

Vor einigen Tagen hatte ich eine sinosomatics-Sitzung bei Herrn von Aschoff. Diese hatte ich gebucht, weil ich mich mit der Verbindung zwischen gesundheitlichen Themen und möglichen biografischen Ursachen auseinandersetzen wollte. Was dann während der Sitzung geschehen ist, hat mich tief berührt.

Die Sitzung war für mich gleichzeitig wohltuend, aufwühlend, berührend und klärend – alles auf einmal. Besonders eindrücklich war für mich, dass ich einen sehr berührenden Kontakt zu meinem inneren Kind herstellen konnte. Es war eine Erfahrung, die mich emotional tief erreicht hat und die sicherlich noch eine Weile in mir nachwirken wird.

Herr von Aschoff hat diesen Prozess auf eine ganz besondere Weise begleitet: sehr einfühlsam und achtsam, dabei erstaunlich zurückhaltend und gleichzeitig jederzeit präsent. Ich hatte zu jedem Zeitpunkt das Gefühl, dass er aufmerksam wahrnimmt, was geschieht, ohne etwas vorwegzunehmen oder zu erzwingen.

Besonders wertvoll war für mich auch sein achtsamer Umgang mit Berührung. Herr von Aschoff fragte vor jeder Berührung, benannte, was er tun wird, und erkundigte sich immer wieder nach meinen Grenzen. Dadurch ist ein Raum entstanden, in dem ich mich sicher und respektiert gefühlt habe und mich auf den Prozess einlassen konnte.

Die Verbindung von körperlichem Erleben, inneren Bildern, Emotionen und biografischen Themen hat mir ermöglicht, Zusammenhänge auf eine Weise zu erfahren, die mit reinem Nachdenken vermutlich nicht möglich gewesen wäre. Gerade diese Verbindung von Körper und Psyche habe ich als sehr stimmig und tiefgehend erlebt.

Ich freue mich bereits auf eine weitere Sitzung bei Herrn von Aschoff und bin sehr dankbar für diese besondere Erfahrung.

Herzlichen Dank für die achtsame und wertschätzende Begleitung!