

# Rebirthing

## **1. Geschichtliche Entwicklung und gegenwärtiger Stand**

Rebirthing in seiner heute praktizierten Form wurde von Leonard Orr in den siebziger Jahren in Kalifornien entdeckt. Das Prinzip des Rebirthing ist wesentlich älter; es ist eine seit Jahrtausenden von Yogis und Sufis praktizierte Methode, um sich selbst in Trance zu versetzen und durch die Reinigung von Blockaden in Kontakt mit „höheren Energien“ treten zu können. Rebirthing gehört zu den Methoden der Selbsterfahrung, die in den letzten Jahren sehr viel Beachtung und Zulauf fanden.

## **2. Das Menschen- und Weltbild**

Alles, was der Mensch jemals abgewertet oder unterdrückt hat, hat sein energetisches Zeichen im Körper hinterlassen. Diese, durch Verdrängungs- und Abwehrmechanismen abgeschotteten und eingeschlossenen Energien stammen von unbewältigtem Streß oder traumatischen Erfahrungen im Leben. Jeder Mensch hat solche traumatischen Erfahrungen in seinem Leben gemacht, angefangen vom Geburtstrauma über Konflikte und Bedrohungen in der Kindheit bis hinein zu schweren Verletzungen, Schockwirkungen durch Krankheiten, Unfälle, seelischen Verletzungen und dergleichen. Der Mensch entwickelt sog. kognitive Selbstinstruktionen (Gedankenmuster), die das Verhalten in verschiedenen Situationen steuern und er muß ständig eigene Energien abzweigen, um diese Verdrängungen aufrechtzuerhalten. Rebirthing setzt an diesen beiden Punkten an: Es löst die eingeschlossenen Energien und bewirkt damit eine freiere Verfügbarkeit der eigenen Energien im Alltag. Alle abgewerteten und unterdrückten Energien werden so wieder integriert. Zugleich werden während des Rebirthing-Prozesses negative Denkmuster durch positive Selbstinstruktionen (Affirmationen) ersetzt, was mehr Positivität, Energie, Freude und Gesundheit im Leben bedeutet.

## **3. Inhalt und Zielsetzung**

1. Eine intensive Selbsterfahrung
2. Ein Abenteuer mit dem Atmen
3. Zwei Menschen, die zusammen atmen
4. Eine Reise durch den Körper
5. Aufarbeitung des Geburtstraumas
6. Geburtsvorbereitung
7. Atembefreiung
8. Orgasmus-Atmung
9. Krankheiten heilen
10. Muster bewußt machen und verstehen
11. Bewußtseinänderung
12. Mit Streß und Schmerz umgehen lernen
13. Let go Übungen
14. Gefühle öffnen
15. Sich selbst genießen, feiern



## **4. Die Rebirthing-Sitzung**

Der eigentliche Kern des Rebirthing, die „Atemsitzung“, ist nur ein Teil des Gesamtprozesses, der in ein abgestimmtes Gesamtpaket von therapeutischen Elementen integriert sein sollte. Besonders nahestehende Richtungen sind die Gestalttherapie, die Rational Emotive Therapie, NLP, die Tiefenpsychologie, alle meditativen Methoden, sowie schamanische Heilmethoden. Die Atemsitzung als Kernstück wird während des Therapieablaufs öfter angewendet, um nacheinander verschiedene Schichten von traumatischen Verdrängungen abzutragen.

Eine Sitzung besteht im wesentlichen darin, die Gedankenprozesse auf das innere Geschehen zu fokussieren (Abschalten vom Alltag), das „Loslassen“ zu trainieren und intensiv zu atmen. Während des Atmens wird eine starke Zunahme des Energieflusses wahrgenommen, die sich hauptsächlich in schnellen Gedanken, Verspannungen bis Verkrampfungen, intensiven Emotionen äußert. Dabei kommt es gelegentlich zu einer heftigen emotionalen Entladung (Katharsis), die als ungeheuer reinigend und befreiend erlebt wird. Sie wird gefolgt von einer sonst kaum erreichbaren Tiefenentspannung und dem Gefühl wohlthuender körperlicher-seelischer Erfrischung (bis Neugeborenen-Fühlen).

