

JON PAUL CRIMI – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Stellen Sie sich vor und erzählen Sie uns, was Sie tun.

Jon Paul Crimi:

Sicher. Ich bin Jon Paul Crimi, Ich bin Lehrer und Ausbilder für Atemarbeit. Ich habe auch ein Geschäft für Suchtbegleitung und Suchtcoaching. Ich bin seit etwa 19 Jahren trocken. Atemarbeit mache ich seit sieben Jahren. Und das hat mein Leben verändert.

Interviewerin:

Großartig.

Jon Paul Crimi:

Ja.

Interviewerin:

Sagen Sie mir, wo alles begann. Wie sind Sie zur Atemarbeit gekommen? Ich denke, dass Atemarbeit eine der transformativsten Heilarbeiten ist, die man machen kann. Es ist großartig, weil es uns eingebaut ist. Wir haben dieses eingebaute Instrument, das sehr mächtig ist. Was hat Sie dazu gebracht, Atemarbeit zu machen, und wie hat es Ihr Leben verändert?

Jon Paul Crimi:

Was mich dazu geführt hat, war eine Menge Versagen und Enttäuschung im Leben. Ich war so wütend und frustriert. Ich scherze in meinem Kurs darüber. Ich sage: „Wenn man Versagen und Trauma und Enttäuschung und Wut in hier reinsteckt und dann versucht, mit einem Prius auf die 405 zu gelangen, ist das eine Zeitbombe. Ich war wie eine Zeitbombe. Ich war vermutlich einer der fünf wütendsten Typen in Los Angeles, was ziemlich schwer ist. Und ein paar Leute ... Nun, ich traf Tony Robbins, was ein wichtiger Punkt in meinem Leben war. Er war sehr nett. Ich habe ein Seminar besucht und es hat mein Leben verändert. Ich kam zurück und ein paar Leute, die sich nicht kannten, sagten mir: „Du musst Atemarbeit machen.“ Ich sagte: „Okay.“ Ich bin klug genug zu wissen: Wenn mir zwei Leute dasselbe sagen, die sich nicht kennen, muss ich es austesten. Also ging ich in ein Studio für Atemarbeit.

Wir sollten vermutlich einen Schritt zurück gehen. Atemarbeit ist ein Überbegriff. Wie bei Fitness: Wenn Sie sagen: „Ich mache Fitness“, weiß niemand, wovon Sie sprechen. Man würde sagen: „Was machst du? Machst du Yoga? Machst du CrossFit?“ Atemarbeit ist ein Überbegriff. Die Art von Atemarbeit, die ich unterrichte, die ich mache, wird als

bewusst verbundenes Atmen, als Kreisatmen bezeichnet. Es gibt viele Labels dafür und man versucht, es zu branden. Aber das ist es. Im Leben atmen Sie ein, lassen es raus und dann entspannen Sie sich und wir unterhalten uns eine Weile lang. Aber es geht durch den Mund zum Zwerchfell hinunter, sehr intensiv, nicht ruhend, sondern kreisförmig. Diese Art des Atmens ist also die Art des Atmens, die ich unterrichte. Also ging ich in ein Studio. Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen. Es waren vermutlich sechs oder sieben Leute da. Es gab einen Schaffellteppich und Kristalle und Öle. Ich dachte: „Oh mein Gott, was ist das für ein Albtraum, in den ich geraten bin?“ Ich komme aus Boston. In Boston gibt es keinen rückläufigen Merkur. „Dein Leben ist ein Durcheinander, komm wieder klar.“ Wir glauben nicht an all das Zeug. Zumindest habe ich nicht an all das Zeug geglaubt. Also dachte ich, „Oh Gott.“ Aber das, was ich an Atemarbeit liebe, ist, dass es unbestreitbar ist. Sie haben etwas davon. Sie müssen nicht glauben, dass es funktionieren wird.

Es gibt viele großartige Heilmethoden und verschiedene Dinge, wie Achtsamkeit und solche Dinge, aber sie alle brauchen Zeit. Sie brauchen etwas Vertrauen und ein bisschen Glauben. Bei Atemarbeit brauchen Sie nichts davon. Sie kommen rein, legen sich hin, atmen so, wie ich es Ihnen zeige, und werden eine Erfahrung machen. Das ist unbestreitbar. Je skeptischer Sie sind, je zynischer Sie sind, je wütender Sie sind, desto stärker ist die Erfahrung. Das ist mir passiert. Ich hatte diese gewaltige Erfahrung, in der ich Jahre von Scheiße und Emotionen und Traumata losgelassen habe und all das, was ich aufgebaut hatte und was mir in der Kindheit und als Teenager und in den Zwanzigern passiert war. Ich habe es in der ersten Sitzung losgelassen. Ich habe geweint wie noch nie in meinem Leben. Es weint nicht jeder. man muss nicht weinen, aber ich habe geweint. Ich habe wie ein Baby geheult. Dann fühlte ich etwas, was ich noch nie zuvor gefühlt hatte. Ich fühlte mich verbunden. Mit Ihnen, mit dem Universum. Ich spürte diese Präsenz von etwas Größerem als mir selbst, das ich in meinem Leben noch nie erlebt hatte. Und es war unbestreitbar. Es war so, wie ich mich auf der Autobahn 405 ärgerte. Es war nicht zu leugnen. Ich kam von dort nach Hause. Meine Frau sah mich an und sagte: „Oh mein Gott, du siehst aus wie eine andere Person. Was ist mit dir passiert?“ Ich versuchte, es ihr zu erklären.

Ich habe es von da an jeden Tag gemacht. Ich habe es ein Jahr lang jeden Tag gemacht. Es hat mich und mein Leben verändert. Meine Kunden, die Leute um mich und Freunde sagten: „Was ist mit dir los?“ Ich sagte: „Oh nichts.“ Es war mir peinlich, es den Leuten zu sagen, denn Atemarbeit ist so esoterisch, bzw. es war diese esoterische New-Age-Sache, die von Leuten mit Dreadlocks und Kristallen und so gelehrt wurde. Daran ist nichts auszusetzen, aber damit habe ich mich nicht identifiziert. Damit hatte ich nichts zu tun. Ich hatte diese transformative Erfahrung und hielt es für eine Weile geheim. Und dann fing ich an, den Leuten davon zu erzählen. Ich fing an, die Lehrer-

ausbildung zu machen und lernte bei lauter verschiedenen Lehrern, um zu verstehen, was ich durchmachte. Dann fragte mich ein Freund, der ein Studio hatte, ob ich einen Kurs unterrichten würde. Ich wurde gezwungen, einen Kurs zu unterrichten. Ich dachte: „Ich möchte keinen Kurs unterrichten.“ Also sagte ich Ja. Ich ließ ein paar Freunde kommen und sie alle hatten diese massiven Erfahrungen. Einer meiner Freunde, Matthew Perry aus Friends, ist ein toller Kerl, toller Freund. Er kam und meinte: „Das ist es, was du tun solltest. Das ist deine Gabe.“ Ich war lange Zeit sein persönlicher Trainer. Ich sagte: „Wirklich? Die Atemarbeit? Das soll ich tun?“ Er sagt: „Ja, das ist deine Gabe.“ Ich dachte: „Na, ich weiß nicht.“

Es dauerte eine Weile, bis ich es akzeptierte, aber die Erfahrungen, die ich in mir und in meinem Leben machte, waren einfach so unbestreitbar. Ich sehe das jetzt in den Leuten, die zu meinen Kursen und zu den Lehrerausbildungen kommen. Ich sehe, wie sich das Leben der Menschen vor meinen Augen verändert. Es geht so schnell. Es ist so schnell. Es braucht nicht viel Zeit. Das ist es. Sie werden in Ihrer ersten Sitzung wissen, ob es richtig für Sie ist. Was ich den Leuten immer sage, ist: „Atemarbeit muss nicht Ihr Ding sein. Aber wenn Sie offen sind und Ihr Unbehagen überwinden, könnten Sie die tiefgreifendste Erfahrung machen, die Ihr Leben verändern wird.“ Normalerweise bringen ihre Freunde oder ihre Frau sie dorthin. Und sie sagen: „Oh mein Gott, was ist das Seltsames? Ich liege auf dem Boden und jemand sagt mir, wie man atmet?“

Der Anfang der Atemarbeit ist wirklich unangenehm. Der Grund dafür ist, dass Ihr Gehirn nicht möchte, dass Sie etwas Unangenehmes tun. Es hat diesen Effekt, dass es einen Teil Ihres Gehirns abschaltet. Es heißt vorübergehende Hypofrontalität. Es schaltet den Kritiker aus, unter dem wir alle leiden. Wir alle haben ihn: „Oh mein Gott, niemand mochte heute meinen Instagram-Post. Ich fand meinen Salat wunderschön.“ „Oh mein Gott, wie soll ich ein Online-Business eröffnen? Ich weiß nicht mal, wie man Facebook richtig nutzt.“ Wir alle haben den Kritiker, der uns sagt, wir seine nicht genug. „Ich kann das nicht“, und so weiter und so fort. Es schaltet also diesen Kritiker aus, was großartig ist. Wenn Sie diesen Kritiker ausschalten können, gehen Sie raus und erreichen alles.

