

2/2026

tranceform

Magazin für zahnärztliche Hypnose und medizinische Kommunikation

9,50 €

SCHWERPUNKT

Grenzen



PRAXIS Tabus – was nicht gesagt werden darf
WISSENSCHAFT Hypnose bei orofazialen Schmerzen
PRISMA Trance auf zweitausend Meter Höhe
REZENSION Keine Angst vor KI!?



Dorothea Thomaßen
Chefredakteurin

thomassen@tranceform-magazin.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Île aux Épis, eine unbewohnte, damals neutrale Rheininsel auf der Grenze zwischen Deutschland und Frankreich, wurde am 7. Mai 1770 zum Schauplatz eines bedeutsamen Ereignisses. Nachdem sich die 14-jährige österreichische Erzherzogin Maria Antonia von ihrem Hofstaat, einschließlich ihres Hundes, verabschiedet hatte, wurde sie in einen eigens errichteten, zweigeteilten Pavillon geführt. Auf der habsburgischen Seite wurde sie von französischen Hofdamen vollständig entkleidet, nackt über die Grenze geführt und auf der anderen Seite als Dauphine Marie Antoinette neu eingekleidet. Erst dann durfte die künftige Königin ihr neues Land betreten. Die Île aux Épis verkörpert par excellence, was eine Grenze ausmacht: Sie ist der Ort, an dem diesseits das eine aufhört und jenseits etwas anderes beginnt.

Diese Geschichte zeigt, dass Grenzen weit mehr sind als Linien auf einer Karte. Sie begleiten uns in Beziehun-

Grenzen

gen und in unserem eigenen Denken, und hiermit befassen wir uns in diesem Heft. In Worten und Metaphern spürt Dagmar Regorsek ihren vielfältigen Bedeutungen nach. Stella Nkenke nähert sich Grenzen mit einer besonderen Trancemetapher, indem sie die Körperzelle mit ihrer Membran zum Sinnbild von Schutz, Austausch und Regeneration macht.

Vorbewusst verankerte und unverrückbar scheinende Regeln werden Tabus genannt. Menschen reagieren körperlich, wenn sie in Gefahr geraten, ein Tabu zu brechen. Sie beschreiben ihre Reaktionen linguistisch ähnlich wie Krankheitssymptome. Vor diesem Hintergrund stelle ich in meinem Beitrag die Frage, welche Rolle dysfunktionale intrapsychische Tabus pathogenetisch spielen könnten. Hartmut Schröder legt dar, wie Intuition und sprachliche Sensibilität helfen können, das Unsagbare behutsam in einen therapeutischen Prozess zu überführen, wenn tabuisierte Themen die Entwicklung blockieren.

Auch unverarbeitete Traumata können zu einem schwer überwindbaren Hindernis werden und selbst medizinisch notwendige Eingriffe vereiteln. Bei einer phobischen Patientin löst Ortwin Meiss den belastenden Erlebniszusammenhang auf, indem er während der Behandlung gezielt positive Assoziationen einstreut, die mit der ursprünglichen traumatischen Erfahrung unvereinbar sind. Sehr anschaulich zeigt Alexandra Exner-Feix, wie eine auf die Patient:innen zentrierte interdisziplinäre Therapie inklusive Hypnose rehabilitativ eingesetzt werden kann und individuelle Grenzen erweitert.

Ronja Ernsting beschäftigt sich mit der Atempause, dem Raum und der Zeit zwischen Ausatmen und Einat-

men. Als ein Moment des Innehaltens ist diese Stillstand und Übergang zugleich und eröffnet einen Raum, in dem sich Leben neu ordnen kann. Wäre es nicht gut, wir könnten öfter innehalten, um unsere Beziehung zur Erde neu zu denken und uns zu begrenzen? Für Daniel Löschinger legte dies den Grundstein zu einem neuen Miteinander von Mensch und Welt. Er zitiert Arundhati Roy: »Eine andere Welt ist nicht nur möglich – sie ist auf dem Weg. Und an einem stillen Tag höre ich sie atmen.«

Von der Île aux Épis bis zur Atempause zeigt sich: Grenzen sind nicht nur Hindernisse, sie geben auch Orientierung, indem sie Identität, Zugehörigkeit und persönliche Freiräume definieren. Selbst wenn sie ein-, aus- und abgrenzen, schützen sie Einzelne und Gemeinschaften. Sie sind wandelbare Übergänge, können aber auch Transformation einfordern. An ihnen kommt man zusammen, an ihnen geht man auseinander. Als dünne Linie oder kleiner Ort haben sie eine große Wirkung.