Zusammen mit einer Veränderung der zugehörigen Gedankenprozesse (Selbstinstruktionen bzw. Affirmationen) ins Positive wird dadurch eine dauerhafte Heilung der unterschiedlichsten Beschwerden und Störungen erzielt.

Der besondere Vorteil des Rebirthing ist, daß es sich um einen autonomen „Selbstreinigungsprozess“ handelt, der den Klienten unabhängig von den Einwirkungen oder Deutungen des Therapeuten macht.

## 5. Die 5 Elemente des Rebirthing

Rebirthing als ein zusammenhängender Prozeß , kann am besten anhand von 5 Elementen beschrieben werden:

### 5.1. Kreisförmiges Atmen:

Ein- und Ausatmen sind ohne Pause miteinander verbunden. Das Ausatmen ist entspannt, geschieht von selbst und wird auf keinerlei Weise kontrolliert. Wird durch die Nase eingeatmet, atmet man auch durch die Nase aus; wird durch den Mund eingeatmet, atmet man auch durch den Mund wieder aus.

Kreisförmiges Atmen bewirkt einen vollständigen Kreislauf im Körper. Aufeinanderfolgende Zyklen von vollständigen Energiekreisläufen bewirken, daß der Atmende die Energieströme fühlen kann, einschließlich der Blockaden im Energiefluß, die durch vorausgegangene Unterdrückung verursacht wurden. Das führt zur Aktivierung von energetischen Mustern, die einmal unterdrückt und abgewertet wurden, der Atmende hat die Möglichkeit, diese zu integrieren.

#### Drei Formen des kreisförmigen Atmens

- tief und langsam

Eignet sich am besten zu Beginn einer Sitzung, oder wenn man gerade ein energetisches Muster integriert hat und sich auf ein neues zubewegt. Das tiefe Einatmen steigert die Wahrnehmungsfähigkeit und das langsame Atmen die Konzentration.

- schnell und flach

Eignet sich am besten, wenn ein energetisches Muster sehr intensiv hochkommt. Das flache Atmen, erleichtert es, dem Muster nicht auszuweichen und die Geschwindigkeit beschleunigt die Integration.

- schnell und tief

eignet sich am besten, wenn Muster hochkommen, bei denen die Tendenz besteht, den Körper zu verlassen und wegzudriften. Das tiefe Einatmen kann helfen, im Körper zu bleiben und die Geschwindigkeit beschleunigt die Integration.

#### Normale Atemrhythmen

Die meiste Zeit wird der Atem während einer Rebirthing-Sitzung, verglichen mit den drei eben beschriebenen Arten, eher gemäßigt sein. Ein geübter Rebirther wird die Anwendung eines verstärkten Atemrhythmus intuitiv den Erfordernissen anpassen.

#### Nase oder Mund?

Allgemeine Regel: „Besser ist, was sich besser anfühlt.“ Durch die Mundatmung wird die Luftaufnahme erhöht, wodurch der Zugang zu unterdrückten Gefühlen erleichtert wird.

#### Oberer oder unterer Bereich der Lungen?

Manifestiert sich das auftauchende energetische Muster im Kopf oder im Oberkörper, erleichtert das Atmen in den oberen Lungenbereich den Prozeß. Manifestiert es sich in den Beinen oder im Unterkörper, wird es leichter, wenn man in den unteren Bereich der Lungen atmet.

Allgemein läßt sich sagen, Bauchatmung aktiviert die unteren Chakren, d.h. sie zentriert und erdet. Atmet man im mittleren Teile der Lunge (Brustatmung), aktiviert man die mittleren Chakren, die der Gefühlsebene entsprechen und kommt leichter an Gefühle wie Sehnsucht, Traurigkeit und Liebe. Analog, wenn in den oberen Teil der Lunge geatmet wird, aktiviert man die oberen Chakren, was der spirituellen Ebene entspricht.

#### Tetanie

bedeutet die unwillkürliche Anspannung von Muskeln, meist in den Händen, Gesichtsmuskeln der Mundpartie und gelegentlich auch in anderen Körperbereichen.

