

WELLENMEER



Case Studies
Resonanz-Somatik®



Case Study 1

Weiblich, 36 Jahre
Gesang unter Druck

Ausgangslage

Eine erfahrene Bühnensängerin litt unter Enge im Hals, stimmlicher Erschöpfung und chronischer Anspannung. Ihr Körper war überlastet: Brustkorb fixiert, Zwerchfell blockiert, Nervensystem im Dauerstress.

Ziele

- Spannungsabbau
- Atem und Nervensystem regulieren
- Achse und Beweglichkeit wiederherstellen
- kompensatorische Muster erkennen
- Stimme neu integrieren

Vorgehen

Mit Resonanz-Somatik® bauten wir bei der Klientin über Entschleunigung, sanfte Körperarbeit und Atemlenkung Druck ab. Schritt für Schritt lösten sich Blockaden, die Koordinationen fanden in ihre ursprüngliche Struktur zurück und ihre Körperachse fand ihre natürliche Ausrichtung. Regelmässige Übungen zu Hause begleiteten die Veränderungen mit dem Ziel, Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung zu stärken, statt Abhängigkeit zu erzeugen.

Ergebnis

Über mehrere Wochen hinweg nahm die Freude am Singen und die innere Sicherheit allmählich zu. Der Kundin gelang es, ihre Stimme wieder frei einzusetzen und Widerstand gegenüber aufkommenden Blockaden und Körperwiderstand loszulassen. Neben der stimmlichen Freiheit gewann sie im Alltag mehr Gelassenheit, Zentrierung und neues Selbstbewusstsein.

Case Studies

Resonanz-Somatik®

wellenmeer.ch



Case Study 2

Männlich, 57 Jahre, Herzinsuffizienz, Bluthochdruck
Stressregulierung und innere Balance

Ausgangslage

Täglich im Büro sitzend, erlebte der Betroffene hohe Stressbelastung, emotionale Instabilität, Bluthochdruck und wiederkehrende Knieschmerzen. Bewegungsmangel verschärfte seine Beschwerden zusätzlich. Seine Atmung war flach, kurzatmig und beschleunigt. Aus Angst, nicht genug Luft zu bekommen, verstärkte er die Einatmung über die Atemhilfsmuskulatur. Dadurch spannte er Nacken und Schultern stark an, sein Brustkorb blockierte, und der Atemmechanismus geriet aus dem Gleichgewicht. Unbewusst hielt er zu viel Restluft im Körper zurück, wodurch sein Nervensystem dauerhaft im Alarmmodus blieb.

Ziele

- Spannungsabbau
- Zwerchfell und Brustkorb neu koordinieren
- Haltungsarbeit und Achse wiederherstellen
- Nervensystem regulieren
- Knieschmerzen lindern
- Neue Koordination in den Alltag integrieren

Vorgehen

Mit Resonanz-Somatik® lernte der Klient, die Ausatmung bewusst zu verlängern, Restluft loszulassen und die passive Einatmung wieder zuzulassen. So erkannte er, wann Spannung entsteht, wie sie sich lösen lässt und wie sich echtes Loslassen anfühlt. Wir arbeiteten am ganzen Körper, besonders am Zusammenspiel von Nacken, Schultern und Brustraum. Ziel war es, Enge zu reduzieren und mehr Raum in vertikaler und horizontaler Richtung zu schaffen. Dadurch konnte sich sein Zwerchfell freier bewegen und seine Atmung effizienter werden. Mit sanftem Druck lösten wir Spannungen im Kniebereich. Zusätzlich führte er zuhause gezielte muskulär-fasziale Übungen durch, um die Kniebelastung zu reduzieren und seine Stabilität zu stärken.

Ergebnis

Nach jeder Sitzung wirkte sein Körper spürbar ruhiger. Er atmete tiefer, gleichmässiger und freier. Er kam zur Ruhe, und im Brustraum entstand mehr Flexibilität. Er begann, «seine Emotionen zu führen». Die bewusst verlängerte Ausatmung stärkte sein Vertrauen. Er beeinflusste aktiv seinen Körper und verliess den Alarmmodus. Die Knieschmerzen nahmen ab, und seine Belastbarkeit im Alltag stieg. Heute erlebte er mehr Gelassenheit. Er erkannte Stress früher und schenkte seinem System gezielt Ruhe. Langfristig klärte er, was Anspannung auslöste und ihn einengte. Seine Selbstwahrnehmung erweiterte sich, und er regulierte emotionale Reaktionen früher.

Case Studies

Resonanz-Somatik®

wellenmeer.ch



Case Study 3

Weiblich, 44 Jahre, Asthma als Vorgeschichte
Atem und neues Vertrauen

Ausgangslage

Die Kundin lebte seit ihrer Kindheit mit Asthma. Viele Jahre hatte sie gelernt, mit den Einschränkungen umzugehen, ihren Alltag und besonders sportliche Aktivitäten stark zu reduzieren und hinzunehmen, dass «mehr nicht möglich ist». Ihr Körper war dauerhaft angespannt. Nacken und Brustkorb schienen blockiert. Die Atmung wirkte kurz und flach. Unbewusst hatte sie das Vertrauen in ihr eigenes Körperpotenzial verloren.