Interviewerin:
Amen.

Jon Paul Crimi:

Also fing ich an, jeden Morgen zu atmen und den Kritiker auszuschalten. Dann arbeite ich an Dingen, die ich erreichen wollte. Es hat mein Leben verändert. Es hat mein ganzes Leben verändert. Die Sache, die Gemeinsamkeit, die ich entdeckt habe, weil ich Glück hatte, mit einigen der erfolgreichsten und berühmtesten Menschen auf dem

Planeten zusammenzuarbeiten, ist: Wir alle leiden an „Ich bin nicht gut genug“ auf irgendeine Weise. „Ich bin nicht genug. Ich bin nicht schlau genug, hübsch genug, dünn genug, reich genug, lustig genug, haarig genug. Ich bin nicht genug. Wenn Sie diese Lüge abstellen und anfangen können, zu glauben und zu fühlen, dass Sie genug sind, dann verändert Sie das. Es verändert Ihr Leben.

Interviewerin:

Ist es kumulativ? Sie haben es ein Jahr lang getan. Ist das unbewusste Glaubenssystem von „Ich bin nicht genug“ jetzt weg? Oder ist es so, dass Sie es oft tun müssen, damit Sie ihn immer wieder ausschalten, diesen Kritiker?

Jon Paul Crimi:

Das ist eine gute Frage. Es ist beides. Das meiste davon ist weg. Mein ganzes Leben ist jetzt völlig anders, jeder Bereich meines Lebens. Meine Ehe ist anders. Meine Geschäfte sind anders. Ich bin anders. Aber es gibt immer noch manchmal Negativität. Ich weiß nicht, warum. Ich weiß nicht, ob das jeder hat. Ich bin zur Negativität veranlagt. Ich weiß nicht, was es ist. Die Geschichte teile ich: Ich habe dieses tolle Leben. Ich saß im Whirlpool mit meiner Frau und meinen beiden tollen Kindern. Ich schaute zu den Sternen auf und dachte: „Ich habe das beste Leben der Welt. Ich bin gesegnet. Ich bin glücklich.“ Dann ging ich ins Bett und wachte auf. Meine Kinder stritten sich. Der Hund schiss auf den Teppich. Meine Frau war sauer wegen etwas, das ich in ihrem Traum getan hatte. Ich fragte mich: „Was ist passiert, während ich geschlafen habe?“ Also muss ich das irgendwie zurücksetzen.

Es ist Arbeit. Ich wache nicht auf und fühle mich großartig. An manchen Tagen tue ich das, aber an vielen Tagen nicht. Es heißt: „Gewinnst du den Morgen, gewinnst du den Tag.“ Ich stehe auf, mache ein bisschen Stretching, mache ein bisschen Yoga. Ich atme ein bisschen und mache ein paar Dankbarkeitsaffirmationen. Ich fange an, Danke zu sagen. „Danke. Danke für meine Hände, für meine Füße, für mein Leben. Danke für mein Herz.“ Sie können das Gefühl in meiner Stimme hören, weil es real ist. Wenn Sie anfangen, dankbar zu sein, ändert sich alles. Wenn ich anfangen, mein Herz zu öffnen, werde ich dankbar für mein Leben. Ich bin mit Ihnen verbunden, mit meiner Frau, mit meinen Kindern. Ich kann nett und liebevoll sein zu den Menschen in der Welt. Wenn ich das nicht bin, wenn ich wütend bin und ich blockiert bin, bin ich ein Idiot zu allen um mich herum. Ich kann leicht in jede dieser Rollen schlüpfen. Es geht also darum, was ich tun möchte. Und da geht es wirklich um Selbstfürsorge. Selbstfürsorge heißt nicht, im Schaumbad Schokolade zu essen. Das kann es sein.

Interviewerin:

Naja.

Jon Paul Crimi:

Hören Sie zu. Das kann es am Ende des Tages sein. Selbstfürsorge ist, aufzustehen, die Arbeit zu machen, für Sie selbst da zu sein, Sport zu treiben, die harte und unangenehme Arbeit zu machen. Wenn Sie tun, was hart ist, wird das Leben immer leichter. Aber wenn Sie die ganze Zeit tun, was leicht ist, wird das Leben immer schwerer. Selbstfürsorge bedeutet, für sich selbst da zu sein und die unangenehme Arbeit zu machen. Und das musste ich tun.

Interviewerin:

Das ist der Grund, warum Werkzeuge wie Atemarbeit, Meditation und Dankbarkeit unabdingbar sind, weil die Kleinigkeiten des Lebens niemals verschwinden. Rechnungen, Geschirr, Windeln, was auch immer. Verkehr auf der 405. Dies sind Dinge, mit denen Sie täglich konfrontiert werden. Beziehungen. Das ist Teil des Menschseins. Werkzeuge wie Atemarbeit und Dankbarkeit öffnen uns wieder und verbinden uns, oder?

Jon Paul Crimi:

Absolut. Ja. Ich meine: Welche Werkzeuge nutzen Sie und nutzen Sie sie? Sie können sie erlernen und dann nicht nutzen. Es gab Zeiten in meinem Leben, in denen etwas wirklich schief ging. Ich habe viel Geld verloren, als mich jemand um viel Geld betrogen hat. Ich war so wütend. „Ich werde diese Person umbringen.“ Ich war in damals gemeingefährlich. Das ist viele Jahre her.

Interviewerin:

War das vor Atemarbeit?

Jon Paul Crimi:

Das war zu Beginn der Atemarbeit.

Interviewerin:

Okay.

Jon Paul Crimi:

Ich fühlte mich nach Mord. Ich war nicht wirklich mörderisch. Ich war einfach wütend. Das Bostoner in mir kam hervor. „Diese Person hat mich um all das Geld betrogen.“ Stattdessen sagte ich: „Weißt du was? Ich wähle, etwas anderes zu tun.“ Ich legte mich hin und machte Atemarbeit. Ich atmete 28 Minuten lang. In diesen 28 Minuten ging ich von Wut und all dem Zeug zu Dankbarkeit und Liebe. Wenn Sie etwas kennen, das sie in 28 Minuten von Mordgedanken zur Dankbarkeit und Liebe bringt, lassen Sie es mich wissen, weil ich es auch nutzen will. Genau das hat es getan. Es hat mich völlig verändert. Sie hören die ganze Zeit Sprüche wie: „Oh, warum fängst du nicht einfach

von vorne an?“ Tolles Sprichwort. Wie mache ich das? Zeigen Sie mir, wie das geht. Geben Sie mir eine umsetzbare Sache, die mir einen Weg zeigt, wie das geht. Ich brauche echte Dinge, die mir Ergebnisse bringen. Die Dinge, die ich mache und unterrichte, sind alle ergebnisorientiert. Sie werden in diesem Moment wissen, dass etwas anders ist.

Interviewerin:

Sprechen Sie mit mir ein wenig darüber, was physiologisch geschieht. Ein Großteil Ihrer Erfahrung und ein Großteil meiner Erfahrung reicht zu dieser emotionalen Wurzel. Und es gibt viel ... Wir glauben, dass es viele emotionale Ursachen für Krankheiten und körperliche Probleme gibt. Aber gibt es etwas, das passiert, wenn Sie die Art von Atemarbeit machen, physisch oder biologisch, das Giftstoffe oder Schmerzen beseitigt? Wenn jemand etwas Physisches hat, mehr als emotionale, zumindest glaubt er das, was passiert bei Ihnen?

Jon Paul Crimi:

Tolle Frage. Das wird jetzt mehr und mehr erforscht. Wenn ich zum emotionale Zeug zurückgehen darf, das Sie angesprochen haben, gibt es wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Traumata auf die DNS übertragen werden. Müttern, die während des 11. Septembers schwanger waren, die da waren, bekamen Babys mit höherem Cortisolspiegel. Sie waren bei der Geburt gestresst. Es wurden Studien durchgeführt. Es gibt diese Studie an Ratten. Sie sprühten Kirschblütenspray und gaben einen Stromschlag. Sie sprühten Kirschblütenspray, gaben einen Stromschlag. Dann sprühten sie einfach das Spray und die Ratte bekam Angst. Sie war traumatisiert. Dann bekam diese Ratte ein Baby. Sie sprühten nur das Spray und es war davon betroffen. Dann bekam diese Ratte ein Baby. Sie sprühten das Spray und es war betroffen, aber andere Ratten nicht.

