

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform

# POLYLOGE

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“  
(peer reviewed)

Materialien aus der „Europäischen Akademie für  
biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien  
und Kreativitätsförderung“

2001 gegründet und herausgegeben von Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold,  
Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen, Donau-Universität Krems, Institut St.  
Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

## In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,  
Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale  
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

(Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper** † 26.9.2020, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale  
Gesundheit, Hückeswagen)

1972 – 2022 > 50 Jahre FPI und 40 Jahre EAG > Integrative Therapie, Agogik, Kulturarbeit  
und Öko-care

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Polyloge ISSN 2511-2732

Ausgabe 03/2026

"Integrative Atmung"

Zwischen Leib, Umwelt und Psyche: Atem als heilende  
Ressource in der Integrativen Therapie

*Mustafa Güz, Schweiz \**

---

\* Aus der „Stiftung Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit und Integrative Therapie“ (SEAG). Die SEAG bietet u.a. eine akkreditierte Postgraduale Weiterbildung für Integrative Psychotherapie an. Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dr. phil. Katharina Rast-Pupato, lic. phil. Lotti Müller, MSc. mail-to: [info@integrative-therapie-seag.ch](mailto:info@integrative-therapie-seag.ch); oder: [EAG.FPI@t-online.de](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: [www.integrative-therapie-seag.ch](http://www.integrative-therapie-seag.ch), EAG-Weiterbildung „Integrative Psychotherapie“. Betreuerin/Gutachter: Ulrike Mathias, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.

## **Gliederung**

1. Einleitung
  - 1.1 Persönlicher Zugang zur Atmung
  - 1.2 Bedeutung des Themas in der Integrativen Therapie
  - 1.3 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit
2. Grundlagen der Atmung
  - 2.1 Physiologische Grundlagen der Atmung
  - 2.2 Salutogenetische Perspektive der Atmung
  - 2.3 Pathologische Atemmuster bei psychischen Störungen
    - Angst, Depression, Trauma, Sucht, Körperhaltung
3. Integrative Atemarbeit in der Theorie
  - 3.1 Leiblichkeit und therapeutisches Atmen nach Petzold
  - 3.2 Co-Respondanz, Co-Kreativität und ökologische Perspektiven
  - 3.3 Integrative Atemtechniken und kulturelle Bezüge
    - Atemachtsamkeit, Stimme, Bewegung, Natur, holotropes Atmen
4. Praxis und therapeutische Anwendung
  - 4.1 Prozessbeispiel aus der Einzeltherapie
  - 4.2 Gruppenübung zur gemeinsamen Atmung
  - 4.3 Atmen in der Natur – Shinrin Yoku und Ökotherapie
5. Fazit und Ausblick
  - 5.1 Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse
  - 5.2 Relevanz für den integrativen Berufsalltag
  - 5.3 Weiterführende Perspektiven
6. Zusammenfassung/ Summary
7. Literaturverzeichnis

## **1. Einleitung**

Die Atmung begleitet uns von der Geburt bis zum Tod – oft unbemerkt, aber stets lebendig und anwesend. In meiner persönlichen Entwicklung, aufgewachsen in einer Sufi-Familie mit rituellen Gruppenerfahrungen des Atmens, war die Verbindung von Atem, Bewusstsein und Spiritualität immer präsent. Erst später, in der Weiterbildung zum integrativen Therapeuten, wurde mir bewusst, wie tiefgreifend der Atem als therapeutische Ressource wirkt. In der Integrativen Therapie nach *Petzold* wird der Atem als leiblich-psychosoziales und ökologisch eingebettetes Phänomen verstanden. Diese Arbeit beleuchtet die Rolle der Atmung aus einer integrativen Perspektive: als Brücke zwischen Körper, Emotion, Umwelt und therapeutischem Prozess. Ziel ist es, die theoretischen Grundlagen, die Pathologien der Atmung sowie deren salutogenetisches und kreatives Potenzial aufzuzeigen – mit Bezug zur Praxis, Natur und kulturellen Atemtraditionen.