Tetanie ist nicht gefährlich und meistens auch nicht einmal besonders unangenehm, wenn man nicht dagegen ankämpft, sondern alle damit einhergehenden Empfindungen integriert. Ausgelöst wird Tetanie durch kontrolliertes Ausatmen oder Anhalten des Atems. Dies ist meist ein Versuch des Atmenden, sich zu verstecken, d.h. zu verhindern, daß ein hochkommendes Muster deutlich wird. Hier kann es hilfreich sein, den Atmenden darauf hinzuweisen, daß er sich entspannen und das Ausatmen von selbst geschehen lassen soll. Wenn starke Tetanie auftritt, soll sich der Atmende ganz auf alle damit einhergehenden Empfindungen konzentrieren und schnell und flach atmen.

#### Hyperventilation

Wenn richtig geatmet wird, kommt es selbst beim Einsatz des tiefsten und schnellsten Atemrhythmus nicht zur Hyperventilation. Sie wird nur durch forciertes Ausatmen, d.h. ein Ausstoßen des Atems verursacht. Wenn diese Symptome auftreten, kann man ein paar kräftige Bewegungen mit den Armen und den Beinen machen, damit der Sauerstoff verbraucht wird, und dann mit der Übung fortfahren.

#### Atembefreiung

Atembefreiung geschieht durch das Integrieren von unterdrückten Erlebnissen. Der Atem wird freier und lebendiger, weil man in diesem Verhaltensmuster oder in dieser Situation die Energie nicht länger drosseln muß. Ein sehr einschneidendes Erlebnis ist das Integrieren des ersten Atemzuges und wird als die klassische Atembefreiung bezeichnet.

## 5.2. Vollkommene Entspannung

Es kostet sehr viel Anstrengung, etwas unterdrückt zu halten, es bedarf ständiger Zerstreungen wie kleiner Bewegungen, Muskelanspannungen, Veränderungen der Körperposition, nervöser Beschäftigungen usw. Wenn der ganze Körper entspannt ist, werden die Bereiche, die sich nicht entspannen, viel deutlicher wahrgenommen.

Im allgemeinen wird empfohlen, bei einer Rebirthing-Sitzung eine bequeme Position einzunehmen und sich in diese Position während der ganzen Sitzung ständig weiter hineinzuentspannen, ohne sich zu bewegen, herumzuzappeln oder sich zu kratzen. Am besten liegt man mit langgestreckten Beinen auf dem Rücken, die Hände mit dem Handteller nach oben seitlich neben dem Körper, in einer Position absoluter Offenheit und Verletzlichkeit. Rebirthing kann auch in anderen Positionen gemacht werden, in der Embryohaltung, im Sitzen oder Stehen. Manche Positionen eignen sich besonders gut dafür, ein bestimmtes energetisches Muster zu aktivieren.

## 5.3. Bewußte Wahrnehmung aller Einzelheiten

Die Aufmerksamkeit soll möglichst ganz auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet werden, was bedeutet, darauf zu achten, was sich hier und jetzt im Körper zeigt, sich dann auf diesen Körperteil konzentrieren und bis ins Detail erforschen, wie die Gefühle sich anfühlen. Jedes Mal, wenn etwas anfängt, den Atmenden abzulenken, ist diese Ablenkung in Wirklichkeit das akute energetische Muster, das in diesem Augenblick ins Bewußtsein tritt, worauf er sich konzentrieren und dessen er sich in allen Einzelheiten bewußt werden sollte.

### Unbewußtheit

Es gibt viele energetische Muster, die tendenziell dazu beitragen, daß den energetischen Mustern im Körper die Aufmerksamkeit entzogen wird. Man nennt diese im Rebirthing „Unbewußtheit“. Die grundlegenden Formen von Unbewußtheit, die im Zusammenhang mit Rebirthing auftauchen, sind

- solche auf quasi-physischer Grundlage wie Müdigkeit und Schläfrigkeit, Rausch-zustände und medizinische Befunde wie Unterzuckerung,
- Strategien, mit denen vermieden werden soll, daß durch das kreisförmige Atmen etwas hochkommt, wie in Phantasien und Gedanken abschweifen, Schnick-Schnack reden, dramatisieren und in ein persönliches Mantra oder weißes Licht abdriften
- Epilepsie
- unterdrückte Anästhesie
- chronischer Kontaktmangel zu den eigenen Gefühlen.

Im allgemeinen läßt sich Unbewußtheit beim Rebirthing am besten durch tiefes und schnelles kreisförmiges Atmen integrieren, verbunden mit voller Konzentration auf die Empfindungen, die mit der Unbewußtheit einhergehen.