Dorothea Th

Die Atempause – Raum und Zeit zwischen ausatmen und einatmen

IMPULS Die Atempause ist mehr als eine physiologische Notwendigkeit. Sie ist Grenze und Übergang zugleich und eröffnet so einen Raum, in dem sich Leben neu ordnen kann

Ronja Ernsting

Mit jedem Atemzug vollzieht sich ein natürlicher Rhythmus. Zwischen ausatmen und einatmen liegt ein kurzer Moment, der im Alltag oft übersehen wird: die Atempause. Während Ein- und Ausatmung viel Aufmerksamkeit erhalten, bleibt dieser Zwischenraum häufig unbeachtet. Dabei eröffnet gerade er einen besonderen Möglichkeitsraum – einen Ort der Ruhe, der Regeneration und der Selbstwahrnehmung.

Ausatmen. Pause. Einatmen.

Mit der Pause ein Dazwischen.

Klar abgegrenzt, geordnet, im Rhythmus.

In der Pause – Stille, Ruhe, Ausschwingen. Ankommen.

Bei sich.

Die Atempause entsteht nach dem Ausatmen, bevor der nächste Impuls zum Einatmen einsetzt. Das Verbrauchte ist abgegeben, Neues noch nicht aufgenommen. Beide Bewegungen – Ausatmen und Einatmen – sind zur Ruhe gekommen. In diesem klar abgegrenzten Moment entsteht ein Zustand des Innehaltens. Die Pause ist weder Leere noch Stillstand, sondern eine eigene Qualität des Atemgeschehens.

In der Atem-, Sprech- und Stimmarbeit sowie in der hypnotherapeutischen Begleitung von Patient:innen spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Sie bildet eine Brücke zwischen dem willentlich Beeinflussbaren und den unwillkürlichen Prozessen des Körpers. Gerade die Atempause macht diesen Übergang erfahrbar. Hier begegnen sich bewusste Wahrnehmung und autonome Regulation.

Physiologisch zeigt sich dies besonders am Diaphragma, dem Zwerchfell. Als wichtigster Atemmuskel trennt es Brust- und Bauchraum voneinander. Nach der Ausatmung befindet sich das Zwerchfell in einer ruhenden, ausgeglichenen Spannung. Es hat seine höchste Kuppelform erreicht und wartet auf den nächsten Einatemimpuls aus dem Gehirn. Diese schwebende Position kennzeichnet die Atempause. Erst mit dem neuen Impuls beginnt die nächste Bewegung, die Lunge dehnt sich aus, Luft strömt ein und der Atemzyklus setzt sich fort.

Interessanterweise verschwindet die Atempause häufig dann, wenn der Organismus unter hoher Belastung steht. Bei körperlicher Anstrengung, Stress oder starken Emotionen wird die Atmung oft zweiteilig: Einatmung und Ausatmung folgen unmittelbar aufeinander. Der Raum dazwischen geht verloren. Gerade deshalb kann die bewusste Wahrnehmung der Atempause zu einer wertvollen Ressource werden. Denn die Pause dient nicht nur der körperlichen Regulation. Sie schafft auch einen geistigen Raum. In ihr können Gedanken ausschwingen, Eindrücke sich setzen und Kräfte sich neu ausbalancieren. Wer diesen Moment zulässt, begegnet sich selbst auf unmittelbare Weise. Die Atempause wird so zugleich Schutzraum und Grenze – ein

Bereich, der nur uns selbst gehört und den wir aktiv gestalten können.

Die Arbeit mit dem dreiteiligen Atemrhythmus – ausatmen, Pause, einatmen – unterstützt diese Erfahrung. Übungen aus der Atemtherapie zeigen, wie sich Bewegung und Atmung miteinander verbinden lassen. Ein bewusst verlängertes Ausatmen gefolgt von einem kurzen Moment des Lösens lässt die Pause spürbar werden. Der folgende Impuls zum Einatmen entsteht dann nicht durch Anstrengung, sondern aus einer natürlichen Notwendigkeit heraus. Der Organismus entscheidet selbst über Intensität und Tiefe des nächsten Atemzuges. Vielleicht möchten Sie es ausprobieren.

Eine kleine Übung zur Wahrnehmung der Atempause (nach Lang & Saatweber, 2010)

Wählen Sie die Variante, die Ihnen spontan leichter erscheint. Es geht nicht darum, etwas richtig zu machen. Folgen Sie vielmehr neugierig den Empfindungen, die sich während der Bewegung und Atmung ergeben.

VARIANTE 1: ZWERCHFELLRHYTHMUS – EHER SPANNUNGS-LÖSEND

Lassen Sie beim Ausatmen ein sanftes »pffff« entstehen. Während die Luft ausströmt, strecken und längen sich die Finger oder der ganze Arm. Bewegung und Ausatmung verlaufen gemeinsam.

Wenn das Ausatmen endet, lösen Sie die Spannung in Hand oder Arm. Spüren Sie einen kurzen Moment des Nachschwingens. Nichts muss geschehen. Eine Pause entsteht.

