

# Liebe Atem- Schüler\*innen, liebe Atem-Interessierte,

Ostersonntag.....das Licht ist zurückgekehrt

das Singen, die Musik, der Tanz, der Atem, das frische Grün der Bäume, die blühenden Blumen und Büsche, die singenden Vögel, Ostereier suchen, die Spaziergänge zu zweit und die Wärme der Verbundenheit, die Freude.....was fällt euch noch alles "lichtes" ein?

Die Christen unter uns sind von Karfreitag über Ostersamstag den schmerzlichen Weg vom Dunkel ins strahlende Licht gegangen.

Vielleicht können wir uns als Atmende in der andauernden Zeit von Corona von diesem Bild inspirieren lassen.....und uns daran erinnern, dass wir diesen Weg im Atem jederzeit erfahren können:

Wir sind traurig, verzweifelt, ohne Hoffnung, voller Angst, fühlen uns verlassen, alte Traumata zeigen sich.....wir setzen uns auf unseren Atemhocker.....und spüren erst mal nur das ganze Chaos – das Dunkel - in uns.....wir bleiben auf dem Hocker sitzen....beginnen, uns mit unseren Händen spürsam auszustreichen..... Beine, Füße, Arme.....das Brustbein von oben nach unten bis zum Bauch.....die Rippenbögen (unsere Zwerchfellaufhängung),..... wir massieren wohligh kreisend mit unseren Handflächen die Nierengegend und das Kreuzbein.....und spüren auf einmal wie etwas Neues in uns entsteht.....es ist die Empfindung für unseren Körper, wir finden zurück in unser Haus..... nehmen wieder Boden unter unseren Füßen wahr ..... und wenn wir bei dieser Wahrnehmung bleiben, zeigt sich auch unser Atem wieder.....das Bewegtwerden durch den Atem.....EINATEM AUSATEM ATEMPAUSE .....der Fluss unseres zugelassenen Atems kann beginnen..... der wunderbare Ausdruck unserer Lebendigkeit und Leichtigkeit.....wir haben den Weg zurück ins Licht gefunden.

Wir werden diese Geduld und dieses immer wieder sich ins eigene KörperHaus zurückbringen, in Zeiten wie diesen noch eine ganze Weile üben können, eine Herausforderung für uns alle und gleichzeitig ein großes Geschenk, denn je öfter wir den Weg ins Licht gehen, desto selbstverständlicher und vertrauter wird er für uns, und wir biegen nicht mehr beim ersten Hindernis ab. Alle Meditierende und Achtsamkeitsübende wissen um diese Herausforderung.

Und was gibt es sonst noch so für unseren aufgeräumten Werkzeugkoffer in Corona Zeiten?

- Mein Berufsverband ATEM hat uns einen Satz von Einstein geschickt: " Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt". Ich hab unmittelbar die Entlastung gespürt, nicht wissen zu müssen, und gleichzeitig die Freude und Lust, mich jederzeit der schöpferischen Kraft meiner Phantasie überlassen zu können.

- Harald Martenstein hingegen schreibt in seiner letzten Kolumne im ZEIT MAGAZIN, dass schwarzer Humor in Krisenzeiten beim Durchhalten hilft und verbreitet das Gerücht, dass die Rolling Stones ihren größten Hit neu herausbringen: ( I can´t get no) Disinfection.... na ja.....

- Ein Tag bei einer/einem Freundin/Freund im Garten am Berliner Stadtrand beruhigt die vom Corona Virus zerrütteten Nerven der Großstädter\*In ungemein

- Und auf jeden Fall die neue Atemübung der Woche die ich euch zuschicke, die bewegten atmenden Hände die uns in den Tanz des Atems führen.

Ich wünsche euch allen ein frohes Osterfest

## Gertrud

P.S.Und wieder möchte ich mich bei Euch bedanken für die vielfältigen Rückmeldungen und Anregungen, die wunderbaren Gedichte und Hinweise auf unbekanntes Lyrik, die kreativen Atemübungen und Hinweise auf schöne Spaziergänge in Berlin.....ich fühle mich sehr gut aufgehoben in unserer Atemgemeinschaft und wünsche euch allen auch dieses Gefühl des Verbundenseins im Atem.