Für einzelnen Formen von Unbewußtheit gibt es zusätzliche Interventionsmöglichkeiten. Bei Müdigkeit, kann es sinnvoll sein, den Klienten erst einmal eine Viertelstunde schlafen zu lassen. Der Rebirther kann beim Abschweifen in Gedanken zu dem Klienten sagen: „Achte darauf, wie der Gedanke sich anfühlt!“ oder wenn dieser Schnick-Schnack redet: „Bis zum Ende der Sitzung wird nicht mehr gesprochen!“

Zu dem Thema Epilepsie läßt sich noch folgendes sagen: Während einer Sitzung können epileptische Symptome auftauchen, wenn der Atmende eine epileptische Vorgeschichte hat. Der Atmende sollte dies wissen und auch, daß er die Möglichkeit hat, diese Symptome zu integrieren. Es ist in jedem Fall wichtig, vor der Sitzung über dieses Thema zu sprechen und evtl. auch den Hausarzt zu Rate zu ziehen. Empfehlenswert für den Fall eines epileptischen Anfalles während einer Rebirthing-Sitzung ist tiefes und schnelles Atmen.

Wenn während einer Rebirthing-Sitzung die Erinnerung an eine Anästhesie mehr und mehr bewußt wird, ruft diese Erinnerung dieselbe Wirkung wie damals hervor, nämlich Unbewußtheit. Kommt unterdrückte Anästhesie massiv hoch, fühlt sich das ähnlich an, wie ein Rausch. Der Rebirther muß darauf achten, daß der Klient nicht einschläft und auch hier ist es äußerst hilfreich, ihn so schnell und tief wie irgend möglich atmen zu lassen.

### Atemunterbrechung

ist keine Form von Unbewußtheit, in dem Sinne, obwohl sie leicht mit Unbewußtheit verwechselt werden kann. Atemunterbrechung ist in Wirklichkeit eine integrative Technik, die in manchen Fällen vom unbewußten Verstand eingesetzt wird. Rein äußerlich sieht das so aus, daß der Klient gut atmet, plötzlich zu atmen aufhört und sich sehr weit aus dem normalen Wachbewußtsein entfernt. Er reagiert noch nicht einmal auf laute Geräusche oder heftiges Schütteln. Wenn er dann in den Körper zurückkehrt, hat er meistens kurzfristig ein Panikgefühl, ehe er sich soweit entspannt, daß er das Muster integrieren kann.

Am besten wird bei Atemunterbrechung in keiner Form eingegriffen und dem Atmenden nur dabei geholfen, sich im ersten Augenblick seines Wiedereintritts in den Körper sicher und behaglich zu fühlen.

#### **5.4. Integration in Ekstase**

Die Wahrheit macht frei - nichts engt uns mehr ein, als die Lüge, v.a. wenn man sich selbst belügt. Es gibt zwei Hauptstrategien, mit deren Hilfe der Verstand sich selbst begrenzt und die Wahrheit ignoriert:

- Unterdrückung, d.h. nicht bewußt zur Kenntnis nehmen, daß etwas existiert
- Abwertung, d.h. verneinen, daß das, was existiert, angenehm und wohltuend ist.

Die ersten drei Elemente beseitigen die Unterdrückung, und Element vier beseitigt die Abwertung.

Integration in Ekstase bedeutet, bewußt zu erkennen, daß man ekstatisch ist, und in diese bewußte Erkenntnis alle Erfahrungen zu integrieren.

Rein äußerlich betrachtet verläuft das vierte Element so, daß man alles, was man in einen negativen und damit abwertenden Zusammenhang gestellt hat in einen positiven verlagert, indem man es feiert. Alles, was es erleichtert, sich mit Erfahrungen, die man einstmals abgewertet hat, gut zu fühlen, bewirkt diesen Wechsel der Zusammenhänge. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich mit allem, was existiert, wohl zu fühlen. Einige davon seien an dieser Stellen kurz aufgezählt:

- Genieße alles, was hochkommt sofort und unterschiedslos. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, absolut alles zu genießen, man es nur herausfinden und sich den Genuß bewußt machen.
- Sei dankbar. Dieser gegenwärtige Augenblick ist alles, was du hast.
- Schnell noch genießen, bevor es integriert wird, d.h. all unsere Erfahrungen gehen so schnell vorbei, deshalb sollte man sie genießen, solange sie noch gegenwärtig sind.
- Wenigstens kommt es zur richtigen Zeit hoch, d.h. zu einer Zeit, wo der geeignete Rahmen gegeben ist, um dieses Gefühl auch integrieren zu können.

