

Interview mit T.L., 52 Jahre

- **Wie sind Sie auf die Atemtherapie aufmerksam geworden?**
Existierender Kontakt zur Atemtherapeutin durch andere Kurse
- **Besuchen Sie Kurse und/oder Einzelstunden? Seit wann und wie oft?**
Kurse – seit vielen Jahren (13) regelmäßig (im Durchschnitt 2 x mtl.)
- **Was war zu Beginn Ihre wesentliche Motivation?**
Neugierde, Wunsch, Atemerfahrungen zu vertiefen
- **Hatten Sie bereits Erfahrungen mit anderen Körperarbeiten/ Körpertherapien/Psychotherapien?**
Ja, langjährige Yogaerfahrung, einige Jahre Tai Chi
- **Was hat die Atemtherapie bei Ihnen bewirkt?**
Körperlich: differenzierte und tiefere Wahrnehmungsfähigkeit
Persönliche Entwicklung: Mehr (Selbst)-Sicherheit/Akzeptanz, Gelassenheit. Mehr „Lassen“ anderen Menschen gegenüber:
Mehr Offenheit, Toleranz und Wertschätzung
Hierdurch deutlich geänderter Umgang mit Alltags-Situationen.
- **Was ist für Sie das Besondere an der Atemtherapie?
Worin unterscheidet sie sich von anderen Therapien?**
 - Entwicklung erfolgt über persönliche Erfahrung -nicht über den Verstand oder „Wissen“
 - Die Arbeit „holt Jeden dort ab, wo er steht“ (individuell unterschiedliche Entwicklung trotz gleicher Kurse)
 - keine Forderung (nichts „gepusht“ von außen)
 - Kein „Ende“ (wenn alles „gelernt“ wurde)
- **Welche Erwartungen hatten Sie? Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?**
Keine
- **Welche Bedeutung hat der Atem heute in Ihrem Leben?**
 - tragende Funktion
 - integraler Bestandteil für weitere Entwicklung