Atemseminar im Kloster Neresheim

Atemseminar im Kloster Neresheim, für pflegende Angehörige von hirnverletzten Menschen der Selbsthilfegruppe ceres Stuttgart des Bundesverbands SHV – FORUM- GEHIRN e. V.

Pflegende Angehörige von hirnverletzten Menschen kennen das gut: In der Hektik des Alltags und in ständiger Sorge um ihre Betroffenen wird „atemlos“ von einer Aufgabe zur nächsten gehastet. Hinzu kommen oft noch Schlafdefizite und die scheinbar fehlende Zeit für Erholung und Regeneration. Das eine solche Situation mit der Zeit unweigerlich in Überforderung und Unzufriedenheit mündet, ist nachvollziehbar. Aber wie können solche Zustände geändert werden?

Ich erlebe oft Angehörige die kurzatmig zu unserer Selbsthilfegruppe kommen. Mit ständig gehetztem Blick auf die Uhr, das mobile Telefon im Blick, sind sie kaum fähig, in den 3 Stunden unseres monatlichen Zusammenseins ganz beim Gespräch der Gruppe zu bleiben. Ein Abschalten und Abkoppeln von ihren zu betreuenden Angehörigen zu Hause oder im Heim scheint nicht mehr möglich.

Aus diesem Grund hat der regionale Vorstand von ceres Stuttgart beschlossen, den Angehörigen der Selbsthilfegruppe, eine Auszeit und ein Aufatmen bei einem Atemseminar im Kloster Neresheim zu gönnen. Die Seminarkosten wurden für die regionalen Mitglieder des Bundesverbands aus dem Projekt „ Leben im Heim“ finanziert.

In der ruhigen und entspannten Atmosphäre eines Meditationsraums des Klosterhospizes, gelange es einer in sich ruhenden Atemtherapeutin uns Angehörige ins Hier und Jetzt zu holen.
3 Tage lang, lernten wir mit geführten Imaginationsreisen und Atemübungen, den eigenen Atemrhythmus zu erspüren. Unterstützt wurde das bewusste Atmen durch Bewegungsübungen. Wir kamen in Kontakt mit unserem Körper, den eigenen Gedanken und Gefühlen. Staunend erlebten wir dabei, wie sich Verspannungen lösten und körperliches und seelisches Wohlbefinden einstellte.

Die Atemtherapeutin, Frau Dorothee Hansen aus Esslingen nahm uns Angehörige in wunderbarer Weise unter ihre Fittiche und brachte uns bei, trotz Stress, Leid und Gehetzt sein, Oasen der Ruhe und des Aufatmens zu finden. Sie erklärte uns anschaulich, dass durch kurzzeitiges Innehalten und Abschalten die Seele und der Körper Kraft schöpfen und innere Harmonie erlangen kann. Gesundheitliche Schäden kann so bewusst vorgebeugt werden.

Erfreulich ist auch, dass Frau Hansen, Erfahrung mit komatösen Patienten hat und sie wird uns zeigen, wie wir noch besser Kontakt zu unseren wahrnehmungsgestörten Betroffenen bekommen können und so selbst energetische Heilung einleiten können .

Ein Bericht von Ingrid Pramberger für ceres Stuttgart e.V.