#### **5.5. Tun Sie, was Sie gerade tun - B**

## 8. Weitere Formen des Rebirthing

- *Warmwasser-Rebirthing*: Rebirthing im Wasser, das wärmer ist als 36 Grad Celsius. Warmwasser-Rebirthing ist sanft, aber sehr intensiv. Oft werden Erinnerungen an die Zeit im Mutterleib und an die Geburt freigesetzt. Jemand, der sehr schwer Kontakt zu seinem Körper oder seinen Gefühlen hat, kann mit Warmwasser-Rebirthing beginnen. Der Rebirther atmet mit dem Gesicht nach unten im Wasser durch einen Schnorchel und wird dabei vom Rebirther gehalten

- *Kaltwasser-Rebirthing*: Beim Kaltwasser-Rebirthing kommen Gedanken und Gefühle, die mit einem Versagenseindruck und letztlich mit dem Tod zusammenhängen, ans Tageslicht. „Ich kann nicht mehr.“ „Ich schaffe das nicht...“. Die Methode ist einfach, man verbindet Ein- und Ausatmen in ein kreisförmiges Atmen und beginnt mit dem Wasser Kontakt aufzunehmen. Dann geht man mit den Füßen ins Wasser und beginnt die Kälte mit den Armen zu integrieren. Man geht immer erst dann weiter, wenn der Körperteil warm ist, der sich unter Wasser befindet. So geht man Schritt für Schritt weiter

- *Selbst-Rebirthing*: Rebirthing ohne die Hilfe oder Anwesenheit eines Rebirthers.

- *Partner-Rebirthing*: Zwei Partner sitzen sich in einer bequemen Sitzhaltung gegenüber, z.B. im Stuhl oder im Lotussitz und beginnen Ein- und Ausatmung miteinander zu verbinden. Die Augen bleiben offen und sind in Kontakt mit dem Partner. Durch die Übung entsteht sehr viel Nähe. Paare, deren Beziehung festgefahren ist, finden dadurch einen Zugang zueinander und können damit ihre Konflikte leichter lösen.

- *Gruppen-Rebirthing*: Mehr als zwei Menschen, die sich gleichzeitig und in Hörweite selbst rebirthen. Gruppenteilnehmer erhalten sehr viel Unterstützung durch das Sichöffnen eines anderen Teilnehmers im Atemprozeß oder im Erfahrungsaustausch.

Quellen:

- Jim Leonard/Phil Laut: „Neu geboren werden:“, Kösel Verlag
- Leonard Orr/Konrad Halbig: „Bewußtes Atmen“, Goldmann Verlag
- Bärbel Schwertfeger/Klaus Koch: „Der Therapieführer“, Heyne Verlag

Eine Rebirthing Session beinhaltet alle Elemente eines freilaufenden synergetischen Prozesses. Der Therapeut begleitet und unterstützt, so daß sich der Ablauf jeweils individuell gestaltet. Über eine Atemsession kann in Frühere Leben eingestiegen werden, oder auch direkt in bestimmte Themen, z.B. Geburt. Bei den synergetischen Sessions ist der auftauchende Inhalt sekundär, denn nur der Energiefluß bzw die Überwindung von Energieflußblockaden ist entscheidend. Im Unterschied zu der klassischen Methode der Atemtherapie hat die Synergetik Therapie die Möglichkeit, die Energie-erscheinungsebenen zu wechseln und von daher die transformatorische Kraft des Atems auf inhaltliche Gebiete auszuweiten und dadurch diese Themen zu transformieren. Rebirthing arbeitet gerne mit dem Austausch von Mustersätzen durch Affirmationen. In den synergetischen Sitzungen werden die Themenbereiche durch inhaltliche Konfrontation transformiert und dabei kann die Technik des Rebirthingatmens helfen.