Man sieht jetzt also, dass das Trauma über die DNS weitergegeben wird. Einige unserer Probleme sind nicht einmal unsere Probleme. Es sind die unserer Eltern. Es sind die Probleme ihrer Eltern. Was war los, während die Mutter schwanger war? Lauter solche Dinge. Ja. Sie müssen vorsichtig sein. Entspannen Sie sich. Wenn Leute hereinkommen, haben sie all diese Probleme, und die kommen während der Atemarbeit hervor. Mein persönlicher theoretischer Glaube ist: Wenn wir Atemarbeit machen, atmen wir durch den Mund. Wir atmen in unser sympathisches Nervensystem. Bei den meisten Meditationen werden die meisten Dinge jedoch mit der Nase gemacht, parasympathisch. Parasympathisch ist Ruhe und Verdauung, Entspannung. Aber der Mund ist Kampf-oder-Flucht. Ich glaube, dass Trauma in Kampf-oder-Flucht gespeichert wird. Wenn Ihnen etwas Schlimmes passiert, reagieren Sie mit Kampf-oder-Flucht und fangen an, durch den Mund zu atmen. Ich glaube also, dass dort Trauma gespeichert wird. Das ist eine Theorie. Es gibt noch keine Wissenschaft.

Interviewerin:
Ergibt Sinn.

Jon Paul Crimi:

Wir legen uns in einer sicheren Umgebung hin, im Klasse oder einer Einzelsitzung, und fangen an, durch den Mund zu atmen. Wir haben die Absicht, alles auszuräumen, was uns nicht dient, was uns durcheinanderbringt. Da passieren erstaunliche Dinge. Und ich habe Leute gesehen ... Das ist, was ich am häufigsten höre nach einem Kurs.: „Oh mein Gott, das war wie zehn Jahre Therapie, ohne ein Wort zu sagen.“ Das ist die häufigste Aussage nach meinen Kursen. Am liebsten stehe ich in der Lobby und sehe zu, wie Leute herauskommen, und schaue in ihre Gesichter, weil man sieht, dass etwas passiert ist. Leute haben gesagt: „Das ist die tiefste Erfahrung, die ich je hatte. Das hat mein Leben verändert.“ Und man kann sehen, dass das stimmt. Sie meinen das. Ich darf der Typ sein, der dabei hilft, das zu ermöglichen. Ich tue das nicht. Die Atemarbeit tut es. Ich bin nur ein Typ, der die Leute auf dieser Reise begleitet. Aber ich bin so dankbar, dass ich ein Teil davon sein darf. Ich darf Teil einer Lebensveränderung sein, dass jemand seinen Vater zurückkriegt, seinen Sohn zurückkriegt, jemand alles das auflöst. Ich habe es gesehen: Wenn ich mich nicht gut fühle und wütend bin, lasse ich es an meiner Frau aus und sie lässt es an meinen Kindern aus und meine Kinder lassen es am Hund aus. Ich habe die Kettenreaktion gesehen. Ich darf Teil daran haben, dass jemand sein Leben massiv verändert.

Interviewerin:
Sie waren einmal abhängig.

Jon Paul Crimi:
Ja.

Interviewerin:

Die Ursache für das Suchtverhalten vieler Menschen ist entweder anderer Leute Probleme, die über Generationen weitergegeben werden, oder emotionales Trauma, das sie wegschieben und das sie im Kampf-oder-Flucht-Modus gefangen hält. Was sind einige der Transformationen, die Sie gesehen haben? Ich bin mir sicher, dass Sie es in Ihrem Suchtcoaching-Business gesehen haben und bei Atemarbeit mit Süchtigen. Wobei haben Sie noch Veränderung gesehen? Erzählen Sie ein paar wilde Geschichten.

Jon Paul Crimi:

Es gibt so viele Dinge. Wie die Gesundheit der Menschen. Ich habe beobachtet, wie sich die Gesundheit der Menschen völlig verändert hat, weil so viel durch Stress verursacht wird. Stress ist ... Ich habe keine Augenbrauen, falls Sie es nicht bemerkt ha-

ben. Ich habe keine Haare. Ich habe Alopezie. Es ist eine Autoimmunerkrankung und man glaubt, dass sie durch Trauma oder Stress hervorgerufen wird. Ich war also so gestresst, dass meine Haare und meine Augenbrauen ausfielen. Ich verlor alle Haare. Was bedeutet das? Wenn Sie Ihren Körper so stark belasten können, dass Ihre Haare ausfallen, dann stimmt vielleicht das Gegenteil. Vielleicht können Sie sich selbst, Ihren Körper so sehr lieben, dass Sie Ihren Körper heilen. Also das Gegenteil tun. Niemand zweifelt mehr daran, dass Stress Gesundheitsprobleme verursacht, aber es fällt ihnen schwer, das Gegenteil zu glauben: sich selbst zu lieben.

Was ist das Gegenteil von Stress? Sich selbst lieben, Selbstfürsorge, Selbstliebe. Es klingt so kitschig. Ich kann nicht glauben, dass ich es sage. Aber das ist es. Es ist Selbstliebe. Ich sehe Leute hereinkommen, die so hart mit sich sind. Das ist die Sache. Wir alle vergeigen Dinge. Ich werde heute mindestens 10-mal etwas vergeigen. Warum mache ich mich selbst deswegen fertig? Jeder ist die ganze Zeit so hart mit sich. Wenn ich anfangen, mich selbst zu lieben, und aufhöre, so hart mit mir selbst umzugehen, wird es mich verändern mein Leben verändern, meine Gesundheit verändern. Also habe ich angefangen, es so zu sehen. Meine Kinder sind ein tolles Beispiel. Ich liebe meine Kinder so sehr. Ich wusste nicht, dass das möglich ist. Warum kann ich nicht ein bisschen davon für mich selbst fühlen?

Interviewerin:

Das ist das „Ich bin nicht genug.“ Wir fühlen uns unserer eigenen Liebe nicht würdig und machen uns selbst fertig. Das ist die größte Lektion in Sachen Heilung: Sie können Ihren Körper nicht heilen, wenn Sie sich selbst die ganze Zeit fertig machen. Und Sie können niemand anderen lieben, wenn Sie sich nicht lieben.

Jon Paul Crimi:

Nein. Meine Fähigkeit, Sie oder andere zu lieben, steht in direktem Verhältnis zu meiner Fähigkeit, mich zu lieben. Also muss ich das erhöhen. Es ist auch direkt proportional dazu, wie ich mein Herz beschütze. Viele Menschen werden irgendwie verletzt und verschließen dann ihr Herz und dann ist es so ...

Interviewerin:

Es ist wie eine Mauer.

Jon Paul Crimi:

Ja.

Interviewerin:

Atemarbeit bringt diese Mauer zum Einsturz.

Jon Paul Crimi:

Ja. Es reißt sie einfach auf. Es reißt einfach alles weg und öffnet Ihr Herz. Sie sehen, wie sich Menschen vor Ihren Augen verändern. Was ich mag: Ich kriege die harten Kerle: Feuerwehrmänner und Polizisten und wütende Ehemänner. Diese Frau in meinem Kurs sagte: „Mein Mann würde das nie tun, aber er wird es bei Ihnen tun, weil Sie ein männlicher Typ sind.“ In der Woche darauf sah ich den Ehemann. Er saß da wie: „Ich kann nicht glauben, dass ich in dieser Scheiße sitze. Ich bezahle jemanden fürs Atmen?“ Hinterher kam der Typ zu mir. Ich konnte sehen, dass er geweint hatte. Er sagte: „Darf ich Sie umarmen?“ Er sagte: „Das hat mein Leben verändert. Das habe ich gebraucht.“ Und das war ein harter Kerl. Das geht auf unsere Kindheit zurück. Und wird oft beigebracht, stark zu sein, nicht zu weinen, hart zu sein, nicht offen zu weinen, keine Emotionen zu zeigen.

Sie sollten weinen. Sie sollten Emotionen rauslassen. Wir sind keine Roboter, keine Maschinen, warum behalten wir also alles in uns? Es gibt einen Grund, warum wir weinen. Es ist gesund. Es setzt bestimmte Endorphine frei. Wir müssen weinen. Leute sagen mir: „Ich habe das erste Mal in drei Jahren geweint.“ Ich sage: „Sie werden explodieren. Sie werden krank werden. Sie werden krank. Lassen Sie die Scheiße raus. Lassen Sie es zu. Lassen Sie Emotionen zu.“ Ich bin sehr einfühlsam und emotional, falls Sie es noch nicht bemerkt haben.

Interviewerin:

Sie sind sehr verbunden.

