

## FEEDBACK an den Schulenleiter der SKEMA Zug, Hansruedi (Ruedi) Bickel

Lieber Ruedi

Gerne gebe ich dir nachstehend ein Feedback über das Training.

Ich kam zu dir ins Training, weil ich spürte, dass es massive Blockaden in meinem Körper gab. Energie staute sich an manchen Stellen und äusserte sich in Verspannungen ganz besonders im Nacken und Kieferbereich. Diese führten dazu, dass ich mehrmals pro Woche Kopfweh hatte. Dazu kam ein chronischer Schnupfen, verkrustete und wundte Naseninnenwände. Die Hausmittelchen wie Lavendelöl, Inhalationen oder Stirnmassagen brachten je länger nichts mehr. Ich musste mehrmals pro Woche Schmerztabletten, Nasentropfen und andere chemische Mittel nehmen.

Diese ganzen Blockaden sind durch die Jahre entstanden, in denen mich unter anderem sehr viele Menschen umgaben, die mir nicht guttaten. Mit der Trennung von meinem Exmann sind diese Menschen (ausser meinen Eltern) aus meinem Leben verschwunden. Mit den Menschen ist auch mein Vertrauen in Menschen „verschwunden“. Daneben habe ich eine sehr schwierige Scheidung (welche seit 2011 läuft), die mir ebenfalls und immer noch im Nacken sitzt. Davon weisst du ja auch schon einiges.

Ich muss ehrlich sagen, dass ich nicht mit vielen Erwartungen ins Training kam. Ich war offen für Neues und gespannt, was so alles passieren würde.

Während dem ersten Training spürte ich nicht viel. Es waren einfache Übungen und ich war nachher entspannt. Am Nachmittag nach dem Mittagessen und nachdem die Kinder wieder in der Schule waren, überkam mich so um 13.30 Uhr eine tiefe, innere Müdigkeit. Mein ganzer Körper fühlte sich schwer und ausgelaugt an, als hätte ich schon seit ein paar Tagen nicht mehr geschlafen. Es half kein Kaffee, kein Cola und kein Energiedrink, ich kämpfte sicher gut eine Stunde dagegen an. Schlussendlich legte ich mich aufs Sofa und schlief fast 2 Stunden bis die Kinder aus der Schule kamen. Diese Müdigkeit hielt noch 3 Trainings an und dann wurde sie schwächer, heute ist diese Müdigkeit verschwunden und wurde ersetzt durch mehr Energie. Auch die Kopfschmerzen sind kaum noch da. Ich kann mir nicht mehr erinnern, wann ich zuletzt eine Schmerztablette nehmen musste. Der chronische Schnupfen ist auch viel, viel besser. Nasentropfen brauche ich keine mehr. Heute nach der langen Sommerpause fühlte ich mich wieder bisschen mehr Müde. Bin aber sicher, dass es nächste Woche wieder weniger sein wird und die Müdigkeit nach weiteren Kursstunden wieder verschwinden wird.

Durch das Training verspüre ich innere Gelassenheit. Wenn ich mal wieder starken Spannungen ausgesetzt bin, merke ich das viel früher als vorher. Ich habe mehr Selbstvertrauen in die Dinge, die ich entscheide oder ausführe. Es ist auch einfacher in diesem entspannten Zustand Entscheidungen zu treffen. Wenn schwierige Termine anstehen, kann ich mich viel konzentrierter, gelassener und zuversichtlicher darauf vorbereiten. Gespräche laufen viel weniger aus dem Ruder, ich bin allgemein zufriedener geduldiger, ruhiger und glücklicher als vorher. Dies bestätigen vor allem meine Kinder. Auch wenn es blöd tönt, Liebe ist in mein Leben zurückgekehrt, die Sicht auf mein Leben ist klar. Zudem habe ich wieder einen Menschen gefunden, dich Ruedi, dem ich Vertrauen schenken kann. Die Stimmung und der Umgang der Trainierenden untereinander empfinde ich als sehr freundlich und zuvorkommend. Es ist ein Ort, wo man sich gut fühlt.

Ich hoffe, dass dir dieses Feedback hilft ... ganz liebe Grüsse

G.S. Obfelden