich die verhängnisvolle Verschmelzung von dem Haften am Mutteratem und Unterdrückungen. Unterdrückungsmechanismen gehen immer den komplizierten Weg, denn er bringt mehr Geld in der Pharmamedizin. Indem der Mensch versachlicht wird und der Fokus nur auf das Verschwinden von Krankheitssymptomen gerichtet ist, schwindet die Atemkraft und damit die Lebenskraft mehr und mehr aus uns modernen Menschen.

Ein weiteres Hindernis, seinen Eigenatem zu entwickeln und den Mutteratem loszulassen, ist der Unterschied der Atem polarität zwischen Mutter und Kind. Ist die Mutter beispielsweise solar betont, verhält sie sich auch – meist unbewusst – solar und überträgt ganz selbstverständlich alle Aspekte des solaren „Ausatemtyps“ auf das Kind. Mit dieser Prägung verlässt das Kind den Uterus und wird von den momentanen Lichtverhältnissen von Sonnenstand und Mondphase empfangen. Wenn nun das Kind einen Überhang an lunarer Atemenergie gewinnt, sich potenziell zu

einem lunaren „Einatemtyp“ entwickeln kann, kommt es zu Konflikten und Missverständnissen. Mit dem Atemschwerpunkt ist ein Bewusstsein und Verhalten verbunden. Was der Mutter sinnvoll, richtig und natürlich erscheint, ist dem Kind instinktiv fremd, aber es passt sich dem Vorbild an. Die gleiche Problematik ist auch bei der lunar geprägten Mutter zu beobachten, die ein solares Kind gebärt. Weiß eine Mutter um die zwei richtigen Arten zu atmen, kann sie dem Kind den nötigen Freiraum gewähren und das Kind vollzieht seinen natürlichen Ablösungsprozess vom Mutteratem. Für die Entfaltung des Eigenatems ist unabdingbar, seinen naturgegebenen solaren oder lunaren Atemrhythmus mit allem, was daran gebunden ist, zu verwirklichen. Damit erklären und lösen sich erfahrungsgemäß schon viele Lebensprobleme.

Wie vielschichtig der Mutteratem ist, wird deutlich, wenn die Atemprägung gleich ist, Mutter und Kind also solar oder lunar sind. Auch das ist kein Freibrief, sich leichter vom Mutteratem lösen zu können, denn die Ausdrucksformen des lunaren, solaren oder wechselhaften Bewusstseins sind zahllos. Die Prägung kann sogar noch intensiver sein, wenn Mutter und Kind vom gleichen Atemtyp sind.

Den bisher genannten Hindernissen einer natürlichen Lösung vom Mutteratem können sich zusätzlich psychisch-menta-

le Konflikte überlagern, die Mutter, Vater, Geschwister und Familienmitglieder betreffen. Zur Lösung dieser Verstrickungen hat sich die Familienaufstellung bewährt. Da ist zum Beispiel das Thema der „kalten Mutter“. Tochter oder Sohn wendet sich von ihr ab, will mit ihr vielleicht keinen Kontakt mehr. Leider ist das kein Freibrief, sich leichter vom Mutteratem zu lösen. Auch die „kalte Mutter“ hat ihren Atem dem Kind übertragen. Wenn dieses Kind in seinem Leben stets auf der Suche nach der „warmen Mutter“ viele Enttäuschungen erleidet, immer hungrig bleibt und schließlich an Leib und Seele leidet, ist auch hier der Prozess der bewussten Lösung vom Mutteratem und die Entwicklung des Eigenatems notwendig.

Vom spirituellen Standpunkt aus betrachtet gilt es, die gewählte Inkarnation anzunehmen und sich mit ihren Möglichkeiten zu verwirklichen. Dann spielt das Verhalten oder auch die Vergehen einer Mutter keine Rolle mehr. Das ist ungleich schwieriger zu akzeptieren als eine gut begründete Verhaftung am Mutteratem. Solange jemand noch vor dieser Aufgabe steht, türmen sich bisweilen unüberwindbar erscheinende Berge auf. Die Erfahrung mit Menschen, die ihren Eigenatem gefunden und verwirklicht haben, ist aber so überzeugend und inspirierend, dass sich alle Kreativität für den Weg dahin aufzubringen lohnt.