Jon Paul Crimi:

Als ich in South Boston aufwuchs, war dafür kein Platz. Mein Witz ist: Wenn ich mich emotional oder sensibel fühle, unterdrücke ich diese Emotion mit Tequila und schlage jemandem ins Gesicht. Dann verschwinden die Emotionen. Jetzt lasse ich es zu. Jetzt ist es mir egal. Das ist eines der tollen Dinge, die Atemarbeit für mich getan hat. Die Meinungen anderer gehen mich nichts an. Wenn man mich liebt, gut. Wenn man mich nicht liebt, gut. Das geht mich nichts an. Was Sie über mich denken, geht mich nichts an. Wenn Sie anfangen, das zu fühlen, hören Sie auf, sich darum zu scheren, was die Leute über Sie denken. Sie können alles erreichen. Glauben Sie, Oprah Winfrey schert sich darum, was Leute über sie denken? Glauben Sie, Tony Robbins schert sich darum? Nein, natürlich nicht. Aber sie fühlten sich so, bevor sie erfolgreich waren. Das verstehen die Leute nicht. Sie denken: „Wenn ich das habe, werde ich glücklich sein. Wenn ich erfolgreich bin, wenn ich verheiratet bin, eine Familie habe, wenn ich das habe, wenn ich all diese Dinge bekomme, werde ich glücklich sein.“ Und das ist die Lüge, weil es niemals stimmt. Nichts Äußerliches wird Sie glücklich machen. Es ist immer eine innere Aufgabe. Immer. Das ist die Lektion, die ich lernen musste und die ich in der Arbeit

mit so vielen erfolgreichen Menschen gesehen habe. Leute bekommen den Pokal. Sie kriegen den Academy Award. Sie kriegen die Goldmedaille. Und sie denken: „Das ist es. Jetzt werde ich glücklich sein.“ Danach geraten sie in eine Depression, weil es einen nicht ganz macht.

Interviewerin:

Ja. Es verbessert nicht das „Ich bin es nicht wert.“

Jon Paul Crimi:

Nein, das tut es nicht. Es bringt nicht das Ganze in Ordnung.

Interviewerin:

Ja. Das erste Mal, als ich Atemarbeit machte, hatte ich diese intensive Erfahrung. Ich weiß nicht, ob ich nur Angst hatte, die Kontrolle zu verlieren. Meine Finger krümmten sich und mein Mund verkrampfte. Ich hatte das Gefühl einer massiven Freisetzung von Energie. Vielleicht hielt ich daran fest, aber es schien nicht freiwillig. Können Sie die Intensität der Atemarbeit erklären und was das bedeutet?

Jon Paul Crimi:

Das ist so ein tolles Thema. Danke, dass Sie es ansprechen. Einige der Dinge, die den Menschen geschehen... Meine Aufgabe als Atemarbeitslehrer ist es, Menschen ein Sicherheitsgefühl zu geben. Ich sage den Leuten immer: „Es gibt drei Bereiche, physisch, emotional und mental. Drei Bereiche, die Sie überwinden müssen, um eine große Atemarbeitssitzung oder eine erfolgreiche Atemarbeitssitzung zu haben.“ Das physische Zeug, das Leuten passieren kann, macht sie verrückt. Die Hände können komisch werden. Es heißt Tetanie. Ihr Kiefer kann krampfen. Das beunruhigt Menschen. Weil sie es noch nie zuvor erlebt haben, sagen sie: „Ich dachte ich würde einfach auf dem Boden liegen und auf entspannte Weise atmen.“ Ich fragte unterschiedliche Atemarbeitslehrer, die ich hatte: „Was ist das? Woran liegt es?“ Sie sagten mir Dinge wie: „Es ist der Mond, es ist das, es sind Einhörner. Es sind Dinge, an denen Sie festhalten.“ Ich konnte das nicht als Entschuldigung akzeptieren. Ich traf mich mit einem Gesundheitsforscher und entdeckte: Einige Leute forcieren bei der Atemarbeit das Ausatmen zu sehr. Jetzt geht es also um ein CO₂ / O₂-Ungleichgewicht. Wenn Sie anfangen, zu stark zu drücken, verkrampfen Sie. Es ist eines von zwei Dingen: Entweder Sie forcieren das Ausatmen oder Sie haben einen Kalzium-, Magnesium- oder Kaliummangel. Es ist eines davon.

Interviewerin:

Das haben viele.

Jon Paul Crimi:

Ja, viele Leute haben das. Normalerweise verschwindet es nach ein paar Malen, aber es beunruhigt die Leute. Das passt sehr gut zu Ihrem Verstand, weil Ihr Verstand nicht will, dass Sie es tun. Ihr Verstand möchte, dass Sie aufhören. Ihr Verstand wird Sie hereinlegen. Er sagt: „Er hat gesagt, dass das passieren kann, aber ich habe einen Schlaganfall. Etwas stimmt nicht. Ich flippe aus.“ Leute sagen: „Ich bin froh, dass Sie es gesagt haben, denn es hat mich beunruhigt.“ Sie müssen also das Unbehagen und die Angst überwinden. Wenn Sie etwas Lohnenswertes im Leben tun, werden Sie sich unwohl fühlen. Es wird Ihnen Angst machen Das macht die Leute wahnsinnig. Wenn Sie anfangen, Dinge in Ihrem Körper zu fühlen und zu erleben, die Sie noch nie erlebt haben, macht es Ihnen Angst. Sie müssen das im Gehirn außer Kraft setzen. Ihr Gehirn möchte, dass Sie zu Hause sitzen, Netflix schauen und Eis essen. Das ist alles. So ist jedenfalls mein Gehirn. Also muss ich das überschreiben. Das ist der physische Teil.

Der emotionale Teil ist, dass Emotionen auftauchen können und werden. Lassen Sie sie kommen. Wann werden Sie das tun, wenn Sie es nicht hier in einem dunklen Raum mit lauter Musik machen, wo andere Leute um Sie herum weinen? Lassen Sie sie rauskommen und lass Sie es los. So klären Sie Emotionen. Manche drücken sie wieder runter. Ich sage: „Tun Sie das nicht. Das wird Sie krank machen.“ Lassen Sie die Emotionen raus. Erlauben Sie es sich. Viele haben nicht die Erlaubnis bekommen, zu weinen, als sie jünger waren, also müssen sie sie sich selbst geben. Der letzte Teil ist der mentale Teil. Ihr Gehirn will nicht, dass Sie das tun. Es will nichts Schweres tun. Sie müssen sagen: „Halt die Klappe, atme. Halt die Klappe, atme.“ Das war mein Mantra in den ersten fünf Jahre. Ich sagte: „Halt die Klappe, Jon Paul. Atme. Halt die Klappe und atme.“ Dieses unangenehme, komische Gefühl wird irgendwann verschwinden. Manche Leute können es beim ersten Mal voll auskosten. Manche Leute müssen es ein paar Mal tun, um zu sagen: „Okay, mir geht es gut. Ich bin in Sicherheit.“ Weil es den Menschen Angst macht.

Interviewerin:

Es ist gruselig.

Jon Paul Crimi:

Menschen haben dieses Missverständnis zum Atmen: Es wird einfach sein und ich werde...

Interviewerin:

... entspannen.

Jon Paul Crimi:

Genau. Nein, es ist intensiv. Es ist ein Trip. Ich sage den Leuten, dass es ein bisschen wie Psychedelika sein kann. Sie machen diesen Trip. Hier ist das Tolle daran: Sie sitzen nicht im Dschungel, nehmen Ayahuasca und übergeben sich in einen Eimer. Sie können den Trip jederzeit beenden. Wenn Sie aufhören wollen, schließen Sie einfach den Mund und atmen durch die Nase. Es wird den Trip verlangsamen. Sie haben die Kontrolle. Hier ist das andere Tolle daran: Sie können es jeden Tag tun. Sie können es tun, wann immer Sie wollen. Wenn Sie einen schlechten Tag im Büro haben, schließen Sie die Tür, legen sich auf den Teppich. Ich habe das schon gemacht. Atmen Sie fünf oder zehn Minuten lang und räumen Sie es aus. Das kann man mit Ayahuasca und einigen dieser anderen Sachen nicht machen. Es ist nicht realistisch. Es ist nicht nachhaltig.

Interviewerin:

Ich weiß nicht: Ist es seltsam, wenn Sie zwei Minuten lang demonstrieren, wie der kreisförmige Atem aussieht?

Jon Paul Crimi:

Ja. Im normalen Leben atmen Sie idealerweise durch die Nase ein. Das ist die Sache: Sie sollen durch die Nase einatmen. Atemarbeit ist anders. Es geht durch den Mund. Im Leben atmen Sie durch die Nase ein, im Idealfall in den Bauch und lassen ihn wieder raus. Es kann durch den Mund oder die Nase sein. Und dann halten Sie inne. Das ist ein normaler Atemzug. Die meisten Menschen atmen nicht in ihren Bauch. Die meisten Menschen atmen sehr flach. Deshalb fühlen sie Stress und Angst und Depression. Wenn Sie durch die Nase in den Bauch einatmen, ändert sich Ihr Leben und Sie fühlen sich besser. Ich habe das nicht getan. Ich war Trainer. Ich hatte seit 20 Jahren nicht mehr in den Bauch geatmet. Ich musste die Bauchmuskeln anspannen. In meinen Bauch zu atmen, war anfangs schwer und anstrengend, aber es hat auch mein Leben verändert. Das ist nicht Atemarbeit, die ich unterrichtete, aber das ist ein großartiger Trick, den ich gerne unterrichtete: Wenn Sie durch Nase in den Bauch atmen und dann lange ausatmen, doppelt so lange ausatmen, beruhigt das Ihr Nervensystem.