Bereits in den frühen Arbeiten von *Petzold* (1974k/1996a/2021) wurde der Atem als zentraler Bestandteil der *Integrativen Bewegungs- und Leibtherapie* (IBT) beschrieben. Die integrative Atempraxis versteht Atmung nicht als isolierte Technik, sondern als leiblich-dialogisches Geschehen, in dem Bewegung, Emotion, Beziehung und Umwelt in Resonanz treten. Eine wichtige Quelle ist der Ansatz des „Erfahrbaren Atems“ nach *Ilse Middendorf* (1990), der das geschehen-lassende Spüren des natürlichen Atemflusses betont, aber es sind noch andere vielfältige Einflüsse in die Integrative Atemarbeit eingegangen (siehe hier 3). Eine aktuelle Übersicht zur Atemarbeit in der Integrativen Therapie bietet *Christina Igelmund* (2025 in Vorbereitung).

## **2. Grundlagen der Atmung**

### **2.1 Physiologische Grundlagen der Atmung**

Die Atmung ist unwillkürlich und zugleich willentlich modulierbar. Über die Zwerchfellmechanik beeinflusst sie das autonome Nervensystem: verlängertes Ausatmen fördert parasympathische Beruhigung, schnelle flache Brustatmung geht mit sympathischer Aktivierung einher. Therapeutisch bedeutsam ist daher die

gezielte Atemmodulation zur Einflussnahme auf Angst, Aktivierung, Sicherheit und innere Stabilität. (vgl. *Lehrer, Vaschillo & Vaschillo, 2000*)

Über das Zwerchfell als Hauptatemmuskel beeinflusst sie das autonome Nervensystem: Ein tiefer Atemzug aktiviert den ventralen Vagusnerv und damit das System sozialer Verbundenheit. Bei Stress hingegen dominiert die schnelle Brustatmung und fördert Sympathikusaktivität (*Lehrer, Vaschillo & Vaschillo, 2000*). Diese Zusammenhänge sind für therapeutisches Arbeiten zentral: Atemtechniken erlauben Einfluss auf Angst, Aktivierung, Sicherheit und innere Stabilität.

## **2.2 Salutogenetische Perspektive**

Nach *Antonovsky (1987)* steht im Mittelpunkt die Frage: „Was hält Menschen gesund?“ Der Atem ist eine leibnahe Ressource, um Kohärenz zu stärken: Verstehbarkeit (der inneren Zustände), Handhabbarkeit (über Atemsteuerung) und Sinnhaftigkeit (z. B. durch Rituale oder Naturbezug). Atemarbeit unterstützt somit Resilienz, Selbstwirksamkeit und die Rückbindung an Körper und Umwelt.

Dieses Verständnis entspricht dem integrativen Gesundheitskonzept nach *Petzold (2010b)*, das den Atem als salutogenetische Ressource im lebenslangen Entwicklungsprozess fasst.

## **2.3 Pathologie der Atmung bei psychischen Störungen**

- Angststörungen: Hier tritt häufig Hyperventilation auf. Betroffene atmen schnell, flach und unbewusst – dies verstärkt physiologische Symptome wie Engegefühl, Schwindel oder Herzrasen (*Meuret, Wilhelm, Ritz & Roth, 2010*).

- Depression: Gekennzeichnet durch verlangsamte, energiearme Atmung. Diese spiegelt die psychomotorische Verlangsamung wider und kann das vegetative Gleichgewicht beeinträchtigen (*Philippot, Chapelle & Blairy, 2002*).

- Trauma: Chronische Anspannung und Hypervigilanz führen zu fixierten Atemmustern – oft flach, unterbrochen, gepanzert (*van der Kolk*, 2015). Über Atemarbeit kann ein erstes Sich-Spüren wieder ermöglicht werden (*Alan* 2025).
- Sucht: Auch bei Suchterkrankungen ist die Atemregulation gestört. Alkohol oder Opiate dämpfen das Atemzentrum, während Entzug zu Unruhe und Atemnot führen kann.
- Körperhaltung: Fehlhaltungen führen zu eingeengtem Atemraum. Ein gekrümmter Brustkorb etwa erschwert die Zwerchfellbewegung – ein Teufelskreis zwischen Körperstruktur und Atemfreiheit.