- Knauss, Harald: Schriftenreihe Spirituelle Heilkunst, Band 3 „Drüsen und Chakras – Zentren der Schöpferkraft und Transformation“. Narayana Verlag 2010

Die praktische Unterweisung in den Übungen ist in der Regel notwendig, aber ich habe schon Menschen mit einem so exzellenten Vorstellungsvermögen getroffen, die die Beschreibung der Übungen in den Büchern 1 : 1 mithilfe der Musik umsetzen konnten und uns begeisterte Feedbacks gaben, dass sie erfolgreich die Lösung vom Mutteratem vollzogen haben. Sicher ist das die Ausnahme, aber immerhin möglich. Die Regel bleibt, die Übungen³ praktisch zu erlernen, denn sie sind der Schlüssel zur Entfaltung des Eigen- bzw. Schöpfungsatems.

6.1 Die Aufstellungsutensilien und ihre Anwendung

Von jedem Teilnehmer wird zu Beginn der „Atemtyp“ aufgrund des Geburtsdatums festgestellt⁴. Hierbei geht es um drei Parameter: lunarer Schwerpunkt (L), solarer Schwerpunkt (S) oder kein Schwerpunkt. Letzteres bedeutet, dass jemand beide Anteile in fast gleichem Maße besitzt. Als Kürzel verwende ich ein „W“ für „Wechselhaftigkeit“. Für das Bewusstwerden des Eigenatems gilt daher:

³ Dazu findet auch jährlich ein Kurs statt: „Spirituelle Heilkunst“, in dem die Atem-, Drüsen-, Harmonieübungen vermittelt werden sowie die Lösung vom Mutteratem.

⁴ Siehe hierzu die Internetadresse www.einatmer.de

Solar: entspanntes Einatmen – BETONTES AUSATMEN

Lunar: BETONTES EINATMEN – entspanntes Ausatmen

Wechselhaftigkeit: Entscheidung für das solare oder lunare Prinzip je nach Lebenslage

Indem der eigene grundlegende Atemtyp festgestellt ist, lässt sich leichter eine Abweichung davon feststellen. Der unterschiedliche Atemtyp bei Mutter und Kind kann viele Missverständnisse verursachen, wenn die Mutter nicht weiß, dass es zwei richtige Arten des Atems, Körper-, Stoffwechsel- und Essverhaltens gibt.

Als Hilfsmittel für die aufzustellenden Parameter verwende ich in der einfachsten Form vier Papierblätter mit folgenden Aufschriften:

Eigenatem

Mutteratem

Schöpfungsatem

Dank an die Mutter

Folgende Schritte werden vollzogen:

1. Legen Sie die Zettel mit der Aufschrift „Eigenatem“ und „Mutteratem“ in einigem Abstand auf den Boden.
2. Treten Sie zuerst an oder auf den Zettel „Eigenatem“ und atmen Sie ganz natürlich 3 – 4 Minuten lang.
3. Spüren Sie, zu wie viel Prozent Sie meinen, in Ihrem Eigenatem zu sein.



Abb. 12 Stehen und Atmen am Platz des Eigenatems



Abb. 13 Stehen und Atmen am Platz des Mutteratems

4. Treten Sie danach an oder auf den Zettel „Mutteratem“ und versuchen Sie, in Ihrem Eigenatem zu bleiben. Verweilen Sie an diesem „Mutterplatz“ ebenfalls 3 – 4 Minuten.
5. **Sie werden einen Unterschied spüren!**

6. Legen Sie auch an diesem Platz fest, zu wie viel Prozent Ihnen der Eigenatem zur Verfügung steht.

Immer wieder gibt es interessante Erfahrungen wie: „Beim Mutteratem hatte ich viel Kraft, beim Eigenatem weniger.“ Oder: „Mein Eigenatem schrumpfte sofort am Platz des Mutteratems.“ Oder: „Ich atmete an meinem Platz solar, aber am Mutterplatz musste ich plötzlich die Einatmung betonen.“ (Lunares Prinzip)

Was auch immer Sie am Mutterplatz erfahren, es zeigt Ihnen, in welchem Maße Sie Ihren Eigenatem leben oder auch nicht. Es gibt viele Grade der Abweichung, aber vor allem wird jedem erst einmal klar, dass da im Verborgenen ein Anteil in uns existiert, der nicht mehr zu uns gehört, ja, der auf einmal auch als hinderlich und einengend empfunden wird. Es geht niemals darum, den Mutteratem zu bewerten oder gar zu beurteilen. Die erste Erfahrung zeigt lediglich, dass das volle Maß der Selbstverwirklichung behindert ist und es für einen selbst nun ansteht, den „Leihatem“ der Mutter endgültig loszulassen.