Das Sprichwort „Atme tief durch“ ... Wir tun es nicht. Wenn ich gestresst bin oder nervös wegen etwas, atme ich ein paar Mal durch die Nase in meinen Bauch und fühle mich besser. Es ist so einfach. Sie können das im Auto tun oder dann, wenn jemand etwas sagt und ich vielleicht nicht reagieren möchte. Es gibt einen Spruch: „Halte inne, wenn du aufgeregert bist.“ Bevor Sie eine E-Mail schicken oder sowas. Ich sage: Halten Sie inne, machen Sie ein paar Atemzüge und dann reagieren Sie vielleicht nicht. Nicht zu reagieren, kann lebensverändernd sein. Sich nicht dazu verleiten lassen, auf alles um einen herum zu reagieren.

Kehren wir zur Atemarbeit zurück. Die Atemtechnik wird also durch den Mund in den Bauch und dann ein wenig in die Brust hinein ausgeführt. Dann lässt man es herausfallen. Ich sage: Etwa 85% in den Bauch, dann atmen Sie nochmals ein, vielleicht 15% in die Brust, dann lassen Sie es herausfallen. Dann fangen Sie von vorne an, halten die Verbindung. Es sieht also so aus. Das Einatmen dauert länger. Beim Ausatmen entspanne ich mich und lasse einfach los. Nicht drücken. Viele Leute denken, wenn man beim Einatmen arbeiten muss, muss man beim Ausatmen arbeiten. Müssen Sie nicht. Sie atmen ein, ein ein und dann ist es ein Reflex, es herausfallen zu lassen. Einatmen. Sie denken: „Wie wird das mein Leben verändern? Wie kann das Atmen auf diese Weise mein Leben verändern? Das ergibt keinen Sinn. Es ergibt keinen Sinn.“ Aber ich sage: „Machen Sie es einfach. Legen Sie sich auf den Boden und tun es. Atmen Sie 25 Minuten lang so und beobachten Sie, was passiert.“ Es ist nicht zu leugnen. Es ist von Ihrem ersten Mal an unbestreitbar.

Das ist das, was ich an Atemarbeit liebe: Man kann die Auswirkungen nicht leugnen. Ich liebe Meditation. Ich meditiere. Ich mache lauter verschiedenen Dingen. Aber sie sind schwer. Es ist schwer, auf dem Stuhl zu sitzen und es sich bequem zu machen und zwischen den Gedanken zu sein oder einfach zuzulassen, dass die Gedanken da sind. Es ist herausfordernd. Die meisten Leute können es nicht. Wir sind in einer gestressten Gesellschaft, in der alle Menschen am Telefon hängen, 80 Dinge gleichzeitig machen. Sie können das nicht. Ich konnte es nicht. Ich habe alles ausprobiert. Zu der Zeit war ich Trainer. Es ergab Sinn für mich, mich auf den Boden zu legen und zu atmen. Es war wie ein Workout und ich fühlte mich anders. Mein Kopf schaltete sich aus, wie ich es mit Drogen und Alkohol versucht hatte, was nicht wirklich funktioniert. Mein Herz öffnete sich und alles, worüber ich gestresst war, worüber ich wütend war, worüber ich frustriert war, war verschwunden. Ich kehrte zu dem zurück, was wirklich wichtig war. Es läuft immer auf die gleichen zwei Dinge heraus: Dankbarkeit und Liebe. Es ist alles, was wirklich zählt: Dankbarkeit und Liebe. Kann ich für das, was ich habe, dankbar sein? Kann ich mich und andere lieben? Wenn ich immer wieder darauf zurückkommen kann, geht es mir gut, egal was passiert, egal was im Außen passiert.

Interviewerin:

Allein die Tatsache, dass sich so viele von uns mit Selbstliebe schwer tun. Sich mit dieser Liebe zu verbinden, ist heilend, oder?

Jon Paul Crimi:

Ja. Und dann könnten wir aufhören, Dinge zu tun, die uns keine Liebe schenken.

Interviewerin:

Richtig. Kurze zu trinken und jemandem schlagen.

Jon Paul Crimi:

Ja. Social Media. Bestimmte Dinge in Social Media. Ich habe ein tolles Leben. Ich liebe mein Leben sehr. Wenn ich Social Media öffne, kann ich eifersüchtig oder wütend oder komisch werden. Und da denke ich: „Was? Wie kann mich das beeinflussen? Warum tue ich mir das an?“ Es hat auch einige große Vorteile: Leute finden meine Kurse darüber und ich kann Dinge teilen, die ich genutzt habe und die für mich wirklich wertvoll waren. Es hat also große Vorteile. Aber wenn es mir nicht dient, warum mache ich es dann? Kann ich Dinge sein lassen, die mir nicht dienen? Kann ich Dinge sein lassen, die mir körperlich, geistig und emotional schaden? Darauf kommt es an: Mehr Dinge zu tun, durch die ich mich in meinem Leben besser fühle, und weniger Dinge zu tun, die mir schaden.

Interviewerin:

Das ist das Gleichgewicht. Das ist die Gleichung. Daraus entsteht Gesundheit und Glück. Wir denken, dass Schwitzen und Entgiften und all diese anderen Formen der Ausscheidung ... Aber tatsächlich werden wir durch den Atem mehr Giftstoffe los als durch jedes andere Körpersystem. Richtig?

Jon Paul Crimi:

Ja. Der Atem macht, glaube ich, 72 oder 73% aus. Sie stoßen also so viele Giftstoffe und all das Zeug durch die Atmung aus. Es ist lustig. Als ich ein Studio hätte, mein eigenes Heimstudio, wurde es so staubig durch die Atmung der Leute, die all das ausstießen. Es ist so seltsam. Ich machte ständig sauber. Atmen beseitigt all dieses Zeug aus unserem Körper, so viele Giftstoffe. Es ist unglaublich. Und es verändert die Alkalität im Körper. Es verändert sie. Es ist mächtig. Es ist ein Werkzeug, das uns zur Verfügung steht, wann immer wir es wollen oder brauchen, und wir erkennen es nicht, weil wir es so lange für selbstverständlich gehalten haben. Das ist die Antwort, die ich immer wieder finde. Alles, was ich brauche, steckt in mir. Alles, was ich brauche, ist in mir. Es kommt wieder darauf zurück: Ich brauche nichts. Ich brauche nichts außerhalb von mir, um mich innerlich besser zu fühlen. Das funktioniert einfach nicht.

Interviewerin:

Atemarbeit gibt es schon seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Variationen. Gibt es für die Atemarbeit, die Sie lehren, einen Begründer? Und welche Rolle spielt Musik? Musik ist so mächtig und schwingend und Sie nutzen sie, um den Ausdruck zu erleichtern. Sprechen Sie darüber.

Jon Paul Crimi:

Das ist eine gute Frage. Ich glaube, dass es zwei Typen gibt, die diese Atemarbeitsbewegung in den USA begonnen haben: Leonard Orr und Stanislav Grof. Leonard Orr

begründete Rebirthing (Wiedergeburt) und Stanislav Grof begründete das holotrope Atmen. Für mich sind beide großartig und wirklich seltsam. Ich bin einfach ehrlich. Für die meisten ist es seltsam und es wird die meisten Leute nicht anziehen. Meine Sache ist ein bisschen anders. Ich habe das Seltsame und das Esoterische rausgenommen. Beispielsweise ...

Ich muss einen Schritt zurück. Atemarbeit geht Tausende von Jahre nach Indien zurück. Niemand hat mit dem Atmen etwas Neues erfunden. Wim Hof ist momentan sehr beliebt und er ist großartig. Er hat seine Methode. Aber ich glaube nicht, dass er sie erfunden hat. Er sagt, dass er sie nicht erfunden hat. Es kommt alles von verschiedenen Atemübungen aus Indien. Beim Rebirthing machen sie einige andere seltsame Dinge. Manchmal machen sie es nass, in einem Pool oder Bad ohne Kleidung, was etwas seltsam ist. Manchmal sind sie angezogen. Das wird heute in der Gesellschaft nicht funktionieren. Holotropes Atmen ist superschnell und ein bisschen zu intensiv für viele Leute. Sie verwenden auch Musik, die keine Worte enthält und Trommeln einen Beat schlagen. Ich verurteile es nicht. Ich sage nur, dass es für mich so ist. Ich mache nichts dergleichen. Ich könnte Bruce Springsteen oder Lady Gaga in meine Playlist aufnehmen moderne Musik integrieren. Ich ende mit „Landslide“, weil „Landslide“ alle öffnet.

Interviewerin:
Das stimmt.

Jon Paul Crimi:

Wenn man Atemarbeit macht und „Landslide“ hörst, kann man nicht nicht weinen. Ich nutzte also moderne Musik und lasse alle am Ende einen lauten Schrei ausstoßen. Aber es gibt ein paar Faktoren, die in eine Stunde oder eine Sitzung einfließen. Die Faktoren sind die Musik, der Lehrer, die Umgebung, die Technik und dann vielleicht etwas Magisches. Einige dieser Faktoren können ausfallen und es wird immer noch eine tolle Sitzung. Ich habe Atemarbeitsstunden mit Leuten gemacht und mochte ihren Stil oder ihre Musik oder ihren Kurs nicht und habe trotzdem viel mitgenommen. Es funktioniert also. Die Leute neigen dazu, die richtige Person für sie zu finden. Ich bin die richtige Person für Leute, die diese Arbeit niemals machen würden. Ich hatte Leute oder andere Atemarbeitslehrer in meinen Kursen, und sagte: „Ich kann sehen, dass Sie für jemanden sind, der diese Arbeit nie machen würde.“ Ich sage: „Ja, das sind die, für die ich sein möchte“. Ich möchte für die Feuerwehrleute und Polizisten und Hausfrauen und die Leute sein, die ...

