

## Interview mit R.C., 46 Jahre, Lehrer

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

Durch meine bekannte Yoga-Lehrerin, die seit einigen Jahren Atemkurse anbietet.

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

Ich besuche Kurse, in denen wir zumeist zwischen 6 und 9 Personen sind. Jeden Mittwoch, mit einer Pause zwischen den Kursblöcken (je 4 Sitzungen). Zuhause versuche ich regelmäßig Atemarbeit für mich durchzuführen.

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

Mal etwas Neues kennenzulernen, etwas anderes als mir bekannte „Entspannungstechniken“.

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

Ich habe einige Zeit Hatha-Yoga praktiziert.

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

Zunächst einmal das Gefühl, „das ist irgendwie anders, als alles, was ich bisher gekannt habe“, wenn man dies so ausdrücken kann. Vieles kann ich nicht in Worte fassen, ist nicht greifbar. Ich fühle mich nach den Sitzungen sehr leicht, zugleich aber unglaublich kraftvoll, präsent, bei mir, aufgehoben in Sicherheit, nicht dualistisch im Denken (z.B. „ich“ und „du“ oder „innen“ und „außen“ usw.), ...

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

Es gibt nicht, wie dies bei anderen Techniken/Therapien sehr häufig der Fall ist, eine vorgefertigte Form oder Schablone. Beim Yoga gibt es eine äußere Form (asana), die ein Individuum mit seinem Körper einnehmen sollte, um bestimmte Wirkungen zu erzielen. Der Atem ist viel individueller und wird, von Jedem auf seine Art und Weise, **erfahren**.

- **Welche Erwartungen hatten Sie?**

Keine, zumindest keine konkreten. Ich konnte mir vor der ersten Sitzung überhaupt nichts vorstellen... Es war gut (zumindest für mich), so unvoreingenommen zu sein.

- **Wurden Ihre Erwartungen erfüllt? – Siehe Frage zuvor ...**

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

Das kann ich noch nicht beantworten, weil ich noch „auf dem Weg bin“. In jedem Falle wird die Bedeutung immer größer, je mehr ich erahne, welche Kraft mir die Atemarbeit schenkt.

