

Heinz-Jürgen Kreuznacht

Weseler Straße 111-113

48151 Münster

T. 0251 527098

info@mbsr-muenster.de

www.mbsr-muenster.de



Ich heiße Heinz-Jürgen Kreuznacht, ich bin 1962 in Dülmen/Westfalen geboren, lebe schon seit vielen Jahren in der westfälischen Metropole Münster. Ich arbeite als Dozent für den Bereich „palliative Atemtherapie“ bei MediAcion.

Mein medizinischer Werdegang begann 1981 mit einem Zivildienst als Rettungssanitäter bei der Freiwilligen Feuerwehr in Dülmen. Es folgte eine Ausbildung zum Krankenpfleger an dem damaligen Landeskrankenhaus für Psychiatrie in Münster (LWL-Klinik), nach der Ausbildung war ich viele Jahre als Krankenpfleger auf chirurgischen Stationen des Evangelischen Krankenhauses in Münster beschäftigt.

Seit 1994 arbeite ich als Heilpraktiker in eigener Praxis, mit den Schwerpunkten bei klassischen Naturheilverfahren wie Ausleitungsverfahren, Akupunktur und Phytotherapie.

Durch eine persönliche Krise war ich Teilnehmer an einem Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR nach J. K. Zinn), fasziniert von den Möglichkeiten, die in diesem Verfahren liegen, machte ich eine Ausbildung zum MBSR-Coach. Eine Ausbildung als Achtsamkeitscoach für Schmerzpatienten (MBPM) folgte. Die Beobachtung des Atems sowie vielfältige Atemübungen sind ein zentraler Bestandteil bei achtsamkeitsbasierten Verfahren.

Im Jahr 2021 bekam ich die Anfrage eines Hospizes aus Münster, mit dem Angebot dort nicht als Atemtherapeut zu arbeiten. Nach einer Ausbildung als Atemtherapeut begann ich 01/2022 im Hospiz „lebensHaus“ Münster meine Tätigkeit als Atemtherapeut, wenig später folgte das Hospiz „Haus Hannah“ in Emsdetten. Darüber hinaus bin ich als Referent für das Palliativnetz Münster aktiv.

Der Schwerpunkt der Atemtherapie im palliativen Kontext liegt bei der Linderung von leichten Atembeschwerden über Ruhe- Belastungsdyspnoe bis hin zum akuten Atemnotanfall.

Da "der Atem das schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist ist" Romano Guardini, geht die Wirkung der Atemtherapie weit über das Körperliche hinaus. Über das gemeinsame Atmen gelingt es schnell eine Beziehung und „Verbundenheit“ zwischen den Beteiligten aufzubauen. Und nach meiner Erfahrung ist es oft das Gefühl der „Verbundenheit“, nach der sich Menschen in ihren letzten Lebenstagen sehnen.