

# **Kristina B., Psychotherapeutin, 79 Jahre**

## **1. Wie sind Sie auf die Atemtherapie aufmerksam geworden?**

Ich habe vor vielen Jahren die Middendorf Arbeit kennengelernt und jetzt gezielt nach einem Therapeuten in meiner Nähe gesucht.

## **2. Besuchen Sie Kurse und/oder Einzelstunden? Seit wann und wie oft?**

Ich habe Einzelbehandlungen, zeitweilig im 14-Tages-Rhythmus, gemacht (bisher ca. 15) und ein Tagesseminar besucht.

## **3. Was war zu Beginn Ihre wesentliche Motivation?**

Der Grund für meine Suche waren Atembeschwerden und Luftnot durch Zwerchfellhochstand und das Roemheldsche Syndrom.

## **4. Hatten Sie bereits Erfahrungen mit anderen Körperarbeiten / Körpertherapien / Psychotherapien?**

Ich habe früher schon Feldenkrais und Yoga kennengelernt. Außerdem habe ich Ausbildungen in verschiedenen Psychotherapien absolviert und verfüge auf diesem Gebiet über langjährige Erfahrung.

## **5. Was hat die Atemtherapie bei Ihnen bewirkt?**

Ich kann wieder durchatmen. Ich habe einen weiten Brustkorb und Entspannung des Nackens erfahren. Seit den Behandlungen habe ich keine Beschwerden in der Brustwirbelsäule mehr.

## **6. Was ist für Sie das Besondere an der Atemtherapie?**

Das Besondere: Die Zartheit der Berührung und die absolute Tiefenwirkung. Auch in meinen arthrotischen Gelenken löst sich der Schmerz.

## **7. Welche Erwartungen hatten Sie?**

Die Erwartungen hatten nur leichterem Atmen gegolten.

## **8. Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?**

Die Erwartungen wurden übertroffen. Ich hatte nicht mit diesem körperlichen Wohlfühl nach der Behandlung gerechnet.

## **9. Welche Bedeutung hat der Atem heute in Ihrem Leben?**

Ich atme bewusster, vor allem in Stresssituationen. Ich kann mich mit dem richtigen Atmen in die Ruhe bringen. Ich merke, dass ich mit den Atemübungen auch meine Blutdruckwerte senken kann.