### 3. Integrative Therapie und Atemarbeit

Im «*Integrativen Atmen* wird der Atem ... als Weg zur Verbindung von Körper, Seele und Geist genutzt. Elemente verschiedener Schulen der Atemtherapie und Atemarbeit werden spezifisch auf die Problemlage und den inneren Entwicklungsstand des Hilfesuchenden angepasst“ und mit Ansätzen integrativer Psycho- und Leibtherapie verbunden (<https://de.wikipedia.org/wiki/Atemtherapie>).

In der Integrative Bewegungs- und Leibtherapie (*Petzold* 1974k/1996a/2021) wurde in der Zusammenarbeit mit der Heilgymnastin *Angelika Berger* von *Petzold* Ende der 1960er Jahre eine eigenständige agogische und therapeutische Atempraxis als «Arbeit mit Atmung und Stimme» in *funktionaler* und *konfliktorientierter* Ausrichtung entwickelt (ders. 1974k, 356 – 362, *Petzold, Berger* 1974) und seitdem gelehrt: das «Integrative Atmen». Als Behandlungstechnische Unterstützung kann es bei entsprechender Weiterbildung auch über den Integrativen Ansatz hinaus in anderen psychotherapeutischen Verfahren eingesetzt werden.

In *Petzolds* «Integrativem Atmen» gingen Konzepte verschiedener atemtherapeutischer Richtungen ein z. B. aus der Schule von *Clara Schlaffhorst* und *Hedwig Andersen* (1928; *Lang, Saatweber* 2020), aus der Atemarbeit von *J. L. Schmitt*, der Psychotonik von *Volkmar Glaser* (1981). Charakteristisch für seinen Ansatz ist die Nutzung der «Atemresonanz» über ausgewählte ökologische Kontexte z. B. im naturtherapeutischen «Waldatmen», wo spezifische Orte in einem Wald, Garten, Park, einer Landschaft aufgesucht werden (*Petzold, Ellerbrock, Hömberg*,

2018; Sarda 2025) und die bewußte Wahrnehmung unterschiedlicher Umwelten und ihrer Wirkung auf die Atmung im «eigenleiblichen Spüren» mit «komplexer Achtsamkeit» (Wölfle, Petzold, Mathias-Wiedemann 2023) geschult wird. Für die indikationsspezifisch eingesetzte willentliche Atemsteuerung und -kontrolle, etwa bei der Behandlung von Stress-Belastungen wurden Übungen aus der Wushu- und Budo-Tradition (Petzold, Bloem, Moget 2004) und der *Buteyko-Methode* (Buteyko, Buteyko. 2005; vgl. Smolka 2022) aufgenommen. Weiterhin werden organgymnastische Übungen (Holler-von-der-Trenck 1965, 1969) und Praktiken von atemfördernder thymopraktischer Berührung und Selbstberührung eingesetzt (Petzold 1977a; vgl. jetzt Cubbasch, Böckle 2025).

### 3.1 Petzolds Konzept von Leiblichkeit

Petzold (2003) versteht den Menschen als „bewegten Leib im sozialen und ökologischen Raum“. Atmung ist dabei Ausdruck, Regulation und Resonanz zugleich. Der Atem kann ins Stocken geraten oder fließen, sich im Rhythmus der Beziehung verändern, in Bewegung kommen. Die therapeutische Arbeit am Atem ist damit immer auch Beziehungsarbeit, Kontakt, Begegnung, Beziehung zu Menschen, Tieren, aber auch zu Pflanzen, Steinen, «Begegnung mit den Dingen» (Petzold 1993a, 1082), wie dies neuerlich durch die Arbeiten von Malafouris (2013, 2026, ders. et al. 2025) zur «Theory of Material Engagement» und zum «EnvironMentalism» aufgezeigt wurde. «Der Mensch atmet mit der Welt, die Welt atmet, atmet mit ihm, informiert ihn. So wird er ein Leben lang ‘informiertes Leibsubjekt’» (Petzold, Orth, Josić et al. 2025). Der Atem wird als Resonanzraum des Leibes verstanden, in dem sich physische, psychische und relationale Prozesse abbilden und modulieren lassen. Ilse Middendorf (1990) prägte dieses Verständnis mit dem „Erfahrbaren Atem“, der das wahrnehmende Geschehen-Lassen betont (statt willentlicher Kontrolle). Igelmund (2025) hebt hervor, dass integrative Atemarbeit wie die *Integrative Therapie* insgesamt **biopsychosozioökologisch** konzipiert ist (Petzold 2009c, 9f.): Der Atem verbindet Innen und Außen, Individuum und Umwelt – eine Brücke der Kohärenz zwischen Leib, Beziehung und Welt. (Petzold, 1996/2021; Middendorf, 1990; Igelmund 2025).

