

## Atemtherapie-Erfahrungsbericht

Von Elke 54 Jahre

Ich habe Atemtherapie begleitend zu einer Psychotherapie kennengelernt. Meine Psychotherapeutin hatte bemerkt, wie stark sich meine Depression in körperlicher Angespanntheit äusserte, und riet mir zu einer Atemtherapie.

In der Atemtherapie bei Frau Dobler habe ich gelernt, meinen Körper wieder vollständig und als Ganzes wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Die Konzentration auf meinen Atem, zusammen mit den Berührungen, haben mich sehr entspannt und beruhigt. Nach jeder Atemtherapiesitzung ging es mir deutlich besser. Die Atemübungen haben mir auch abends jeweils sehr beim Einschlafen geholfen, wenn die Gedanken mal wieder im Kreis herumgerannt sind.

Als sehr wohltuend und entspannend empfand und empfinde ich besonders die sanften Berührungen in Verbindung mit der geleiteten Atmung. Durch diese Berührungen ist mir aufgefallen, wie wenig Berührungen es in unserem Alltag gibt und wie sehr sie mir in meinem Single-Leben im Grunde gefehlt haben.

Heute geht es mir psychisch deutlich besser und ich bin überzeugt, dass die Atemtherapie dazu viel beigetragen hat. Die Atemübungen wende ich noch immer gelegentlich als Hilfe zum Einschlafen an.