

Referenz für Dr. Barbara Osterkamp

Obwohl ich wußte, wie sehr mich öffentliche Auftritte stressen, hatte ich zugesagt zwei Vorträge zu halten. Circa zwei Wochen vor diesen Terminen überkam mich während eines Kurses eine altbekannte, aber überwunden geglaubte Panik mit Atemnot und Engegefühl. Ich mußte die Veranstaltung abbrechen und mir war klar, dass mit dieser Erfahrung die beiden Vorträge unmöglich für mich geworden waren. In meiner Angst und unter Zeitdruck suchte ich nach Hilfe bei jemanden der Erfahrung mit Atmung, Rhetorik und psychischen Notsituationen hatte.

Noch von der Studienzeit her hatte der Name Barbara Osterkamp einen guten Klang für mich. Kurz entschlossen rief ich an und bekam gleich am nächsten Tag einen Termin. Konzentriert und wissend hörte sich Frau Osterkamp mein Problem an. Wir sprachen ca. 1 Stunde über die Stresssituation in der ich offensichtlich Vaterkonflikte und Ohnmachtssituationen erinnerte. Der klare Blick und die weisen Hinweise der Therapeutin halfen mir Abstand und Ordnung in die scheinbar aussichtslos Situation zu bringen. Wunderbar war dann die Erfahrung die ich dann in der anschließenden Atemübung machte. Ich fühlte den unendlichen Raum in meinem Körper, seine Weite und die Ruhe die ich in ihm finden konnte. Zudem hat die Übung einen äußerst entstressenden Effekt und beeinflußt Atmung und Stimme angenehm.

Mit einem Bild, indem meine Seele einen behüteten Platz finden konnte entließ mich Frau Osterkamp. Ein zweites Treffen sollte dazu dienen, meinen Vortrag zu strukturieren und so aufzubereiten, dass optische Hilfen die Präsentation erleichterten.

Anzufügen wäre noch ,dass die beiden Vorträge gut gelungen sind. Die Atemübung mache ich weiter gerne. Ich bin dankbar für die Ermutigungen und die praktischen Hinweise, die meinen Arbeit weiter bereichern.

Andrea Platzer, Deglhof 15, 93142 Maxhütte-Haidhof

Vielen Dank, es war eine bereichernde Begegnung mit Ihnen !

Andrea Platzer