### 3.2 Co-Respondenz, Co-Kreativität und Ökologie

Im integrativen Konzept bedeutet Co-Respondenz (Petzold, 1996/2021), dass der Therapeut auf die Atemqualität des Gegenübers eingeht – durch Präsenz, eigene

Atemrhythmen, Haltung. Co-Kreativität zeigt sich das etwa im Einsatz von Stimme, Bewegung und Imagination. In der ökologischen Perspektive (*Petzold & Sieper, 2012*) wird auch der Ort der Therapie bedeutsam: Der Wald kann eine natürliche „AtemtherapeutIn“ sein (*Sarda 2025*).

Co-Respondenz meint das In-Resonanz-Gehen mit der Atemqualität des Gegenübers (Atem-Pacing, Haltung, Präsenz); Ko-Kreativität zeigt sich im variablen Einsatz von Stimme, Bewegung und Imagination innerhalb eines beziehungsgetragenen Feldes. (*Petzold, 1996/2021*)

### **3.3 Integration von Atemtechniken**

- Atemachtsamkeit: Sitzen in Stille, Atem beobachten, nicht verändern – Grundlage vieler MBSR-Prozesse (*Kabat-Zinn, 2015*), im Integrativen Ansatz erweitert zu «komplexer Achtsamkeit» (*Wölfle et al. 2023*) Atem und Welt wahrnehmend.
- Geführte Atemregulation: Verlängertes Ausatmen zur Beruhigung, bewusstes Einatmen zur Aktivierung (*Lehrer, Vaschillo & Vaschillo, 2000; Buteyko, Buteyko 2005*).
- Stimme & Bewegung: Summen, Tönen, langsame Bewegungsabfolgen (*Middendorf, 1990; Schlaffhorst, Andersen 1928*).
- Holotropes Atmen: Wie ich es aus meiner kulturellen Herkunft kenne, kann Gruppenatmen in tranceartigen Zuständen emotionale Durchbrüche ermöglichen. Dies erfordert jedoch fundierte Begleitung und ist nicht risikofrei (*Grof, 1993*).
- Naturatmung („Shinrin Yoku“): In der Natur sinkt die Atemfrequenz, der Cortisolspiegel fällt. Bewusstes Gehen und Atmen im Wald kann therapeutisch eingebunden werden (*Li, 2018*).

Atemtraditionen unterscheiden sich grundlegend. Holotropes Atmen (*Grof, 1993*) arbeitet u. a. mit intensiver Hyperventilation zur Induktion außergewöhnlicher Bewusstseinszustände; sufistische Atemwege (z. B. hūš dar dam – „Bewusstsein im Atem“) betonen präsente, ritualisierte Atembewusstheit in stiller oder lauter Praxis und sind damit nicht mit holotropen Verfahren gleichzusetzen.

## **4. Anwendung in der Praxis**

### **4.1 Prozessbeispiel aus der dyadischen Arbeit (Einzeltherapie)**

Zu Beginn konnte die Klientin ihren Brustkorb kaum wahrnehmen. Ziel ist die sensomotorische Wahrnehmung des Thorax zu verbessern und ein inneres Raumgefühl zu entwickeln, ohne verbale Äußerungen. Die Therapie beginnt mit Sicherheitsaufbau in Rückenlage (kurze Entspannungsphase) und achsialer Stabilisierung, gefolgt von Atemwahrnehmung in Seitenlage: Die Klientin legt sich seitlich hin, eine Hand liegt auf dem Brustkorb als «Selbstberührung» zur taktilen Rückmeldung (*Cubbasch, Böckle 2025*); der Therapeut führt langsame, kontrollierte Ein- und Ausatmung (4–4) vor, während die Klientin Bereiche des Brustkorbs markiert, die sie spürbar, teilweise spürbar oder nicht spürbar wahrnimmt. Anschließend kommen sanfte, nicht druckvolle Berührungen entlang der Brustkorbseiten, damit sich sensorische Resonanz ergibt, während die Klientin die Bewegung der Einatmung aktiv verfolgt. Mit der Einbindung tiefer Töne wird die Ausatmung durch Geräuschunterstützung begleitet, um Vibrationen im Brustkorb zu erzeugen und das innere Raumerleben durch Klang zu verstärken. Im weiteren Verlauf wird die Wahrnehmung schrittweise von der Seitenlage über Halbseitenlage hin zum aufrechten Sitzen mit Rückenunterstützung erweitert, während sanfte Dehnungen am Brustkorb erfolgen. Der Abschluss erfolgt mit einer kurzen stillen Wahrnehmung des Brustkorb-Raums und optional einer kurzen Reflexion, gefolgt von einer täglichen Hausaufgabe: 5–10 Minuten Atemwahrnehmung in Seitenlage mit leiser, tiefer Ton-

