

Kurz zu meiner Person. Ich bin 42 Jahre, seit meiner Kindheit Asthmatikerin, allerdings in den letzten 20 Jahre ohne nennenswerte Schwierigkeiten. Im letzten Jahr hatte ich 19 Asthmaanfälle, wonach mein Bronchialsystem zusammengebrochen ist. In wenigen Monaten bin ich, von einem "normalen" Alltag, mit zwei Kindern und Arbeiten, auf Dauersauerstoff, Rollstuhl, Rollator und Pflegestufe 1 geraten.

Vom massiven Kortison kam ich vom Laufen ab, konnte von einem, auf den anderen Moment, nicht mehr bzw. sehr schlecht laufen, meine Arme nur noch bis zur Augenhöhe heben. Ich war nicht in der Lage, irgendwas alleine zu tun.

Bis jetzt ist nicht bekannt, was der Auslöser war und ist.

Bekannt ist nur, dass der Sauerstoffaustausch, in meinen mittleren Bronchien nicht mehr richtig stattfinden kann. Bin medikamentös austherapiert, den Rest müssen die Bronchien selber schaffen.

Zudem kommt, dass ich seit vielen Jahren eine Psychotherapie mache, unter einer Daueranspannung leide, die sich "Hyperarousal" nennt. Immer verkrampft, immer auf der Hut und immer laufbereit in den Beinen.

Meine Anspannung war nie angenehm, aber arg belastet hat sich mich auch nicht, zumindest nicht bewusst. Bis im letzten Jahr.

Ich atme nur im oberen Brustkorb, dass tiefe einatmen schmerzt so sehr, dass ich alles tue, um es zu vermeiden. Leider ist die Vermeidungstechnik, a) nicht sinnvoll, b) fordert der Körper es eh ein.

Nachdem meine Anfälle weniger wurden, hat mein Pneumologe eine Reha beantragt, die wir nach langem hin und her auch bewilligt bekommen haben. Für mich und meine Kinder.

Im Januar fuhren wir in die Friesenhörn-Klinik ins Wangerland. Wir kennen die Mutter-Kind-Klinik für Vorsorge UND Rehabilitation schon und freuten uns sehr.

Um meine Atmung zu verbessern, verordnete man mir unter anderen diese "reflektorische Atemtherapie". Ich konnte mir nichts darunter vorstellen! Da ich aber, der Ärztin und der Psychologin absolut vertraue, ließ ich mich darauf ein, mit der Option, das ich gehen darf, wenn die Therapeutin mir nicht sympathisch ist.

Doch Fr. Silke B. nahm mich freundlich in Empfang, war auf Anhieb sympathisch, was nicht einfach ist bei mir. Sie erklärte mir, dass sie durch Druck und Ausstreichen, versucht Blockaden zu lösen und dass das nicht immer nett ist, es auch schmerzhaft sein kann. Darunter konnte ich mir alles und nichts vorstellen.

Die erste Hürde war das ich mich bis auf den Slip ausziehen musste, was sie aber mit viel Einfühlungsvermögen erreicht hat.

Zu Anfang der Behandlung bekommt man jedes Mal, warme Kompressen auf den Rücken gelegt, was es für mich sehr angenehm machte.

Die Wärme bzw. diesen thermischen Reiz hilft, die Verspannungen zu lösen.

Dann ging die Behandlung mit den Händen weiter. Die Schmerzen der Blockaden, waren sehr, sehr schlimm.

Erst jetzt wurde mir bewusst,

- wie stark meine Verspannungen waren,
- wie schwer es mir fällt, Schmerz zu äußern
- wie sehr ich mich ständig versuche ,unter Kontrolle zu halten usw.

Die ersten zwei Male, habe ich mich, wie immer sehr unter Kontrolle halten können. Beim dritten Mal, war alles wie immer, bis sie an einen Punkt auf dem Bauch kam, der mich völlig aufgelöst hat. Als hätte Fr. Silke B. einen Knopf gedrückt. Ich musste so weinen und ließ mich kaum beruhigen. Es hat mich so geknackt, das sie mich zu meiner Psychologin, in der Klinik bringen musste. Gott sei Dank, hat sie mich nicht allein gelassen.

Erst im Gespräch kam heraus, was mich so hat die Fassung verlieren zu lassen.

In den 19 Jahren, in der ich zur Therapie gehe, ging es immer um die "Schuldfrage". Ich bin Missbraucht worden und konnte nie sehen, dass das was passiert ist, nicht meine Schuld ist.

Erst an diesem Tag, konnte ich es so hören und fühlen, das es angekommen ist. Diesen Moment in der Behandlung, als alles raus brach und dann im Büro meiner Therapeutin, werde ich niemals vergessen. Das allererste Mal, fühlte ich tiefe Ruhe und Frieden; nicht nur um mich herum, sondern auch in mir. Es war und ist immer noch unfassbar.

Von diesem Tag an, konnte ich mich nicht mehr zusammenreißen, wenn es in der Behandlung schmerzhaft wurde. Ich hab es versucht, das kann man nicht einfache abstellen, aber zum Ende hat sie mich immer wieder geknackt. Dass was ich unterdrücken wollte, aus mir rausgeholt. Emotionen und Selbstkontrolle einen neuen Weg gegeben.

Damit mir Platz und Raum zum Atmen geebnet.

Alles was ich gedacht habe, was ich nicht kann, ist widerlegt.

Schmerz äußern, Vertrauen, Nähe zulassen, Trauern, Weinen und Körperkontakt zulassen. Nehme mich und meinen Körper deutlich mehr wahr.

Natürlich bin ich nicht gesund, brauche weiter Sauerstoff, ärztliche Hilfe, aber das Atmen hat sich total verändert.

Die "reflektorische Atemtherapie" hat mir so viel mehr gegeben, als "nur" eine verbesserte Atmung.

Ich möchte aber auch nochmal sagen, dass sie nicht ohne ist, je nachdem, was man mit sich trägt.

Das man gut aufgefangen werden sollte. Eine Vertrauensbasis unerlässlich ist, zumindest für mich.

Jetzt wieder Zuhause, geht das Verarbeiten weiter bzw. hat es sich nochmal komplett verändert. Nun würde ich gerne so viel sagen, kann es erstmal nicht mehr.

Der gute Kontakt, das Vertrauen zur Therapeutin und das Sprechen ist so unendlich wichtig. Ich habe eine tolle, vertrauensvolle, einfühlsame und sehr liebevolle Therapeutin !!

Also wenn ihr einen neuen Weg sucht, ist es definitiv eine Möglichkeit euch besser kennenzulernen!!!

VON HERZEN DANKE FRAU B.!!