

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
liebe Freunde des Instituts**

Das Kollektiv-Thema mit dem großen C könnte uns alle eigentlich zu einer großen Solidargemeinschaft werden lassen. Doch wenn die Existenz von Menschen auf dem Spiel steht, wenn Verzicht, Einschränkungen und Anstrengungen als sinnlos erlebt werden und wenn sehr viel frei flottierende Angst den Erregungspegel hochschraubt, dann beginnen die einen zu flüchten, die anderen einzufrieren und die dritten einen Sündenbock zu suchen, den sie bekämpfen können, wie das z. B. im erbitterten Kampf zwischen Impfgegnern und Impfbefürwortern gerade zu erleben ist. Das was wir fliehen, das, was wir nicht wahrnehmen wollen, das, was wir bekämpfen, wird uns jedoch so lange verfolgen, bis wir den Mut gefunden haben, uns unseren Ängsten zu stellen.

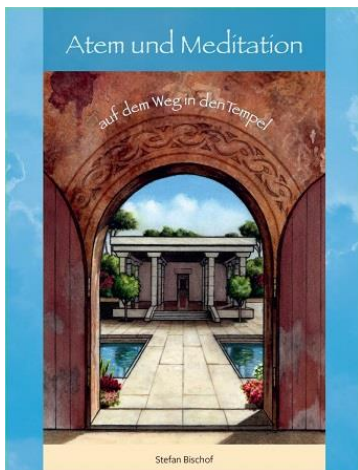
Hier wird es spannend, denn wir haben mit der Atem- und Körperarbeit einiges anzubieten, was gerade dringend nötig ist. Wir haben mit der Selbstbeobachtung und mit dem Atem Möglichkeiten der Selbstregulation. Wir können unsere Ängste begleiten, ohne sie auszuagieren, ohne sie im jeweils anderen bekämpfen zu müssen.

Lasst uns die eigenen Ängste und die Ängste der anderen ernst nehmen, hören wir zu, geben wir ihnen Raum - und lassen wir sie so stehen, lassen wir sie sein. Ich nenne dies „die Kraft des Bezeugens“ und sie steht im Mittelpunkt von meinem Herzensanliegen Atem+Meditation. Diese Kraft befriedet innerlich und lindert Kampf und Spaltung in uns selbst und in unserer Gesellschaft. Diese Kraft ist immer dann eine Möglichkeit, wenn wir nicht mehr weiterwissen. Lasst uns Verantwortung für unsere Ängste, Befürchtungen und negativen inneren Stimmen übernehmen und mithilfe der mitfühlenden, zugewandten Arbeit an uns selbst daran wachsen.

Das kommende Praxisseminar widme ich deshalb diesem grundlegenden Thema.

Es gibt auch einiges zu berichten, für das ich einfach nur dankbar bin:

Mit großer Freude bin ich im November einer Einladung gefolgt, mit Thomas Young zusammen im Ashram von Lee Lozowick in Paulden USA ein Wochenretreat „Atem+Meditation“ zu geben. Es konnte in Präsenz stattfinden! In dieser Zeit dort habe ich vom Verlag Hohm Press das Angebot erhalten, das Buch „Atem und Meditation“ auch in Englisch herauszugeben.



Ich freue mich darüber, dass das Buch so gut angenommen wird und ich freue mich ganz besonders über all die Rückmeldungen dazu.

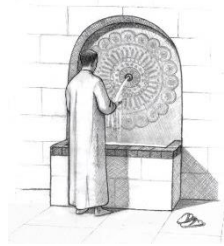
Im Dezember mussten wir das Seminar A+M in Linz absagen und es fand ersatzweise eine eintägige Online-Veranstaltung statt.



Das Onlineseminar mit dem ganzen Buchinhalt (63 Videos mit geführten Meditationen) ist seit August 21 komplett und läuft z.Zt. mit einer Gruppe von ca. 15 TeilnehmerInnen. Innerhalb dieses Kurses treffen wir uns jeweils am Samstag 10 Uhr online zu einem Live Call für Fragen und den Austausch von Erfahrungen. Ich erlebe diese Treffen, bei denen es ganz um den eigenen Prozess geht, als intensiv, produktiv und tiefgehend.

Mehr über den Onlinekurs erfahrt ihr auf meiner Webseite unter

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



**Praxisseminar 2022:**  
**Atem+Meditation**  
23. - 26. Juni 22 in Freiburg



**Regelmäßige Supervisionsgruppen jeweils mittwochs in**  
**Olten, Winterthur und Zürich**

Ich wünsche uns allen Gesundheit, die Kraft wach bei uns zu bleiben und unser Herz offen zu halten!

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](mailto:info@atempsychotherapie.de)  
[www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de)

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