Begleitung. Sicherheit und individuelle Anpassung stehen dabei jederzeit im Vordergrund. (vgl. *Petzold, 2012h, 2016h*)

### **4.2 Gruppenübung**

Alle sitzen im Kreis auf Kissen. Mit einer Hand auf der Herzregion und der anderen auf dem Bauch leite ich die Gruppe an: „Wir atmen gemeinsam ein, als würden wir Licht inhalieren – nach vorne. Und aus, als würden wir Belastungen nach hinten loslassen.“ Ein gleichmäßiger Rhythmus wird spürbar gefühlt, wir suchen Gleichklang und Verbindung. Ich lade die Teilnehmenden ein, bei Bedarf die Stimme zu nutzen und beim Ausatmen mitzusummen, während ich selbst mit der Gruppe atme, klare

Ich-Botschaften gebe („Ich spüre...“, „Ich lasse los...“), und sensibel auf Rückmeldungen achte. Wir gehen gemeinsam in den Leib, verbinden Atem, Wort und Resonanz: Ich spreche sanft vor, weise auf körperspürbare Bereiche hin, ermutige zu achtsamem Kontakt mit Herz, Bauch und Brustkorb und hole die Gruppe da ab, wo sie gerade ist. Die Teilnehmenden dürfen frei atmen, bei Bedarf mit der Stimme zu arbeiten oder schweigen, je nach Bedürfnis; Integration erfolgt durch kurze Reflexion am Ende, in der alle berichten können, wie sich Leib, Atem und Gefühlsträger verbunden anfühlen. (*Petzold & Sieper, 2012*)

#### 4.3 Naturbasierte Praxis

Ein Spaziergang im Wald mit bewusster Atmung: bei jedem Schritt einatmen, bei jedem zweiten ausatmen. Stehen bleiben, auf Geräusche lauschen und in Kontakt mit der Natur. Der Wald als Co-Therapeut (*Petzold & Sieper, 2012; Petzold 2019q*).

### 5. Fazit und Ausblick

Atmung ist ein einfaches, aber zutiefst wirksames Medium der Selbstregulation und Beziehungsgestaltung. In der Integrativen Therapie ist sie Ausdruck und Werkzeug zugleich – zwischen Leib, Sprache, Bewegung, Umwelt und Sinn. Besonders in Zeiten zunehmender Entfremdung vom Körper und der Natur braucht es therapeutische Räume, in denen der Atem wieder spürbar wird und in seinem heilsamen Potential wirksam werden kann. Ob in Gruppen, im dyadischen Setting (Einzelarbeit), indoor oder im Wald – der Atem bleibt ein leiser, aber verlässlicher Begleiter.

### 6. Zusammenfassung-Summary

#### **Zusammenfassung: "Integrative Atmung" Zwischen Leib, Umwelt und Psyche: Atem als heilende Ressource in der *Integrativen Therapie***

Dargestellt wird die Bedeutung der Atmung als zentrale Ressource in der *Integrativen Therapie*. Ausgehend von physiologischen Grundlagen der Atem-Selbstregulation wird erläutert, wie Atmung zur Regulation des autonomen Nervensystems beiträgt

und salutogenetisch innere Widerstandskraft fördert. Ein Schwerpunkt liegt auf der Pathologie der Atmung bei Angststörungen, Depression, Trauma und Sucht. Zudem wird die biopsychosozioökologische Dimension beleuchtet, indem der Atem in Verbindung mit Körperhaltung, Stimme, Bewegung und Natur (z. B. Waldbaden) betrachtet wird. Die Arbeit zeigt, wie Atemübungen sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppentherapie ressourcenorientiert eingesetzt werden können und verdeutlicht die Bedeutung kreativer Methoden in der integrativen Praxis.

