

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Freunde des Instituts

Heute berichte ich Euch von einem spannenden Thema aus unserem eben zu Ende gegangenen Praxisseminar in Freiburg i.Br.:

Was sind unterstützende Bedingungen für Entwicklung oder Heilung?

Das alte, allen bekannte Paradigma für beides ist: „Wenn du nur willst und dich genug anstrengst, dann kannst du alles erreichen“. Damit sind viele von uns groß geworden. Die meisten von uns haben das auch schon ausgiebig versucht; wir haben uns kräftig angestrengt, und es funktionierte auch, solange wir dranblieben. Doch nach einiger Zeit haben wir es wieder gelassen und schneller als uns lieb war, ging das Erreichte uns wieder verloren.

Woher kommt wohl der Widerstand dranzubleiben?

Eine wichtige Erfahrung kann sein, dass sich unsere Tiefe gegen jede Form von Druck und Anstrengung zu wehren scheint.

Somit stellt sich die Frage, ja wie soll es denn sonst funktionieren?

Ein zentral wichtiger Punkt, fanden wir, ist die liebevolle Selbstakzeptanz all dessen, was wir auf dem Weg des Atems und des Körpers wahrnehmen, auch wenn es noch so unangenehme (Schatten-)Seiten von uns betrifft. Die Voraussetzung für Entwicklung scheint eine radikale und umfassende Akzeptanz dessen zu sein, wer und wie wir in diesem Augenblick sind – die Kunst, dem Imperfekten Raum zu gewähren und ein Verzicht darauf, besser oder anders werden zu wollen.

Das Paradox daran scheint zu sein, dass gerade durch diese umfassende Selbstannahme uns organische Entwicklung aus unserer Tiefe, aus unserem Selbst, geschieht!

Es geht also sicher immer noch darum, dass wir übed dranbleiben, das ist die Bedingung, aber eben mit einer anderen Einstellung. Das Üben geschieht uns durch Erinnerung aus unserer Tiefe, durch Respekt vor dieser lebendigen Tiefe anstelle von Willensanstrengung.

.... ein herausfordernder Weg, auf dem ich dich herzlich einlade zu forschen.



Der Onlinekurs Atem und Meditation mit dem ganzen Inhalt des Buches (63 Videos mit geführten Meditationen) ist eine fortlaufende Gelegenheit dazu. Wir treffen uns jeweils am Samstag 10 Uhr online zu einem Live Call für Fragen und den Austausch von Erfahrungen.

<https://www.atempsychotherapie.de/atemmeditation>



Intensivseminar 2022:
Atem + Meditation

15. Oktober 22
Am LIKA, CH-5233 Stilli



Intensivseminar 2022:
Atem + Meditation

25. - 27. November 22
Bildungshaus Sankt Magdalena, A-4040 Linz

Save
the
date

Praxisseminar 2023:

10. - 12. Februar 23
in Freiburg



Intensivseminar 2023:
Atem + Traum

11. März 23
Am LIKA, CH-5233 Stilli



Regelmäßige Supervisionsgruppen jeweils mittwochs in

 **Basel, Olten, Winterthur und Zürich**

Heute verbleibe ich mit ein paar Zeilen aus einem Gedicht meines Lehrers:

Bemühe dich, aber ohne Mühe.
Strenge dich an, aber ohne zu kämpfen.
Versuche, versuche und versuche nochmals, aber ohne zu versuchen.

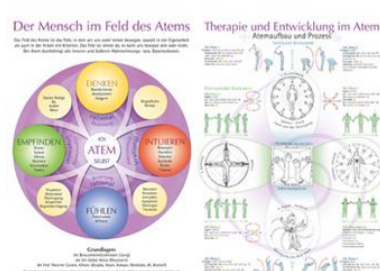
Lee Lozowick (1943-2010)

Stefan Bischof

Institut für Atem- & Körperpsychotherapie

Lise-Meitner-Str. 10d
D-79100 Freiburg i.Br.
Tel. 0049 (0)761 33950
Fax 0049 (0)761 33960
info@atempsychotherapie.de
www.atempsychotherapie.de

Telefonische Sprechzeiten:
Dienstag+ Donnerstag 08:30 - 09:00, 14:30-15:00 h



Kein Interesse mehr an meinen Informationen? [Bitte schreiben Sie zum Austragen eine Mail an Stefan Bischof](#)