

Interview mit Karin-Freia, 64 Jahre, Lehrerin

- **Wie sind Sie auf die Atemtherapie aufmerksam geworden?**

Meine Atemtherapeutin lernte ich im Jahre 2006 im Rahmen eines 8-wöchigen Trainingsprogramms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ kennen, das sie leitete. Zeitnah besuchte ich auch einen Wochenendworkshop Atemtherapie.

- **Besuchen Sie Kurse und / oder Einzelstunden? Seit wann und wie oft?**

Seit 2006 nehme ich regelmäßig Einzelstunden, im ersten halben Jahr 14-tägig, später im Abstand von drei bis vier Wochen.

- **Was war zu Beginn Ihre wesentliche Motivation?**

Meine wesentliche Motivation war die Sehnsucht und die Suche nach Heilung. Ich habe von Anfang an intuitiv gespürt, dass die Atemtherapie ein Weg zu ganzheitlicher Heilung ist. Das umfasst die Lösung körperlicher Spannungen ebenso, wie die psychischer Belastungen. Die Wirkung der Atemtherapie schließt auch den spirituellen Bereich mit ein. Bilder, Worte, Gefühle, die während der Atembehandlung ins Bewusstsein kommen, machen immer Sinn.

- **Hatten Sie bereits Erfahrungen mit anderen Körperarbeiten / Körpertherapien / Psychotherapien?**

Ja. Reiki und psychodynamische Körpertherapie.

- **Was hat die Atemtherapie bei Ihnen bewirkt?**

Ich habe gelernt mich in meiner Ganzheit so anzunehmen, wie ich bin und mich nicht über positive oder negative Wertungen zu definieren. In der Atemtherapie fühle ich mich angenommen, geborgen und gleichzeitig gehalten, sowohl auf körperlicher, wie auch auf seelischer Ebene. Die Qualität der Begegnung, der Kontakt, die Berührung durch die Hände, und die Präsenz der Therapeutin bewirken ein tiefes Wohlgefühl und öffnen den Zugang zum Guten und Heilen. Es entwickelt sich ein Verständnis des Lebens selbst und damit zugleich die Aufhebung der Trennung zwischen Körper, Seele und Geist.

- **Was ist für Sie das Besondere an der Atemtherapie? Worin unterscheidet sie sich von anderen Therapien?**

Ich darf alles so annehmen, wie es ist und werde so angenommen, wie ich bin. Es gibt kein „gut oder schlecht“, kein „richtig oder falsch“. Ich muss keine Prozesse forcieren. Mein Körper zeigt mir die Wahrheit. In anderen Therapien habe ich gespürt, dass es häufig um Grenzüberschreitungen oder möglichst spektakuläres Ausleben von Gefühlen ging. In der Atemtherapie erfahre ich das Leben selbst.

- **Welche Erwartungen hatten Sie?**

Ich hatte den Wunsch nach Heilung. Über den Kontakt und die Beziehung zur Behandlerin und die heilende Begegnung erhoffte ich den Aufbau von Vertrauen – die Wiedererlangung des Urvertrauens.

- **Wurden ihre Erwartungen erfüllt?**

Meine Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern übertroffen.

- **Welche Bedeutung hat der Atem heute in Ihrem Leben?**

Ich kann mich in meinem Atem immer wieder finden. Ich weiß, dass mein Atem mich trägt, nicht nur im Grobstofflichen, sondern auf allen Ebenen des Seins. Entscheidend hierfür sind das Zulassen des Atems, die Empfindung und das Vertrauen in die Tiefenkräfte.