**Schlüsselwörter:** Integrative Atmung, *Integrative Therapie*, Salutogenese, Trauma, Naturtherapie

**Summary: “Integrative Breathing” Between the body, environment, and psyche: Breath as a healing resource in *Integrative Therapy*.**

The paper describes the significance of breathing as a central resource in *Integrative Therapy*. Starting from physiological foundations of breath-based self-regulation, it explains how breathing regulates the autonomic nervous system and promotes resilience from a salutogenetic perspective. Focus is placed on pathological breathing patterns in anxiety disorders, depression, trauma, and addiction. Furthermore, the biopsychosocial-ecological dimension is highlighted by examining breathing in connection with posture, voice, movement, and nature (e.g., forest bathing). The paper demonstrates how breathing exercises can be applied resourcefully in both individual and group therapy and underlines the importance of creative methods in integrative practice.

**Keywords:** Integrative breathing, *Integrative Therapy*, salutogenesis, trauma, nature-based therapy

## 7. Literaturverzeichnis

Alan, D. (2025): Atem. Die Lösung für dein Trauma. Gräfelfing: Now Verlag.

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. Jossey-Bass.

Buteyko, V. K., Buteyko, M. M. (2005): THE BUTEYKO THEORY ABOUT A KEY ROLE OF BREATHING FOR HUMAN HEALTH. Scientific introduction to the

- Buteyko therapy for experts. Voronezh: Buteyko.  
<https://www.buteyko.ru/izdan/Buteyko%20theory%20rus-eng.pdf>
- Cubbasch, P., Böckle, M.* (2025): Idiopraxie: Die Kraft der Selbstberührung: Ein Handbuch für Selbsthilfe und helfende Berufe. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Glaser, V.* (1988): Eutonie. Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens. Lehr- und Übungsbuch für Psychotonik. Heidelberg: Haug Verlag.
- Grof, S.* (1993). The holotropic mind. San Francisco: HarperOne.
- Holler-von-der-Trenck, J.* (1965): Atemarbeit in der Medau-Schule, *Atem 3* (1965) 13-17; *Atem I* (1966) 18-27.
- Holler-von-der-Trenck, J.* (1969): Wann werden gymnastische Übungen zur Organgymnastik, *Atem 2* {1969} 23-27.
- Igelmund, S.* (2025): Integrative Atempraxis in der Leib- und Bewegungstherapie. Graduierungsarbeit zu der Weiterbildung *Integrative Leib- und Bewegungstherapie* (IBT), Hückeswagen: Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG).
- Kabat-Zinn, J.* (2015). Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. O.W. Barth.
- Lang, A., Saatweber, M.* (2020): Stimme und Atmung. Kernbegriffe und Methoden des Konzeptes Schläffhorst-Andseren und ihre anatomisch-physiologische Erklärung. 3., komplett überarb., akt. u. ergänzte Aufl. Idstein: Schultz-Kirchner.
- Lehrer, P. M., Vaschillo, E., & Vaschillo, B.* (2000). Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability: Rationale and manual for training. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 25(3), 177–191.  
<https://doi.org/10.1023/A:1009554825745>
- Lehrer, P. M., & Gevirtz, R.* (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 756.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756>
- Li, Q.* (2018). Shinrin Yoku: Die heilsame Kraft des Waldes. Irisiana.
- Malafouris, L.* (2013): How things shape the mind: A theory of material engagement. Cambridge: The MIT.
- Malafouris, L.* (2026): People Are STRANGE: Material Engagement and the Creation of Self-Consciousness. Cambridge, MA.: MIT Press.
- Malafouris, L., Fuchs, T., Gallese, V., Röhricht, F.* (2025): Steps to an Environmental health, Phenomenology and the Cognitive Sciences,  
<https://doi.org/10.1007/s11097-025-10096-1>