Nach dieser ersten Phase folgen rhythmische Atemübungen, die ich später genauer beschreibe.

Nach den Übungen wird überprüft:

- Treten Sie wieder an die Stelle des Eigenatems. Spüren Sie, was sich verändert hat.
- Spüren Sie, zu wie viel Prozent jetzt Ihr Eigenatem wirksam ist.

- Verweilen Sie 3 – 4 Minuten in Ihrem Eigenatem.
- Treten Sie danach wieder an das Feld des Mutteratems.
- Verweilen Sie auch hier 3 – 4 Minuten und spüren, was sich positiv verändert hat.
- Zu wie viel Prozent bleibt Ihr Eigenatem stabil?
- Ist der Mutteratem weniger wichtig geworden?
- Treten Sie abschließend noch einmal an den Platz des Eigenatems und „tanken“ Sie gleichsam die eigene Atemkraft an diesem Ort.

Nach dieser Überprüfungsphase folgen wieder rhythmische Atemübungen, die den Eigenatem stabilisieren und das alte Muster der Verhaftung an den Mutteratem aus dem Bewusstsein sozusagen „auswischen“, so dass die innere Tafel neu beschrieben werden kann, nämlich mit den Möglichkeiten, das Bewusstsein für die eigene Schöpferkraft zu öffnen.

Der Wechsel von Übungen und Überprüfung am Platz des Eigenatems und Mutteratems findet so oft statt, bis ein deutliches Gefühl für die Lösung vom Mutteratem und die Steigerung der eigenen Atemkraft entsteht.

Dann folgt der nächste Schritt:

- Legen Sie das Blatt mit der Aufschrift „Schöpfungsatem“ ebenfalls auf den Boden im gebührenden Abstand zu den beiden anderen Blättern.



Abb. 14 Die erste rhythmische Atemübung im Sitzen

- Treten Sie an den Platz des Eigenatems und verweilen 3 – 4 Minuten. Dank der Atemübungen atmen Sie jetzt weit und tief.
- Genießen Sie die Kraft des Eigenatems.
- Treten Sie zur Überprüfung an den Platz des Mutteratems. Er sollte jetzt keine nennenswerte Rolle mehr spielen.
- Treten Sie nun an den Platz Ihres Schöpfungsatems mit dem Bewusstsein, offen für Inspiration zu sein und die frei gewordene Energie durch die Lösung vom Mutteratem sofort in die Tat umzusetzen.
- Vertrauen Sie Ihrem ersten Eindruck, was Sie an Schöpferischem ab sofort in Ihrem Leben verwirklichen werden. Lassen Sie sich inspirieren!
- Schreiben Sie die Eingebung auf!



Abb. 15 Stehen und Atmen auf dem Feld „Eigenatem/Schöpfungsatem“



Abb. 16 Überprüfung der eigenen Atemstärke auf dem Feld „Mutteratem“

Es ist auch hier sehr interessant, zu welchen Erkenntnissen Menschen in dieser Phase kommen: „Ich wollte das schon immer tun, jetzt tue ich es.“ Oder: „Das habe ich mir bis jetzt nicht zugetraut, aber ich will es versuchen.“ Oder: „Das ist eine völlig neue Idee, die ich noch nie erwogen habe. Aber, warum nicht? Ich versuche es!“

Der Schöpfungsatem ist nicht auf künstlerische Tätigkeiten beschränkt. Er ist die Triebfeder der Selbstverwirklichung, die sich in jedem Bereich des jetzigen Lebens manifestieren kann. Doch braucht man dazu freie Energie, die Freiheit von übernommenen Denk- und Verhaltensmustern.

In dieser Phase wird einem bewusst, dass der Eigenatem und der Schöpfungsatem zusammengehören. Ferner wird klar, dass es angebracht ist, in einem kleinen Ritual der Mutter für ihre einstige „Leihgabe“ zu danken und die volle Verantwortung für den eigenen Lebensweg zu übernehmen. Für diesen abschließenden Prozess werden die Blätter mit der Aufschrift „Eigenatem“ und „Schöpfungsatem“ aufeinander oder eng beieinander gelegt. Ich nenne diesen Platz den „Schöpfungsplatz“. In einem Abstand dazu liegt das Blatt mit der Aufschrift „Dank an den Mutteratem“. Ich nenne es den „Dankesplatz“.