Interviewerin:
Für Sie.

Jon Paul Crimi:

Ja, genau. Ich möchte für den wütenden Kerl sein, der nicht wütend sein will.

Interviewerin:

Die Menschen nehmen an diesem Summit teil, weil sie nach Hilfe suchen. „Ich habe diese Diagnose.“ Sei es Krebs, sei es eine Autoimmunkrankheit. Atemarbeit ist emotional wirklich unterstützend. Haben Leute Ihnen gesagt, dass Ihr Kurs und Atemarbeit sie von Krebs befreit oder ihnen geholfen hat, bestimmte Krankheiten zu heilen? Damit die Menschen sich mit einigen transformativen Dingen identifizieren können, die physisch geschehen können.

Jon Paul Crimi:

Alles, was Sie sich ausdenken können, habe ich gehört. Ich habe gehört: „Es hat meine Ehe verändert. Ich hatte Krebs. Ich hatte dies. Ich hatte...“ Es gibt so viele verschiedene Dinge, die ich im Laufe der Jahre gehört habe. Mir wurde gesagt, dass sie abgenommen haben. „Es tut dies, es tut jenes. Ich habe meinen Traumjob gekriegt. Ich habe meine Traumbeziehung. Ich habe all das.“ Denn es ist so: Wenn Sie nicht etwas außerhalb von sich selbst suchst, kommt es zu Ihnen. Alles beginnt, zu Ihnen zu kommen. Wenn ich niemanden und nichts brauche oder nicht glaube, dass ein Job oder Sie oder irgend-etwas anderes außerhalb von mir mich vervollständigen wird, kommt alles einfach zu Ihnen. Wenn Sie ganz und vollständig sind, sind Sie geheilt. Sie heilen sich selbst. So viel von dem Zeug ist nur, dass Sie sich selbst fertig machen.

Interviewerin:

Ich liebe Sprache und Worte. Es ist Respiration, ähnlich wie Inspiration. Es ist die Wiederverbindung mit dem Geist (Spirit), unserer Quelle. Es ist Respiration. Alles, was Sie beschreiben, und dass Sie emotional so verfügbar und offen sind, im Gegensatz zu dem Kerl aus Boston von vor 10 Jahren: Sie sind wieder mit Ihrem Geist verbunden.

Jon Paul Crimi:

Ja. Ich meine: Ich bin nicht dafür geschaffen, wütend zu sein. Wenn wir geboren werden, sind wir dafür gemacht, liebevoll und freundlich zu sein. Auf dem Weg passieren und Dinge, die uns dazu bringen, uns selbst zu schützen. Das bringt mich darauf zurück: Wenn man Babys und Kleinkinder und Fische und Hunde betrachtet, atmen sie alle in den Bauch. Wenn Sie dann Erwachsene betrachten, tun sie das nicht. Was ist unterwegs passiert? Es passiert mit ungefähr fünf Jahren. Sie kommen in die Schule. Sie sollen leise sein. Sie bekommen Angst. Sie fühlen sich mit den Menschen um Sie herum unwohl. Jemand pikst Sie in den Bauch und sagt: „Du hast einen dicken Bauch.“ Sie hören auf, in den Bauch zu atmen. Sie lassen es. Dann werden Sie befangen und fühlen sich komisch. All diese Dinge passieren. Wir verspannen uns.

Sie haben ein Atemmuster für jede Emotion. Sie haben ein Atemmuster für Wut. Sie haben ein Atemmuster für Stress, für Angst, für Furcht, für Sorge. Sie fangen an, mit diesem bestimmten Atemmuster zu atmen. Sie können also auch davon abweichen. Wenn Sie Ihren Atem verändern, verändern Sie Ihr Leben. Wenn ich gestresst bin, wütend bin, mir Sorgen mache, sage ich: „Oh mein Gott, ich fühle all diese Emotionen. Ich halte einfach eine Minute inne, konzentriere mich auf meinen Atem und verändere meinen Atem.“ Die Angst verschwindet, die Wut verschwindet.

Anstatt zu sagen: „Wie werde ich diese Wut los?“ Ich muss die Wut nicht loswerden. Ich muss mich auf den Atem konzentrieren und anfangen, mich selbst zu lieben. „Warum bin ich wütend?“ Wut ist großartig, weil Wut eigentlich Traurigkeit ist. Wut ist die Maske, die die Traurigkeit trägt. Ich war wütend auf diese Person. Eigentlich war ich traurig, weil sie mich verletzt hat. Aber ich möchte nicht traurig sein. Wut fällt mir leichter. Also werde ich wütend, weil ich nicht traurig oder enttäuscht sein will. Ich will keine gebrochenes Herz. Wut ist viel einfacher. Wenn ich die Wut abbauen kann und weiß, dass es Traurigkeit ist, dann kann ich die Traurigkeit zulassen, weil das Gefühl gefühlt werden muss. Es geht nicht weg.

Freud hat gesagt, dass ungefühlte Emotionen immer auf hässlichere Weise hervortreten werden. Was bedeutet das? Ich stehe bei Starbucks seit 25 Minuten in der Schlange. Ein Kerl kommt dran und weiß nicht, was er will. „Warum weißt du nicht, was du willst? Es ist Starbucks. Auf der ganzen Welt dasselbe. Du weißt nicht, was du willst? Wir stehen seit 25 Minuten an. Komm schon, Mann!“ So fühle ich mich. Aber es geht nicht um ihn. Es geht um mich. Es geht um meine Wut und Frustration. Darum, dass ich mir nicht genug Zeit gegeben habe, dass ich nicht glücklich bin, wo ich bin, dass ich sauer bin, was auch immer. Es geht um mich, und es kommt falsch heraus. Wenn ich das lösen kann, kann ich es einfach genießen.

Interviewerin:

Uns wurde dieses Zeug der Generation weitergegeben und nur sehr wenige von uns lernen, unsere Emotionen auf gesunde Weise zu verarbeiten. Also haben wir diese spontane Reaktion, es zu unterdrücken. Atemarbeit ist ein Werkzeug. Zumindest löst es die unterdrückten Emotionen.

Jon Paul Crimi:

Ja.

Interviewerin:

Aber sie verbindet uns auch wieder mit uns selbst, so dass wir uns auf gesunde Weise ausdrücken können.

Jon Paul Crimi:
Ja.

Interviewerin:
Ergibt das Sinn?

Jon Paul Crimi:
Ja, absolut.

Interviewerin:
Es ist ein Hilfsmittel für uns, um zu lernen, uns in einer gesunden, sicheren Umgebung auszudrücken.

Jon Paul Crimi:
Ja. Sich mit den eigenen Gefühlen wohl fühlen. Warum fühle ich mich unwohl mit Traurigkeit und mit meinen Gefühlen? Was ist auf dem Weg passiert? Wie Sie sagten: Wir sind damit nicht aufgewachsen. Eltern wollten es nicht sehen. „Geh in dein Zimmer, wenn du weinen willst. Mach das. Das ist nicht okay.“ Man sendet die Botschaft, dass das nicht in Ordnung ist, dass etwas mit Ihnen nicht stimmt. Ich habe das früher oft gehört: „Du bist zu empfindlich.

Du bist zu sensibel.“ Was heißt das? Stimmt etwas nicht mit mir? Wenn ich sage, dass mich etwas stört, oder ich eine Emotion ausdrücke, ist das falsch? Was war also die Botschaft, die ich bekam? „Zeige diese Seite nicht. Behalte es für dich.“ Es gibt Bücher und Studien, die zeigen, dass Menschen, die ihre Emotionen gut unter Kontrolle haben, erfolgreicher sind als wirklich intelligente Menschen. Es heißt emotionale Intelligenz. Wenn Sie also eine gute Kontrolle über Ihre Emotionen, eine gesunde Beziehung zu Ihren Emotionen haben, sind Sie in Ihrer Ehe erfolgreicher, in Ihrer Karriere, in jedem Bereich Ihres Lebens. Aber die Leute denken: „Ich muss nur schlauer werden. Ich muss schlauer und motivierter werden.“ Was auch immer. Nein. Kriegen Sie Ihre Emotionen unter Kontrolle und die Menschen möchten in Ihrer Nähe sein. Denn wenn Sie offen sind und mit einem offenen Herzen herumlaufen, ist das großartig. Es ist ansteckend. Die Leute spüren das.

Interviewerin:
Die Leute spüren das.