- Meuret, A. E., Wilhelm, F. H., Ritz, T., & Roth, W. T.* (2010). Breathing training for treating panic disorder: Useful intervention or impediment? *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 761–769. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.04.004>
- Middendorf, I.* (1990). *Der Erfahrbare Atem: Eine Atemlehre* (2 Bde., mit 2 CDs). Reihe „Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften“, hrsg. von *H. G. Petzold*. Junfermann.
- Petzold, H.G.* (1974k/1996a/2021): Integrative Bewegungstherapie. In: *Petzold, H.G.*, 1974j. (Hrsg.) *Psychotherapie und Körperdynamik*, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Junfermann, S. 285-404; revid. In *Petzold, H.G.* (1996a): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie. Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Ausgewählte Werke Bd. I, 1 und Bd I, 2, 3. revidierte und überarbeitete Auflage von 1988n*. Paderborn: Junfermann. S. S.59-172. **2021** als e-book in Polyloge. <https://www.fpi-publikation.de/e-books/petzold-h-g-1988n3-integrative-bewegungs-und-leibtherapie-ein-ganzheitlicher-weg-leibbezogener-psychotherapie/>
- Petzold, H.G.* (1977a): Thymopraktik als Verfahren Integrativer Therapie. In: *Petzold* (1977n): *Die neuen Körpertherapien*, Paderborn: Junfermann; 3. Aufl. 1993. 252-396; revid. in: (1996a) 341-406), <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=Petzold-1988n3-Integrative-Bewegungs-und-Leibtherapie-Bd-I-2.pdf>
- Petzold, H.G.* (1993a): *Integrative Therapie. Ausgewählte Werke Bd. II, 3: Klinische Praxeologie*, Paderborn: Junfermann. Überarbeitete Neuauflage (2003a).
- Petzold, H.G.* (2002a): *Integrative Therapie in Kontext und Kontinuum – Beginn einer „Dritten Welle“ der Entwicklung*. Düsseldorf/Hückeswagen, FPI-Publikationen. [www.fpi-publikation.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm): POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 11/2002, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2002-petzold-h-g-2002a-integrative-therapie-in-kontext-und-kontinuum-beginn-einer.html>; als „Einführung“ in: *Petzold* 2003a: *Integrative Therapie*. 3 Bde. Paderborn: Junfermann, (überarb. und ergänzte Neuauflage von 1991a/1992a/1993a) S. 25-85.
- Petzold, H.* (2003a). *Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden*. Junfermann.
- Petzold, H.G.* (2009c): Körper-Seele/Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Der „Informierte Leib“, das „psychophysische Problem“ und die Praxis. *Psychologische Medizin* 1 (Graz) 20-33. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2009c-koerper-seele-geist-welt-verhaeltnisse-der-informierte-leib-das-psychoph.html>
- Petzold, H. G.* (2010b): *Gesundheit, Frische, Leistungsfähigkeit – Potentialentwicklung in der Lebensspanne durch „Integratives*

- Gesundheitscoaching“. In: *Ostermann, D.*, Gesundheitscoaching. Wiesbaden VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9-26 und *Polyloge* 11/2010.  
<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2010b-gesundheit-frische-leistungsfahigkeit.html>
- Petzold, H.G.* (2012h): Integrative Therapie – Transversalität zwischen Innovation und Vertiefung. Die „Vier WEGE der Heilung und Förderung“ und die „14 Wirkfaktoren“ als Prinzipien gesundheitsbewusster und entwicklungsfördernder Lebensführung\* Erschienen in: *Integrative Therapie* 3/2012 und *POLYLOGE* 15/2012, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2012-petzold-h-g-2012h-transversalitaet-innovation-vertiefung-vier-wege.html>
- Petzold G. H.* (2016h): Menschen sind keine „Fälle“ – prekäre Implikationen für den systemischen Diskurs. „Systemmagazin“ Online-Journal für systemische Entwicklungen, 02/2016; <http://systemmagazin.com/menschen-sind-keine-faelle-prekaere-implikationen-fuer-den-systemischen-diskurs/> und erw. Textarchiv 2016 <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-hilarion-g-2016h-menschen-sind-keine-faelle-prekaere-implikationen-fuer-den.html>
- Petzold, H. G.* (2019q/2022k): Waldtherapie in den „neuen Naturtherapien“ – Beiträge zu Naturverbundenheit, ököpsychosomatischer Gesundheit und ökologischem Bewusstsein als “Caring for Nature and Caring for People”. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. (Ersch. *Polyloge* Jg. 2022k), *Grüne Texte*.  
<https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/10-2022-petzold-h-g-2019q-2022k-waldtherapie-in-den-neuen-naturtherapien-caring-for-nature-and-caring-for-people/>
- Petzold, H.G., Berger, A.* (1974a): Integrative Bewegungserziehung. In: *Petzold, H.G.* (1974k/1994): Integrative Bewegungstherapie. In: *Petzold, H.G.*, 1974j. (Hrsg.) *Psychotherapie und Körperdynamik*, 7. Aufl. 1994, Paderborn: Junfermann S. 403-433. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-berger-1974a-integrative-bewegungserziehung-polyloge-17-2019.pdf>
- Petzold, H.G., Bloem, J., Moget, P.* (2004): Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. *Integrative Therapie* 1-2, 24-100.  
<http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-bloem-j-moget-p-c-m-2004-budokuenste-als-weg-und-therapeutisches.html>
- Petzold, H. G., Orth, I.* (2021a): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien *Grüne Texte* 10/2021. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a->