- Treten Sie an den Platz mit „Eigenatem + Schöpfungsatem“.
- Verweilen Sie an diesem Ort für 3 – 4 Minuten in dem Bewusstsein, alle Freiheit zu haben, sich zu verwirklichen, Ihren eigenen Weg mit voller Kraft zu gehen, erfolgreich in dem zu sein, was Sie mit vollem Herzen tun.
- Treten Sie danach an den „Dankesplatz“ und finden Sie eigene Worte, Ihrer Mutter zu danken, dass sie Ihnen einst ihren physischen Atem lieh und Ihnen darin enthalten auch den



Abb. 26 Die Klientin fühlt sich schwach beim Eigenatem



Abb. 27 Sie erhält die Heilinformation *Aurum* und spürt spontan den Energiezuwachs

Selbstverständlich kann ein Homöopath andere Mittel auswählen, die dem Augenblick der Überprüfungsphase entsprechen. Danach folgen wieder eine Runde mit rhythmischen Atemübungen und eine kleine Ruhepause, um den natürlichen Atemstrom zu spüren. Dann schließt sich wieder eine Überprüfung im systemischen Feld an. Die Schritte 8 und 9 sind obligat. Sollte

noch eine heilende Unterstützung nötig sein, schließen sich die Schritte 10 bis 12 an.

Wie oft eine Überprüfung insgesamt nötig ist, um den Eigenatem zu 100 % bewusst zu spüren und ihn als stabil am Stab des Mutteratems zu erleben, lässt sich nicht festlegen. In den meisten Fällen genügen zwei Überprüfungen.

6.3 Die Unterstützung der Lösung vom Mutteratem durch Homöopathie

In einigen Fällen bedarf die Lösung vom Mutteratem einer zusätzlichen Behandlung, weil die Bindung Mutter – Kind noch von einem ungelösten Konflikt überlagert ist. Das kann zum Beispiel eine Abneigung gegen die Mutter sein, die nicht auf greifbaren Fakten beruht. Hier hat sich bewährt, *Thuja* C30 oder C200 an drei oder vier aufeinanderfolgenden Tagen (Splitting-Methode) zu verordnen. *Thuja*, der Lebensbaum, bringt alles an den Tag, was das Lebensprinzip behelligt haben könnte. Es taucht eine Erinnerung auf, ein Traum gibt Hinweise oder der Patient/die Patientin kommt zu einer Erkenntnis. Darauf kann sich dann eine weitere Therapie aufbauen. Eines der Hauptmittel in der Lösung des Mutterkonflikts ist *Lac caninum*. Nach meiner Erfahrung ist diese Arznei von gewaltiger Kraft, das gestörte Verhältnis Mutter – Vater – Kind zu harmonisieren. Sei es, dass das Kind die Aufgabe übernommen hat, die Ehezwistigkeiten der Eltern durch Rebellion oder Aufopferung zu kompensieren, oder sei es,

dass Mutter und Vater sich während der Schwangerschaft trennten oder das Kind unehelich gezeugt wurde und der Vater keine Verantwortung für Mutter und Kind übernahm. Dem Kind fehlte nach der Geburt die Vaterkraft und es versuchte das Defizit durch die Ablehnung der Mutter auszugleichen. Das alles sind natürlich unbewusste Prozesse, die im Unterbewusstsein schwelen und einen Menschen daran hindern, sich in vollem Maße zu verwirklichen. Verstrickungen dieser Art müssen erkannt und gelöst werden, da sie das Haften am Mutteratem zusätzlich verstärken.

Eine Arznei, die ich oft eingesetzt und deren frappierende Wirkung ich erlebt habe, ist *Grindelia*. Sie hat einen Bezug zur Atmung bzw. zu den Bronchien, aber auch zum Sympathikus. Die vagotone, natürliche Atmung kann durch Dauerstress erheblich gestört werden, so dass jemand über Jahre in einer sympathikotonen Energielage verharrt und nicht mehr in die Vagotonie findet. Diese Situation ist häufig bei Krebspatienten und bei Menschen mit Burnout-Syndrom oder chronischem Müdigkeitssyndrom anzutreffen. Doch diese Situation allein würde nicht zu *Grindelia* führen, eher zu *Nux vomica*. Aber *Grindelia* hat als ein wichtiges Symptom den schneidenden Schmerz in der Milzgegend. Selbst wenn der Schmerz nicht heftig ist, fällt auf, dass jemand überhaupt deutlich und unangenehm die Milz spürt. Das kann schon bei Kindern als linksseitiges „Seitenstechen“ auftauchen und man meint, das Kind habe sich „veratmet“. Meistens wird dem Phänomen keine Beachtung ge-