Jon Paul Crimi:
Sie sind mit diesen Leuten verbunden, möchten Zeit mit ihnen verbringen, ihnen von Ihrem Leben erzählen. „Kann ich dir von diesem Problem, dieser Sache erzählen? Was

denkst du darüber?“ Wenn sie authentisch und echt sind, werden sie Ihnen sagen, was sie wirklich denken.

Interviewerin:

Oder sie spiegeln Ihr Verhalten und öffnen sich auch. Man hat diesen Effekt auf die Menschen.

Jon Paul Crimi:

Ja. Das mache ich in meinem Kurs. Wenn ich meinen Kurs leite, öffne ich mein Herz und werde verletzlich. Der Grund, warum ich das tue, ist, dass es den Leuten erlaubt, verletzlich zu werden und ihr Herz zu öffnen. Also mache ich das jedes Mal. Es ist einfach für mich, weil es eine so starke Auswirkung auf mein Leben hatte, dass es mir leicht fällt, mein Herz zu öffnen und verletzlich zu werden. Ich möchte, dass die Leute eine Transformation durchlaufen. Meine Aufgabe ist es, Ihr Leben in diesem Moment zu verändern. Ich werde es machen. Ich werde Leben in diesem Raum verändern. Zweifellos. Ich tue es, indem ich mein Herz öffne und alles gebe, was ich habe, alles ausschütze. Die Leute machen diese gewaltige Erfahrung und dann kann ich sagen: „Oh mein Gott, ich mache so großartige Arbeit auf der Welt.“ Und ich finde mich gut. Ich fühle mich erfüllt. Erfüllung. Das ist der Schlüssel.

Der Fehler, den zu viele Menschen machen, ist, dass sie dem Glück nachjagen. „Ich will glücklich sein, kann nicht glücklich sein.“ Wenn ich nicht immer glücklich bin, stimmt etwas nicht mit mir? Das ist Unsinn. Glück ist eine Emotion. Sie kommt und geht wie Wolken am Himmel. Wir sollen nicht immer glücklich sein. Aber Erfüllung ist der Schlüssel. Wenn ich nicht glücklich bin, aber weiß, dass ich gute Arbeit in der Welt tue, bin ich erfüllt. Das ist okay. Manchmal bin ich glücklich, manchmal nicht glücklich. Aber wenn ich etwas mache, das mich täglich erfüllt und mich im Herzen wissen lässt, dass ich gute Arbeit auf dem Planeten leiste, ist das die Spielwende. Also versuche ich jetzt, andere Leute dazu zu bringen, diese Arbeit zu machen und in die Welt zu tragen. Ich mache Lehrerausbildungen, in denen ich Leute unterrichte, wie man diese Arbeit lehrt und weiterträgt. Wie ein Schneeballsystem im Guten. Wie Yoga.

Ich erzähle den Leuten: Als ich vor 25 Jahren nach Los Angeles zog, gab es nur ein paar Yoga-Studios. Jetzt gibt es überall ein Yoga-Studio. Wie 7-Eleven. Überall. Atemarbeit wird größer sein als Yoga. Und hier ist der Grund: Yoga ist schwer, braucht viel Zeit. Viele Menschen haben Körper mit verschiedenen Problemen. Sie können es nicht machen. Fast jeder kann auf dem Boden liegen und atmen. Wenn Sie auf dem Boden liegen und atmen können und sich verwandelt fühlen, sich besser fühlen, sich ab der ersten Sitzung verändert fühlen ... Vergessen Sie es. Deshalb haben meine Kurse 170 Teilnehmer. Es ist eine Spielwende.

Interviewerin:
Es ist unglaublich.

Jon Paul Crimi:

Es ist eine transformierende Sache, die auf diesem Planeten sehr schnell wachsen wird. Ich freue mich, einer der führenden Leute zu sein, der es lehrt und mit anderen teilt, Menschen beibringt, wie man es lehrt. Ich mache Lehrerausbildungen auf eine Art, die das Esoterische weglässt. Ich sage: „Das machen Sie, wenn Leute in Ihren Kurs kommen. Sie sagst ihnen, dass dies passieren wird – physisch, mental, emotional –, damit sie sich sicher fühlen und richtig vorbereitet sind.“ Ich war bei Kursen, in denen das nicht gemacht wurde. Ich dachte: „Oh mein Gott, wenn mit das passiert und mir niemand sagt, dass das passieren könnte, würde ich denken, dass etwas wirklich nicht stimmt.“ Man muss die Leute vorbereiten.

Ich unterrichte Menschen auf eine Art, die den Menschen wirklich hilft und zu ihnen passt. Und das ist großartig. Denn nun beobachte ich meine Schüler, meine Lehrer, die rausgehen. Leute, die ich unterrichtet habe, unterrichten und geben Kurse im ganzen Land auf der ganzen Welt. Und das ist wirklich cool. Das ist wirklich erfüllend. Ich fing an, diese Online-Kurse zu erstellen, und dachte: „Ich weiß nicht, ob dieser Online-Kurs funktionieren wird, ob er Resonanz findet.“ Das Feedback, das ich von Leuten bekomme, ist unglaublich.

Einer von ihnen heißt Fünf-Tages-Emotionsentgiftung. Der erste Tag ist Atemarbeit. Der zweite Tag ist Affirmationen und Atemarbeit. Ich lehre diese tolle Technik, bei der wir jedes Wort durchgehen. Der dritte Tag heißt dann Transformationsbrief. Das ist etwas sehr Mächtiges, das mein Leben verändert hat, als ich jemanden, der mir sehr nahe stand, durch Selbstmord verloren hatte. Die Trauer steckte einfach da drin. Den meisten fällt es schwer, Trauer durchzustehen. Wir alle kennen sie. Wir alle werden in unserem Leben Trauer erleben. Sie bleibt in der Lunge stecken. Wir kommen nicht darüber hinweg. Wir erleben sie immer wieder oder halten daran fest. Ich machte die Atemarbeit und das hat geholfen.

Der Therapeut, mit dem ich daran gearbeitet habe, sagte mir, ich solle dieser Person einen Brief schreiben. Also schrieb ich ihm einen Brief. Ich hatte das schon mal gehört. Dann schrieb ich einen Brief von ihm zurück. Das war der Teil, den ich noch nie gehört hatte. Sie schreiben der Person einen Brief mit allem, was Sie sagen müssen, sagen möchten, niemals sagen können. Dann schreiben Sie einen Brief von ihr zurück mit allem, was sie sagen soll, was Sie sie niemals sagen hören werden. Wenn wir auf Leute warten müssen, sind wir am Arsch. Ich habe das mit Menschen gemacht, die am Leben sind, die den Brief nie bekommen werden, es nie sagen werden. Dann machen

Sie die Atemarbeit, weil Sie nicht nur die Briefe schreiben wollen. Sie haben all diese Emotionen und sollten sich hinlegen und atmen und alles verarbeiten.

Ich habe diesen Workshop so oft mit Leuten gemacht, und sie haben gesagt: „Das hat mein Leben verändert. Ich habe jahrelang 500 Dollar pro Stunde für den besten Therapeuten in Beverly Hills ausgegeben. Es hat nicht funktioniert. Mein Vater ist gegangen, als ich ein Kind war. Ich habe diese eine Sache mit Ihnen gemacht, den einen Workshop bei Ihnen mit dem Brief, und es ist weg. Er hat sich geändert. Das ist der dritte Tag. Dann habe ich diese andere Sache, die am vierten Tag stattfindet, die ich als Vermächtnis bezeichne. Wir schreiben unser Vermächtnis auf: Wer sind Sie am Ende Ihres Lebens geworden? Wie eine Grabrede, aber Vermächtnis klingt für die meisten besser. Wer sind Sie geworden? Wenn ich gerade nicht daran arbeite, diese Person zu sein, mache ich mich besser an die Arbeit. Ich mache mich besser an die Arbeit. Es macht Ihnen wirklich klar, wie wichtig es ist: Wie viel Zeit haben wir? Ich muss mich an die Arbeit machen.

Das Letzte ist dann ein Liebesbrief an einen selbst. Alle das ist mit Atemarbeit verbunden. Wenn Sie diese fünf Workshops gemacht haben, die ich fünf Tage lang kombiniert habe, ist das wie eine lebenslange Therapie. Es verändert Ihr Leben. Ich bekomme E-Mails von Leuten: „Das hat mein Leben verändert.“ Und das ist so cool, dass ich diese Sache erschaffen habe und es dann für die Leute da draußen zugänglich ist. Jetzt mache ich die Lehrerausbildungen online, worüber ich mich sehr freue.

