

Meine Reise zu mir selbst

Wie Meditation & Atemreisen mein Leben und meinen beruflichen Weg verändert haben.

Der erste Impuls – Eine leise Einladung

Manchmal beginnt eine Veränderung ganz unscheinbar. In meinem Fall war es eine Information, die mir dreimal – unabhängig voneinander – begegnete: Ein Schweigekurs könne eine zutiefst inspirierende Erfahrung sein.

Etwas in mir wurde wach – meine Neugier und Abenteuerlust. Ohne genau zu wissen, was mich erwarten würde, meldete ich mich im Jahr 2016 in einem Yoga-Meditationszentrum im Schwarzwald für einen einwöchigen Schweigekurs an. Heute weiß ich: Das war der Beginn einer Reise, die mein Leben grundlegend verändert hat.

Die Begegnung mit der Stille

Am zweiten Tag im Schweigen geschah etwas Unerwartetes. Ich war spürbar mir selbst so nah wie nie zuvor. Ich fühlte mich wie ein Kleinkind, das die Welt ohne Sprache entdeckt – staunen, offen, ganz im Moment.

Durch das Schweigen wurde meine Wahrnehmung feiner. Geräusche wurden klarer und Momente intensiver. Ich hörte das Summen einer Obstfliege im Raum. Selbst das Essen wurde zu einer bewussten Erfahrung. Jeder Bissen offenbarte Geschmack, Textur und Präsenz und beim Ausatmen schienen die Aromen noch kraftvoller. Es war, als hätte ich meine Sinne neu entdeckt.

Der Tagesablauf war schlicht und zugleich tiefgehend. Morgendliches Yoga ließ den Körper achtsam erwachen. Darauf folgten mehrere Meditationseinheiten, sowie achtsames Wissen und Übungen. Teil dieser Erfahrung war der bewusste Verzicht auf Medien und äußere Ablenkungen – ein Rückzug von der Außenwelt, um die Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst zu richten.

Zum ersten Mal nahm ich meinen Atem nicht nur wahr, ich erlebte ihn. Er wurde zur Brücke in die Meditationen, führte mich sanft nach innen und zeigte mir, welche Kraft in jedem einzelnen Atemzug liegt. Ich begann zu spüren, was der Atem im Körper bewegt. Die Meditation öffnete in mir eine neue, wahrnehmbare Lebendigkeit.

Der Moment des Abschiedes

Am letzten Tag lag eine fast feierliche, kraftvolle und zugleich dankbare Energie im Raum und in diesem Moment geschah etwas zutiefst Berührendes.

Ein Teil von mir wollte bleiben. Noch tiefer eintauchen. Noch länger in dieser Klarheit verweilen. Es fiel mir unglaublich schwer, mit einem einzigen Wort das Schweigen zu brechen. Dieser Moment zeigte mir, wie kostbar die Verbindung zu mir selbst geworden war.

Zurück im Alltag und doch verändert

Die Rückkehr in meinem Alltag war intensiv. Mein Nervensystem war spürbar stark heruntergefahren. Alles in mir war ruhiger, weiter, klarer. Ich brauchte Zeit, um das Erlebte zu integrieren und die innere Erfahrung harmonisch mit den äußeren Strukturen meines Lebens zu verbinden.

Ich begann, das Leben, wie ich es bisher kannte, zu hinterfragen und spürte deutlich: Es gibt mehr als Anpassung und bloßes Funktionieren – eine Wahrheit, die mir die Stille des Kurses offenbart hatte. Von da an etablierte ich eine morgendliche Praxis aus Yoga und Meditation, verbunden mit meinem Atem.

Kinder als meine Lehrmeister

Zu dieser Zeit arbeitete ich in einer Kindertagesstätte – eine Tätigkeit, die ich bis heute sehr schätze. Kinder sind für mich große Vorbilder: Sie sind im Hier und Jetzt präsent, spüren und gehen dem nach, worauf sie im Moment Lust haben. Sie fühlen unmittelbar und drücken ihre Emotionen, Stimmungen unverstellt aus. Sie sind noch verbunden, mit ihren Emotionen, mit ihrem Körper, mit ihrer inneren Wahrheit.

Die Arbeit mit den Kindern erfüllte mich sehr. Gleichzeitig stellte mich die Zusammenarbeit in Teams, mit unterschiedlichen pädagogischen Konzepten und strukturellen Rahmenbedingungen immer wieder vor Herausforderungen. Ich durfte viele Kindertageseinrichtungen kennenlernen, wofür ich sehr dankbar bin und doch spürte ich, dass meine persönliche und berufliche Entwicklung neue Wege einschlagen würde.

Ein neuer Wirkungsort – Bindung und Begleitung

Schließlich führte mich mein Weg in das sozialtherapeutische Wohnen. Dort begleite ich Mamis, die gesundheitlich stark belastet sind und zusätzlich Erfahrungen mit Sucht haben. Gemeinsam mit ihren Kindern wohnen sie in unserer Einrichtung, um Stabilität, Struktur und neue Perspektiven für ihr Leben zu entwickeln.

