

«Mit dem Atem wurde alles lebendiger»



Rosmarie Zimmerli
in ihrer Praxis in
Schinznach Bad

In der Serie «Aus der Praxis» besuchen wir Atemtherapeutinnen und -therapeuten bei ihrer Arbeit. Und fragen sie nach ihrem Praxisalltag, ihren Ressourcen und Leidenschaften, und nach den Stolpersteinen auf ihrem Weg.

Aufzeichnung: Annegret Ruoff

« Als ich im März 2005 meine eigene Praxis eröffnete, startete ich mit einem Einzelseminar, bei dem ich eine Klientin drei Tage lang intensiv begleitete. Dafür brauchte ich all mein Know-how: Ich bin ausgebildete Trauerbegleiterin, Beraterin SGfB und KomplementärTherapeutin OdAKT, Methode Atem. Nach diesem Seminar waren meine drei Standbeine für mich installiert, meine Praxisräume eingeweiht. Klar, am Anfang galt es auch einige Hürden zu überwinden. So war ich überzeugt, dass ich erst mal nur mit Frauen arbeite. Und was geschah? Es meldeten sich drei Männer an. Also gut, da gibt es noch was anzuschauen, sagte ich mir und bearbeitete das Thema in der Supervision. Danach wars erledigt.

Vor der dreijährigen Ausbildung am IKP, durch Lebensumstände zu einer grundlegenden Neuorientierung gezwungen, machte ich die Weiterbildung zur Lebens- und Trauerbegleiterin bei Jorgos Canacakis. Ich wusste einfach: Das ist es. Damals studierte ich an der Uni Psychologie. Aber als Jorgos zu mir sagte: «Rosmarie, wenn Du Menschen begleiten willst, musst Du nicht an der Uni studieren», motivierte mich das, meinen Weg als Lebens-Begleiterin einzuschlagen.

2001 startete ich am IKP mit dem Lehrgang zur Psychosozialen Beraterin. Und weil ich bei der Trauerbegleitung oft mit Menschen konfrontiert war, denen es buchstäblich den Atem verschlug, merkte ich bald einmal: Bei meiner Arbeit fehlt der Bezug zum Atem. Also machte ich parallel dazu die Ausbildung zur Atemtherapeutin am IKP. Als ich begann, den Atem bei meinen Behandlungen miteinzubeziehen, wurde alles irgendwie lebendiger. Prozesse, die gestockt hatten, kamen mit einfachen Atemübungen ins Fließen, ich selber wurde ruhiger und gelassener.

Nachdem ich die beiden Lehrgänge 2004 abgeschlossen hatte, hängte ich noch eine Ausbildung in Focusing an. Und befasste mich intensiv mit der Logosynthese. Nebst all dem Beruflichen habe ich immer auch ehrenamtlich gearbeitet, unter anderem als Vorstandsmitglied des Aargauer Hospiz Vereins zur Begleitung Schwerkranker. Hier leitete ich auch die Offenen Trauertreffs. Und irgendwann realisierte ich, dass ich sowohl bei der Arbeit als auch in meiner Freizeit nur noch mit dem Thema Verlust und Trauer beschäftigt war. Das war mir zuviel. Und Selbstfürsorge geht in unserem Beruf über alles. Also reduzierte ich dieses Ehrenamt.

Eine einschneidende Erfahrung war für mich die Vorbereitung auf das Branchendiplom zur Komplementärtherapeutin im Passerellenkurs der OdAKT. Dafür musste ich zusammentragen, was ich bisher alles gemacht habe, sowie meine Kompetenzen beschreiben und eine Fallbearbeitung erstellen. Das hat mich enorm beflügelt. Ich realisierte, dass in den Jahren meiner Begleitungstätigkeit ganz viel gewachsen ist, das meinen Klientinnen und Klienten zugute kommt. Und mir selbst auch. Auch wenn das streng ist: Es bringt total viel für die eigene Positionierung und Sicherheit. Wenn Klientinnen mich heute fragen: Was können Sie mir bieten?, dann weiss ich, was ich antworte. Ich fühle mich kompetent, und das wirkt sich auch auf die Klienten aus. Heute traue ich mir auch Begleitungen in akuten Notsituationen zu. Ich habe in all den Jahren ein gutes Netzwerk aufgebaut, kann jederzeit Ärzte, Psychotherapeuten und andere Fachleute um Rat fragen. Das stärkt mir den Rücken.

Im Moment habe ich den Eindruck, ich habe den Zenit erreicht. Es fühlt sich an wie Fliegen. Das passt zum Symbol des Schmetterlings, den mir mein Sohn einst als Logo entworfen hat. Ich arbeite momentan zehn bis zwölf Stunden am Tag, Samstag und Sonntag halte ich mir frei. Nebst der Begleitung von Menschen als Beraterin und Atemtherapeutin bin ich als Supervisorin und Kursleiterin tätig. Vor einem halben Jahr habe ich nach siebenjähriger Vorstandstätigkeit das Amt als Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung übernommen. Das gibt sehr viel zu tun. Und doch: Gerade diese Vielfalt hält mich lebendig. »

Rosmarie Zimmerli, 56, ist Trauerbegleiterin, Psychosoziale Begleiterin und Atemtherapeutin. Zudem arbeitet sie als Ausbilderin und Supervisorin und präsidiert die Schweizerische Gesellschaft für Beratung SGfB. Ihre Praxis hat sie in Schinznach Bad (AG). www.lebens-begleitung.ch