Ich bekomme E-Mails von Leuten aus England, Australien und der ganzen Welt. „Wie kann ich das machen? Ich kann nicht dorthin fliegen.“ Also stelle ich die Lehrerausbildungen online. Der Brief ist mächtig. Jeder hat jemanden in seinem Leben, mit dem er ein ungelöstes Problem hat. Ob er tot ist oder noch am Leben ist. Er wird es einfach nie sagen. Er wird Sie nie hören. Er wird Ihnen nie geben, was Sie wollen. Wenn ich also darauf warten muss, dass jemand etwas zu mir sagt, damit es mir gut geht, ich glücklich und ganz bin, bin ich am Arsch. Ich muss es mir selbst geben. Aber wie gebe ich es mir selbst? Das ist die Sache, auf die ich immer zurückkomme: „Okay, ich verstehe, dass mein Vater das Problem war und er dies nicht getan hat. Aber wie ändere ich das? Wie behebe ich das?“

Ich glaube, das ist ein kleines Problem mit Therapie. Sie finden heraus, was mit Ihnen los ist. Toll. Jetzt weiß ich, was mit mir los ist, und mache immer wieder die gleichen Dinge. Wenn ich das Verhalten nicht ändere, ändert sich nichts. Wenn sich nichts ändert, ändert sich nichts. Wie ändere ich das Verhalten? Ich glaube, dass in vielen Therapien das Lernen oder Sprechen darüber es nur noch mehr fest verdrahtet. Atemarbeit hat bei mir bewirkt, dass mein Gehirn neu verdrahtet wurde, mein Herz neu verdraht-

tet wurde. Sie hat mich aus meinem Kopf geholt und in mein Herz bewegt. Es hat mich zu der Person gemacht, die mit offenen Herzen herumlaufen und mich selbst lieben und Sie lieben kann. Es ist mächtig.

Interviewerin:

Es ist großartig. Genau. Gesprächstherapie kann es intellektualisieren, aber man muss es verkörpern. Man muss es im Körper verarbeiten, weil wir alle Energie sind. Emotion ist Energie. Sie ist gefangen. Sie steckt fest. Es bringt die Integration in den Körper, damit es gelöst werden kann. Das ist toll.

Jon Paul Crimi:

Ja. Das ist die Sache: Wir sind alle Energie. Menschen haben finanziell zu kämpfen. Da fragt man sich: „Wie ist Ihre Beziehung zu Geld?“ Denn alles ist Beziehung. „In welchem Verhältnis stehen Sie zu Geld?“ Denn Geld ist nur Energie. Die Leute kommen zu mir, weil sie die Atemarbeit mögen und die Art, wie sie sich dabei fühlen. Im Gegenzug dafür geben sie mir Geld. Ich liebe meine Kinder, also gehe ich und kaufe ihnen Skier oder so. Es ist also ein Austausch. Wenn ich es so betrachte, wenn ich es als Energie betrachte, was bedeutet das dann? Kann ich etwas in der Welt erschaffen, wie den Kurs oder das Seminar, das etwas bringt, das die Leute lieben, das Energie in das Leben der Leute bringt? Und dann wächst das. Es hat meine Beziehung zum Geld total verändert. Ich hatte keine tolle Beziehung zum Geld und jetzt ist es mühelos. Es ist mühelos. Ich denke nicht einmal mehr darüber nach. Ich helfe einfach Leuten und dann kommt es einfach zu mir. Wie kann ich Wert in Ihrem Leben schaffen? Womit kann ich Ihnen helfen? Dann geben Sie mir Geld oder nicht. Das ist mir egal. Es geht nicht ums Geld. Es geht darum, Menschen zu helfen, dann ist für mich gesorgt. Als ich meine Einstellung dazu änderte, war es einfach.

Interviewerin:

Flow.

Jon Paul Crimi:

Ja, genau.

Interviewerin:

Ich frage das alle Sie können kurz überlegen oder einfach loslegen: Was ist Ihre Hauptbotschaft zum Heilen?

Jon Paul Crimi:

Ich glaube, meine Hauptbotschaft zum Thema Heilung ist, dass man wirklich bereit sein muss, für sich selbst da zu sein. Man muss wirklich bereit sein, da zu sein und die

Arbeit zu machen. Denn niemand wird seine Hand auf Ihren Kopf legen und sagen: „Ich heile dich.“ Das ist das Wort, an das ich denke, wenn ich Heilung höre. Wenn jemand das tun könnte, gäbe es eine lange Schlange und er würde es tun. Heilung ist... Es gibt Leute, die Führer sind. Ich betrachte mich als Führer, der zeigt, wie Sie sich selbst heilen können. Ich denke, dass Sie wirklich für sich selbst da sein müssen, wenn Sie es tun wollen. Ich denke, das geht auf das zurück, was wir gesagt haben: Selbstliebe, Selbstwert. Bin ich es wert, geheilt zu werden? Bin ich es wert, für mich selbst da zu sein? Aber es ist möglich, wenn Sie es wollen. Wenn Sie einfach ein bisschen was tun, jeden Tag ein bisschen mehr für sich da sind als am Tag zuvor, ein bisschen Arbeit jeden Tag, fangen Sie an, sich besser zu fühlen. Mehr braucht es nicht. Nur ein bisschen Arbeit jeden Tag und dann wächst es. Es wird exponentiell. Es wird immer größer und größer.

Es läuft darauf hinaus, dass Sie es wert sind. Sie sind es wert, für sich da zu sein, sich selbst zu lieben, sich selbst zu heilen. Ich habe all diese schwierigen Teile von mir geheilt und manchmal gibt es noch immer Teile von mir. Ich bin nicht perfekt, nicht erleuchtet. Ich bin nicht der Dalai Lama. Ich bin mir sicher, dass ich manchmal ein Idiot und manchmal unbeholfen sein kann. Dann mache ich mich selbst fertig: „Oh mein Gott, ich kann es nicht glauben. Ich bin der Atemarbeit-Typ. Ich kann kein Idiot sein.“ Natürlich, ich bin ein Mensch. Machen Sie sich nicht selbst fertig. Darauf kommt es an. Sich selbst heilen. Immer wieder darauf zurückzukommen und dankbar zu bleiben, ist der Schlüssel.

Dankbar sein. Ich liebe Dankbarkeitsaffirmationen. Ich liebe es, mich für das zu bedanken, was ich in meinem Leben habe. Es ist schwer, das zu tun, wenn Sie Ihr Leben nicht mögen. Ich verstehe das. Ich kenne das. Ich war in der dunklen, schmutzigen Wohnung und habe mich zu Tode getrunken, mich selbst gehasst und gedacht, dass es keinen Ausweg gibt. „Wie komme ich da jemals raus?“ Jetzt ist mein Leben so anders. Es fängt damit an, da zu sein und um Hilfe zu bitten. Vielleicht ist das der erste Schritt für viele Leute. Das ist auch die Sache: Viele Leute denken: „Ich muss das alleine schaffen. Ich muss stark sein. Niemand wird mir helfen.“ Aber Menschen werden Ihnen helfen. Menschen helfen Ihnen, wenn Sie darum bitten. Sie müssen fragen. Sie müssen bereit sein, um Hilfe zu bitten und Ihre alten Ideen abzulegen. Ich musste viele alte Überzeugungen loslassen, viele Dinge, mit denen ich aufgewachsen bin, um mich neuen Dingen zu öffnen und mich zu verändern. „Ich habe keine Ahnung“ ist wirklich mächtig. Und ich lerne immer noch. Ich wachse immer noch. Ich hoffe, ich mache das weiter. Ja.

Interviewerin:
Großartig.

Jon Paul Crimi:
Cool.

Interviewerin:

Das Rumi-Gedicht: „Suche nicht nach Liebe, sondern nach all den Mauern, die du dagegen errichtet hast.“ Ich habe das Gefühl, dass Atemarbeit diese Mauern beseitigt, damit man sich wieder mit dieser Liebe verbinden kann, die wir eigentlich sind. Und das ist der größte Heiler.

Jon Paul Crimi:

Ja. Ich mag dieses Gedicht. Es ist so toll, dass Sie das gesagt haben. Ich habe das immer auf Instagram geteilt und die ganze Zeit getwittert, weil es so wahr ist. Es ist bereits in uns, aber wir sind davon abgeschottet. Wir sind davon abgeschottet. Was sind diese Dinge in mir, die mich davon abhalten? Was sind die Dinge in mir, die mich daran hindern, mich selbst zu lieben, Sie zu lieben, in der Welt glücklich zu sein und Glück zu finden und Erfüllung zu finden? „Ich bin nicht genug.“ Es ist also so gut, wenn wir aufhören können, uns selbst fertig zu machen. Wenn Sie heute nur eine Sache tun könnten, wenn Sie sich auf den Boden legen und 10 Minuten atmen würden, würde es Ihr Leben verändern. Wenn Sie das regelmäßig tun, wird dies Ihr Leben verändern. Wenn Sie etwas so Grundlegendes, so Ursprüngliches wie Ihre Atmung ändern können, können Sie alles an Ihrem Leben ändern. Deshalb sage ich es immer in meinem Kurs: „Ändern Sie Ihre Atmung, ändern Sie Ihr Leben.“ Wie Sie etwas tun, ist, wie Sie alles tun. Also bin ich nicht so auf die Welt gekommen, wie ich jetzt bin. Ich erscheine in meinem Leben ganz anders. Das ist der Anfang: Wie Sie für sich selbst und für alle anderen da sind, sagt wirklich viel aus.