In dieser Arbeit wurde mir etwas sehr Grundlegendes bewusst: Eine gesunde Bindung zwischen Mutter und Kind entsteht nicht allein durch Versorgung. Sie wächst durch Präsenz, emotionale Erreichbarkeit und innere Stabilität.

Diese Eigenschaften waren für mich durch meine langjährigen Meditationserfahrung greifbar geworden. Ich erkannte, dass ich die Mamis genau darin unterstützen kann: sich selbst zu spüren, innere Stabilität zu entwickeln und dadurch eine verlässliche und liebevolle Verbindung zu ihren Kindern aufzubauen. Deshalb suchte ich gezielt eine Weiterbildung und Ausbildung, um diese Fähigkeiten praktisch weiterzugeben und bei den Mamis zu stärken.

Mein nächster Schritt – Vertiefung und Ausbildung

In meiner atemtherapeutischen Ausbildung im Jahr 2023 öffnete sich für mich ein neuer Erfahrungsraum. Meine Vorstellungskraft erweiterte sich spürbar über die eines Kindes hinaus. Noch viel bedeutsamer war die unmittelbare Wirkung direkt im Körper. Eine Atemreise wirkt dabei auf mehreren Ebenen – körperlich, mental und emotional. Sie kann Entlastung und Befreiung bringen, Herausforderungen leichter machen und zugleich Potenziale zum Vorschein bringen, die oft im Alltag verborgen bleiben. Diese intensive persönliche Erfahrung bestätigte mir: Das ist mein Weg – und genau das, was unsere Gesellschaft in der heutigen, schnelllebigen Zeit braucht. Ich spürte: Dies ist das neue Yoga.

Im Zentrum steht für mich heute nicht die Meditation, die für manche sanft, für andere schwer zugänglich ist, sondern der bewusste Atem in Form einer Atemreise - eine Reise ins eigene Bewusstsein.

Ich erkannte, dass der verbundene Atem weit mehr als eine Methode zur Entspannung ist. Er ist ein Werkzeug, um wieder voll und ganz bei sich selbst anzukommen, ganz im Moment – körperlich, mental und emotional. Worte können diese Erfahrung kaum erfassen. Nur durch das eigene Erleben wird die Wirkung einer Atemreise spürbar. Es wirkt wie eine Meditation mit Düsenantrieb: kraftvoll, intensiv und befreiend.

Vom Autopiloten zur Lebendigkeit

Viele Menschen leben im Autopiloten. Sie funktionieren, erfüllen Erwartungen in ihren Rollen und reagieren auf äußere Anforderungen, während ihre innere Wahrnehmung in den Hintergrund tritt oder sogar bewusst unterdrückt wird, weil sie in unserer Leistungsgesellschaft oft nicht anerkannt oder gewünscht ist.

Fragen wie „Was geschieht in meinem Körper?“, „Welche Gedanken bestimmen mein Handeln?“ oder „Welche Emotionen wirken im Hintergrund?“ werden oft überlagert oder ignoriert.

Selbstreflexion und die Verbindung zu sich selbst bleiben auf der Strecke. Der Verstand und die gesellschaftlichen Erwartungen nehmen mehr Raum ein als der Körper, die Gefühle und das bewusste Erleben des Augenblickes.

So entsteht ein Leben, das zwar aktiv ist, aber nicht immer bewusst gelebt wird. Diese Art zu leben kann langfristig körperliche, emotionale und mentale Belastungen nach sich ziehen.

Meine Aufgabe heute

Heute sehe ich meine Aufgabe darin, Menschen wieder in diese Wahrnehmung zu begleiten - zurück in den Körper, zurück in die emotionale Klarheit, zurück in die eigene innere Wahrheit. Alles geschieht ganz ohne Worte, direkt spürbar im Körper.

Eine Atemreise ist kein Konzept, sondern eine Einladung: sich selbst den Raum zu schenken, um ganz im Moment zu sein - innerlich zu spüren, was gesehen werden möchte und alles, was aufkommt, willkommen zu heißen, ohne zu bewerten oder verändern zu wollen. Ein Raum in dem du sein darfst, wie du im Moment bist. Atmen ist Leben und ein Schlüssel, um immer wieder bei sich selbst anzukommen.

Meine Vision

Der Schweigekurs war der Anfang. Die Meditation wurde mein Weg. Die Begleitung von Menschen war und ist meine Berufung.

Ich schaffe sichere, bewertungsfreie Räume, in denen Menschen sich wieder spüren dürfen. Was sie körperlich bewegt, was sie mental beschäftigt und was sie emotional berührt. Aus dieser Verbindung entsteht Selbstbewusstsein – im ursprünglichen Sinne: sich selbst bewusst sein. Daraus wachsen Selbstvertrauen, Selbstliebe und die Fähigkeit, das eigene Leben von innen nach außen zu gestalten.

Einladung

Meine Reise begann in der Stille und führt mich bis heute immer wieder zu mir selbst zurück. Wenn du spürst, dass es mehr gibt als nur zu funktionieren, dann lade ich dich ein, deine eigene Atemreise zu beginnen, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Ich freue mich darauf, dich und dein Sein zu begleiten.