[green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf](#).

*Petzold, H. G., Orth, I., Josić, Z., Mathias-Wiedemann, U., Brück, A. (2025):* Identität, Identitätsarbeit und Zukunftsorientierung. Colligierte Perspektiven Integrativer Therapie zu menschlicher Lebensführung in sozioökologischen Räumen · 50 Jahre Zeitschrift „Integrative Therapie“ 1975 – 2025. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, POLYLOGE 2025, <https://www.fpi-publikation.de/polyloge/>.

*Petzold, H.G., Sieper, J. (2012a):* „Leiblichkeit“ als „Informierter Leib“embodied and embedded – Körper-Seele-Geist-Welt-Verhältnisse in der Integrativen Therapie. Quellen und Konzepte zum „psychophysischen Problem“ und zur leibtherapeutischen Praxis. In: Petzold, H.G. (2012f): Die Menschenbilder in der Psychotherapie. Interdisziplinäre Perspektiven und die Modelle der Therapieschulen. Wien: Krammer, 243-321. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-sieper-2012a-leiblichkeit-informierter-leib-embodied-embedded-konzepte-polyloge-21-2012.pdf>

*Petzold, H., & Sieper, J. (2012).* Naturtherapie und ökopyschosoziale Ansätze in der Integrativen Therapie. SEAG.

*Sarda, G. (2025):* Die heilende Wirkung des Waldes: Terpene und ihre Bedeutung für die Regeneration von Körper und Geist. Abschlußarbeit der SEAG Weiterbildung Waldtherapie. Hückeswagen: EAG.

*Schlaffhorst, C. Andersen, H. (1928):* Atmung und Stimme. Gesammelte Aufsätze und Vorträge. Berlin: Kallmeyer.

*Schmitt, J. L. (1981):* Atemheilkunst, Bern: Humata Verlag..

*Sieper, J. (2000):* Ein neuer „POLYLOG“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteschen Fluß“ der INTEGRATIVEN THERAPIE - Transgressionen III. Polyloge 03/2000. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2000-sieper-j-ein-neuer-polylog-und-eine-dritte-welle-im-herakliteschen-fluss.html>

*Sieper, J. (2006):* „Transversale Integration“: Ein Kernkonzept der Integrativen Therapie - Einladung zu ko-respondierendem Diskurs. Integrative Therapie, 3-4, 393-467 und erg. in: *Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.):* Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag, S. 64 – 151. <https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=sieper-orth-schuch-hrsg-2007-neue-wege-integrativer-therapie-klinische-wissenschaft-humantherapie-kulturarbeit-e-book-gesamt-pdf.pdf>. - In: POLYLOGE 14/2010. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2010-sieper-johanna-transversale-integration-ein-kernkonzept-der-integrativen-therapie.html>

*Smolka, S. (2022):* Die Buteyko-Atmung. Stuttgart: Trias Verlag.

van der Kolk, B. A. (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin.

Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit" - Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. *Polyoge* 03/2023.  
<https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/>