Ziele

- Spannungsabbau
- Achse wiederherstellen
- Atemmechanismus regulieren
- Beweglichkeit und Vertrauen zurückgewinnen
- Nervensystem regulieren
- Emotionale Blockaden erkennen
- Koordination in Aktivitäten integrieren

Vorgehen

Durch achtsame, gezielte Körperarbeit am gesamten Atemmechanismus und präzise Atemanleitungen begann die Betroffene, wieder Vertrauen in ihre Atmung zu entwickeln. In wenigen Resonanz-Somatik® Sitzungen spürte sie Blockaden, konnte sie lösen und gewann zugleich ein neues Verständnis dafür, was sie bisher unbewusst zurückgehalten hatte. Ihr Nervensystem reagierte entsprechend positiv. Durch intensiveres Atmen entdeckte sie unerkannte Heilungsstrategien. Mit individuell angepassten Übungen integrierte sie diesen Fortschritt in ihren Alltag und konnte sich eigenständig weiterentwickeln.

Ergebnis

Durch die erneute Entdeckung ihres Atempotenzials wuchs ihre innere Flexibilität. Sie fand Vertrauen in ihren Körper und baute es allmählich aus. Nach einigen Wochen nahm sie sportliche Aktivitäten sorgsam wieder auf. So erlebte sie Bewegung und neue Kraft ohne Angst vor Atemnot. Gleichzeitig stieg ihre Lebensqualität.

Case Studies

Resonanz-Somatik®

wellenmeer.ch



Case Study 4

Weiblich, 13 Jahre

Schmerzfreiheit und Fokus

Ausgangslage

Die junge Kundin kam wegen einer Nackenstarre. Gleichzeitig war sie dauerhaft gestresst und unruhig. Soziale Medien banden sie stark in den Alltag ein, und sie fühlte sich zusätzlich durch Freundinnen unter Druck gesetzt, jederzeit erreichbar zu sein und sofort reagieren zu müssen. Dadurch war ihr Nervensystem überreizt, und sie hatte Schwierigkeiten, sich zu entspannen und den Fokus wieder auf sich selbst zu richten.

Ziele

- Spannungsabbau im Nacken- und Schulterbereich
- Nervensystem beruhigen
- Achse und Beweglichkeit wiederherstellen
- Präsenz und innere Stabilität fördern
- Bewusstsein für eigene Grenzen entwickeln

Vorgehen

In mehreren Resonanz-Somatik® Sitzungen arbeitete ich daran, sie in die Ruhe zu bringen und ihr Nervensystem über die Atmung zu regulieren. Wir lösten gezielt Spannungen im Nacken- und Schulterbereich und schufen körperlich mehr Raum und Flexibilität. Parallel förderte ich ihre Fähigkeit, bewusst wahrzunehmen, in welchen Situationen sie unter Druck gerät und wie ihr Körper darauf reagiert. So entwickelte sie zunehmend Fokus auf sich selbst und lernte, in herausfordernden Momenten ruhiger zu bleiben, eigene Handlungsspielräume zu erkennen und Grenzen setzen zu lernen.

Ergebnis

Nach den Sitzungen berichtete sie spürbare Entlastung im Nacken- und Schulterbereich. Sie gewann an Ruhe, konnte sich besser auf sich selbst konzentrieren und blieb in schwierigen Situationen zunehmend bewusst aus emotionalen Dramen heraus.

Case Studies

Resonanz-Somatik®

wellenmeer.ch



Case Study 5

Weiblich, 83 Jahre, Krebs- und Lungenerkrankung
Zwerchfellarbeit, Atempotential erwecken, Lebensqualität erhalten

Ausgangslage

Die Klientin litt unter einer Lungenerkrankung und unter den Folgen einer Krebsbehandlung. Ihre Atmung war oberflächlich, das Zwerchfell war geschwächt. Sie zog die Atemhilfsmuskeln stark an, um die Einatmung zu erzwingen. Zusätzlich zeigte die Brustwirbelsäule eine leichte Krümmung, wodurch Haltung und Atemmechanik beeinträchtigt waren. Dadurch blieb der Körper dauerhaft angespannt und die Bewegungsfreiheit war eingeschränkt.

Ziele

- Spannungsabbau
- Zwerchfell und Brustkorb neu koordinieren
- Zwerchfell und Atemmechanik stärken
- muskulärer Dysbalancen ausgleichen
- Körperwahrnehmung verbessern
- Selbstwahrnehmung im Alltag fördern

Vorgehen

In mehreren Resonanz-Somatik® Sitzungen baute ich behutsam Spannungen im gesamten System ab – mit Fokus auf die Koordination von Rippen, Zwerchfell und Bauchmuskeln. Dadurch aktivierte die Klientin das Zwerchfell besser, atmete effektiver und erhöhte ihre Atemtiefe, wodurch die Lunge besser belüftet wurde und ihre Lebensqualität spürbar stieg. Zusätzlich stellte ich die Haltung wieder her, damit die Atemmechanik optimal funktionieren konnte. Wir übten im Liegen, Sitzen und Stehen in geduldigen, empathischen Schritten.

Ergebnis

Nach jeder Sitzung wirkten ihre Augen wacher. Durch die verbesserte Atmung und Haltung gewann sie spürbar mehr Ruhe, Stabilität und Selbstbewusstsein. Sie stand flexibler und bewusster auf den Füßen. Die Arbeit löste nach und nach eingefahrene Spannungs- und Haltungsmuster. So wuchsen ihre Leichtigkeit und Lebensqualität. Gleichzeitig fühlte sie sich im Alltag und in der Bewegung besser getragen. Nach jeder Sitzung wirkte sie energievoll und verliess den Raum mit Unternehmungslust.

Case Studies

Resonanz-Somatik®

wellenmeer.ch