schenkt. Aber aus ganzheitlicher Sicht fällt der Zusammenhang auf. Die Milz steht für die postnatale Schöpferkraft. Das bedeutet, wie schon einmal gesagt, dass die Milz jene Energie bereitstellt, die ererbten Talente, Gaben und Fähigkeiten auf eigene Weise zu verwirklichen. Die Milz ist sozusagen der „Motor“ der Selbstverwirklichung.



Abb. 28 Grindelia

In vielen Fällen konnte ich beobachten, dass eine immer wieder aufflackernde Bronchitis, eine unregelmäßige und flache Atmung, Seitenstechen links und ein unangenehmes Milzgefühl auf eine Blockade hinweisen, sich selbst zu verwirklichen, seine Qualitäten und Fähigkeiten zu entfalten. Das Thema Mutteratem lag auf der Hand. Rhythmische Atemübungen und *Grindelia* brachten die Lösung. Die Patientinnen und Patienten waren dankbar für die Erklärung der Zusammenhänge, die sich einem ja nicht so einfach erschließen, wenn man nur linear denkt und Symptome sammelt. Ich hörte noch in meiner Homöopathieausbildung, man solle auf sonderbare Symptome oder

nesen bringt noch mehr Klarheit in diese Zusammenhänge. Die Milz ist die Mutter der Lunge. Geht es dem Kind = Lunge nicht gut, muss man bei der Mutter = Milz die Ursache suchen und nicht nur die Symptome beim Kind beachten. Wird die Mutter, also die Milz, physisch-psychisch-mental gestärkt, geht es dem Atemsystem fast von selbst wieder gut. *Grindelia* umfasst nun beide Organsysteme und ist deshalb eine Arznei, die wir viel häufiger verordnen können, wenn wir die hier aufgeführten Entsprechungen beherzigen.

Um auf den Ausgangspunkt zurückzukommen, kann bei der Aufstellungsarbeit *Grindelia* gute Dienste leisten, wenn der Klient sich in seiner kreativen Selbstverwirklichung gehemmt fühlt oder darin durch die Erziehung gehindert wurde. Bestätigt sie oder er, immer mal wieder Milzschmerz, Seitenstechen links oder ein unangenehmes Milzgefühl gehabt zu haben, erleben wir mit der Eingabe der *Grindelia*-Energie in das systemische Feld die Sternstunde eines Simillimums.

Weitere Mutterthemen zeigen sich oft an speziellen Problemen der Mutter-Kind-Beziehung, die postnatal das Verhältnis belasten und einen Menschen in der Entwicklung seiner Eigenautorität behelligen. Da ist zum Beispiel das Problem einer intellektuellen, kühlen und dominanten Mutter, gegen deren Wortgewalt sich ein Kind nicht gewappnet fühlt. Hier hat sich *Jodum* als Arznei bewiesen, die eigene Sprache, den Selbstausdruck des Patienten zu stärken. Faszinierend finde ich, dass *Jodum* sozusagen „durch das Kind

hindurch“ auch die Mutter erreicht. Nicht selten liegen ja bei Mutter und Tochter Schilddrüsenprobleme vor – bei der Mutter wegen Überforderung, bei der Tochter wegen Unterforderung des Selbstausdrucks. Homöopathische Arzneien wirken immer individuell und systemisch!