Der Synergetik Therapeut kann das Rebirthing-atmen, wann immer er will, im synergetischen Prozeß einbauen, denn die Auswirkungen sind sofort über Veränderung der Bildinhalte, Körperreaktionen, Gefühlsäußerungen, also der Energieebenen, erkennbar und damit handhabbar. Der Prozeß läuft nicht Gefahr, unabgeschlossenes Material übrig zu lassen. Beim reinen Rebirthingprozeß geschieht es öfter, daß aufsteigendes Material ins Bewußtsein kommt (bzw. dicht unter die Oberfläche) und nicht aufgearbeitet wird und dadurch später Schaden anrichtet.

Die durch den Atemprozeß erreichten Bewußtseinszustände können in der Synergetik Therapie direkt mitgeteilt werden. Direkte sehr tiefgehende Erfahrungen mit dem „Ursprung“ - was immer das heißt - sind möglich.



# Rebirthing

## **Checkliste vor der Session**

Wenig Essen und Trinken, kein Tabak, kein Alkohol und keine Drogen  
Wischtücher und evtl. Schüssel mit Wasser bereitstellen  
Infos über persönl. Geschichte einholen, insbesondere Geburt, Ängste, Atmung, Träume  
(Sensibilisierung, Vorbereitung zur Session)  
Akute und chronische Krankheiten checken  
Vorsicht bei Epilepsien, Herzfehlern, Akute Infektionen, Schwangerschaft  
Therapieerfahrung? Frage nach letzter Session  
Gebrauch von Medikamenten checken, Psychopharmaka  
Möglichst viele Kleider ausziehen lassen, bes. enge BH's und enge Hosen  
(Bequemlichkeit und Schweiß)  
Anfassen und „Pushen“ abklären  
Hinweise auf Kommunikation während der Session auf Tetanie, Durchatmen, Katharsis etc. geben  
und die Selbstverantwortung klären  
Atemtechnik erklären, vormachen (Augen zu, Mund auf, Brust dehnen)  
Start aus Spannung oder Entspannung  
(Luft anhalten, andere Lage etc.)  
Selbstcheck: Mundgeruch? Gesund? Offen? Entspannt?  
Kontakte deine Energie, „Höheres Selbst“, Erdung, Zentrierung

## **Interventionsmöglichkeiten während der Session**

Halte Rapport aufrecht (sprechen, berühren, mitatmen)  
Mund offenhalten, notfalls Zunge raus  
Schlucken und Gähnen unterbinden  
Streicheln, Massieren, Shiatsu Punkte drücken  
Energie-Arbeit  
Keine Pausen erlauben, kein oberflächliches Hecheln  
Voratmen! Ermutigung und Lob geben  
Anti-Bewegungen (weglaufen) stoppen bzw. verstärken  
Luft anhalten lassen (wenn zuwenig Atem)  
Atemgeräusch stoppen, frei atmen, geräuschlos  
Aufsetzen oder Seitenlage  
Lippen anfeuchten, Schweiß und Schleim abwischen  
Aufforderungen: Totalität, Priorität Einatmung  
„Awareness in Detail“, Brust ausdehnen, bewegen  
Kissen unter die Beine, Rücken  
Widerstand verstärken, verbalisieren lassen  
Session Abbruch! Drohung - Ansporn  
Tetanie ignorieren lassen  
Sage, wenn du weggehst  
Beobachte Augäpfel = REM - Bilder  
Am Kopf ziehen  
Hände auflegen  
Emryo Haltung (zum Schluß)

## **Nach der Session**

Schmerzen und Tetanie vorbei?  
Wenn nicht, Embryohaltung auf den Knien  
Sanfte Musik  
Selbst waschen  
(Hände, Gesicht, Füße, v.a. die Ohren)  
Energie abstreifen, in den Boden geben,  
Obst, Wasser oder warme Milch bereitstellen (Fläschchen?)  
Langsam aufstehen, wenig reden, nicht schlafen, in die Natur gehen, Schonung, Ruhe, Duschen lassen  
Spiegel starren  
Frage und Feedback  
(Grund zur Klage, Kritikpunkte, Wünsche fürs nächstes mal?)  
Affirmationen mitgeben (Pos. Leitsätze -am besten schriftlich- keine Negationen)

**Wenn eines nicht funktioniert - Mach etwas anderes !**