Erst wenn der nächste Impuls zum Einatmen kommt, bewegt sich die Hand wieder zur Faust oder der Arm beugt sich zur Körpermitte. Mit dem folgenden Ausatmen über »pffff« streckt und längt sich die Bewegung erneut.

Wiederholen Sie diesen Ablauf einige Male und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit besonders auf den Moment zwischen ausatmen und einatmen. Wie fühlt sich die Pause an? Entsteht Ruhe, Weite oder vielleicht etwas ganz anderes?

VARIANTE 2: LUNGENRHYTHMUS – EHER SPANNUNGS-AUFBAUEND

Lassen Sie beim Ausatmen ein sanftes »pffff« entstehen und beugen Sie dabei die Hand oder den ganzen Arm zur Körpermitte.

Wenn das Ausatmen endet, verweilen Sie einen Augenblick in der Beugung. Nehmen Sie den Moment wahr, bevor der nächste Atemzug von selbst einströmt. Warten Sie nicht aktiv auf die Einatmung, sondern lassen Sie zu, dass sie geschieht.

Wiederholen Sie den Ablauf einige Male und beobachten Sie, welcher Atemrhythmus sich daraus entwickelt. Vielleicht wird die Pause deutlicher spürbar, vielleicht verändert sich ihre Länge von Atemzug zu Atemzug.

Nicht das Erreichen eines Ziels steht im Vordergrund, sondern das neugierige Erforschen dessen, was zwischen den Atemzügen geschieht

NACHSPÜREN

Nehmen Sie sich zum Abschluss einen Moment Zeit. Wie unterscheiden sich die beiden Varianten? Wie erleben Sie die Atempause – als Ruhepunkt, als Grenze, als Übergang oder als einen Raum voller Möglichkeiten? Es gibt dabei kein richtig oder falsch. Jeder Atemzug darf anders sein.

Die Bedeutung des Zwischenraums

Dieser dreiteilige Rhythmus – ausatmen, Pause, einatmen – gilt als grundlegendes Bewegungsprinzip. Er fördert einen ökonomischen Umgang mit Atmung, Bewegung und Stimme und wirkt zugleich regulierend auf das Nervensystem. Über die Wechselwirkungen mit dem Vagusnerv kann die Atempause dazu beitragen, innere Stabilität und Resilienz zu stärken.

Doch was geschieht, wenn wir diesen Raum nicht mehr wahrnehmen? Wenn unser Alltag von ständiger Aktivität geprägt ist und zwischen Leistung und nächster Aufgabe kein Innehalten mehr möglich scheint? Viele Menschen erleben die Atempause zunächst als ungewohnt oder sogar als Grenze. Der Atem stockt, Unsicherheit entsteht. Doch genau hier beginnt die Entdeckung eines bislang wenig beachteten Erfahrungsraumes. Nicht das Erreichen eines Ziels steht im Vordergrund, sondern das neugierige Erforschen dessen, was zwischen den Atemzügen geschieht.

Wie bedeutsam dieser Zwischenraum sein kann, zeigt sich auch beim Sprechen. Das Gedicht »Wo sich berühren Raum und Zeit« von Mascha Kaléko eröffnet hierfür ein eindrucksvolles Beispiel. Die erste Strophe lautet:

Wo sich berühren Raum und Zeit,
Am Kreuzpunkt der Unendlichkeit,
Ein Pünktchen im Vorüberschweben –
Das ist der Stern, auf dem wir leben.

Wird nach der ersten Zeile eine bewusste Pause zugelassen, entsteht nicht nur physiologisch ein Moment des Lösens. Auch die Worte gewinnen an Tiefe und Wirkung. Das nachfolgende Einatmen verleiht den nächsten Zeilen neue Kraft, Weite und Ausdruck. Raum und Zeit entstehen nicht nur im Text, sondern auch im Erleben von Sprechenden und Zuhörenden.

So wird die Atempause weit mehr als eine physiologische Notwendigkeit. Sie ist Grenze und Übergang zugleich, ein Moment zwischen Vergangenen und Kommendem. Sie

schenkt Raum für Regeneration, Wahrnehmung und Gestaltung. In ihrer Kürze enthält sie eine erstaunliche Weite. Als Grenze der Ausatmung ist sie zugleich eine Chance, denn sie eröffnet einen Raum, in dem sich Leben neu ordnen kann. Einen Raum zwischen Ausatmung und Einatmung. Einen Raum zwischen Raum und Zeit.



Foto: privat

Ronja Ernsting ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin sowie Berufspädagogin (B. A.) und Funktionale Stimpädagogin. Sie verfügt u. a. über Weiterbildungen in hypnosystemischer Kommunikation, PEP und Auftrittcoaching und ist in eigener Praxis für Atem-, Sprech- und Stimmtherapie in Minden tätig.
Kontakt: info@ronjaernsting.de