Ein anderes Spezialthema des gestörten Mutter-Kind-Verhältnisses ist die dürtig ausgefallene „Wegzehrung“, die die Mutter dem Kind mit auf den Weg gab. Damit ist durchaus nicht primär die Quantität und Qualität der Muttermilch gemeint, sondern die emotional-mentale Botschaft, mit der die Mutter ihr Kind versorgt. Lautet sie: „Du bist willkommen, egal wie die Lebensverhältnisse sind“, kann ein Kind auch mit wenig oder nährstoffarmer Muttermilch oder Ersatznahrung gut gedeihen. Lautet sie aber: „Du kommst ungelegen, du bist nicht willkommen“, kann die Mutter so viel Muttermilch von bester Qualität haben wie nur irgend möglich, das Kind gedeiht seelisch nicht, nur physisch. Körper und Geist erleben hier bereits eine frühe Trennung, die sich wie ein Grundthema durch das Leben eines Menschen ziehen kann. Ein solches Thema äußert sich beispielsweise darin, dass jemand meint, sich selbst und seine Familie nicht gut nähren zu können, nicht gut genug zu sein. Er/sie leidet an einem geringen Selbstwertgefühl. *Lac humanum* ist eine ausgezeichnete Arznei, in dem Patienten das Bewusstsein dafür zu wecken, dass es postnatal darauf ankommt, selbst sein Leben in die Hand zu nehmen, sich selbst gut zu nähren, Eigenverantwortung für die gewählte Inkarnation zu übernehmen.

Folglich bekommt das Kind auch weniger Sauerstoff. Ich kenne einige „Frischluftfanatiker“, die das physisch-psychische Problem im Mutterleib erlebten. *Pulsatilla* und *Gelsemium* halfen, diese Verhaftung aufzugeben und einen starken Eigenatem zu entwickeln mit der Botschaft: „Ich habe genügend Luft zum Atmen.“ Auch Apnoe und Atemnot durch Übergewicht hat häufig als Ursache eine starke Verhaftung an den Mutteratem. In diesem Fall liegt eine tuberkuline oder skrofulöse miasmatische Diathese bei Mutter und Kind vor. Dann sind *Phosphorus* und *Tuberculinum*, *Scrophularia nodosa* und *Silicea*, *Calcium carbonicum* oder *Sulphur* die Hauptmittel, die bei der Lösung vom Mutteratem in Betracht gezogen werden sollten.

Gegen Ende der Schwangerschaft kann vor allem ein kräftiges, großes Kind der Mutter körperliche Beschwerden beschicken, so dass sie ruhelos, gereizt und ungeduldig wird. Wird das zu einem Verhaltensmuster, überträgt es sich über den Mutteratem auf das Kind.

Ich hatte zum Beispiel Patienten, die darüber klagten, dass sie immer nur kurz vor einer Entscheidung, vor einer Prüfung, vor der Abgabe einer Facharbeit oder vor einem wichtigen Gespräch von unerklärlicher Angst und Unruhe überfallen wurden. Es handelte sich nicht um das übliche Lampenfieber oder die normale Aufregung vor einem Schritt in neues geistiges Terrain, denn diese Patienten waren „gestandene“ Persönlichkeiten, die die Herausforderung auch meister-

ten. Es waren also weder Versagensängste noch Versagen im Spiel. Die Lösung des Rätsels war die beschriebene Phase der Unrast und Ungeduld der Mutter im achten oder neunten Schwangerschaftsmonat. *Thuja*, *Arsenicum album*, *Colchicum autumnale* (Herbstzeitlose) und *Collinsonia canadensis* (kanadische Grießwurz, Lippenblütler) sind hochbewährte Arzneien, um diese Phase zu befrieden. Besonders *Collinsonia* ist hervorragend geeignet, wenn bei der Mutter ein choleraisches Temperament vorliegt und sich beim Kind dies später in Störungen des Pfortaderkreislaufs, plethorischem Aussehen, Kongestionen, Blutandrang im Kopf bei geringster emotionaler Belastung manifestiert. Chronische Obstipation mit krampfartigen Schmerzen bei der Stuhlentleerung oder Krämpfe beim Blähungsabgang können im übertragenen Sinne Widerspiegelungen des beschwerlichen Befindens kurz vor der Geburt sein. Auch bei früher Venenerweiterung richte ich mein Augenmerk auf die vor- und nachgeburtlichen Geschehnisse beim Patienten und stoße dabei auf die beschriebene Problematik, die ganzheitlich mit *Collinsonia* gut behandelt werden kann. Krampfadern bei jungen Menschen sollten nicht einfach auf eine genetische Anlage reduziert werden. Meistens steht dahinter der beschriebene Konflikt und, wird er gelöst, löst sich auch die Übernahme. Der Patient kann nun für sein eigenes Venensystem bzw. Gefäßsystem Verantwortung übernehmen und Venenleiden überflüssig machen.



Rosina Sonnenschmidt

[Der Mutteratem in der Familienaufstellung](#)

Durch rhythmisches Atmen zur Selbstverwirklichung

Mit Beiträgen von Mechthild Scheffer und Harald Knauss

144 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de