



*Das habe
ich von meinem
inneren Kind
gelernt*

Noch vor wenigen Monaten hätte ich mich nicht getraut, meinen Chefs die Meinung zu sagen. Das ist wohl die größte Veränderung, die sich getan hat, seitdem ich meine inneren Kinder entdeckte.

Durch das Atmen nach innen spüren und dem „Kind in sich“ begegnen

Nicht immer, aber immer wieder, komme ich mit einem inneren Kind in Kontakt, das gesehen und geheilt werden will. Dies ist immer ein sehr schönes Erlebnis, obwohl es auch anstrengend sein kann, mit den Kindern Situationen und Gefühle noch einmal zu durchleben, die mir früher widerfahren sind. Doch die Freude des inneren Kindes, die sich - immer wieder erstaunlich für mich - sehr schnell einstellt sobald ich es angenommen habe, ist die wunderschöne Belohnung, die mich immer wieder zu Tränen rührt.

Mutmachende Nachwirkungen bis in den Alltag hinein

Die Kinder wirken auch nach den Begegnungen weiter in mir, wie das obige Beispiel beweist. Dadurch dass sie gesehen werden, werde auch ich gesehen. Das zeigt sich bis jetzt vor allem auf beruflichem Gebiet: Ich wurde befördert, weil meine Leistungen, die ich schon seit mehreren Jahren bringe, endlich gesehen und anerkannt werden. Ich trete KollegInnen und Chefs gegenüber selbstsicher auf, weil mein Kind gut geschützt ist - noch bis vor kurzem schlackerten mir die Knie, wenn ich mit solch einem „hohen Tier“ zu tun hatte. Inzwischen ist das aufgeregte Bauchkribbeln verschwunden und ich gebe eben auch Kontra, wenn es sein muss. Nicht zuletzt erkenne ich auch selbst, dass ich mich nicht mehr klein zu machen brauche, sondern dass mir unendlich viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen und ich mein großes, strahlendes Licht durchaus unter dem Scheffel hervorholen darf.

Auf der spannenden Reise zu sich selbst, gibt das innere Kind Ziele und Wünsche vor

Ich erfahre immer mehr, wer ich wirklich bin und was ich brauche. Dies wird mir sicherlich auch auf anderen Gebieten als dem beruflichen nützlich sein. In meiner nächsten Beziehung werde ich besser für mich einstehen können, werde meine Bedürfnisse besser spüren und äußern können als dies bis jetzt der Fall war. Und ich werde es sicherlich nicht mehr zulassen, dass mein Herz so sehr verletzt wird wie es leider in der Vergangenheit geschehen ist.

Dies alles habe ich der Atemtherapie - insbesondere der Arbeit mit dem inneren Kind - zu verdanken. Ich kann es selbst kaum glauben, wie viel sich in relativ kurzer Zeit getan hat und bin gespannt, was noch alles passieren wird. Im Vergleich zu der klassischen Psychotherapie, die ich einige Jahre machte, ist dies wie ein Porsche gegen einen alten Fiat 500. Nichts gegen die Psychotherapie, auch

diese ist richtig und wichtig. Doch mir hat die - leider von Krankenkassen nicht anerkannte - Atemtherapie viel mehr geholfen und ich bin sehr froh und dankbar, dass ich über das Internet auf diese Form der Arbeit gestoßen bin und auch eine so tolle Therapeutin gefunden habe, die mich auf dieser höchst spannenden Reise zu mir selbst begleitet..“