

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde,

ATEM IST

EINATEM AUSATEM ATEMSTILLE

vor CORONA trotz CORONA nach CORONA

NEUTRAL

ATEM gibt uns Menschen die Kraft, Leben zu zeugen, Menschen verhungern zu lassen und zu retten, die Natur zu zerstören und nahezu unzerstörbare Meisterwerke der Kunst zu schaffen . ATEM ist das Wunder des Lebens.

An Christi Himmelfahrt haben mich mein Atem und viele kleine Schritte, meine App hat sie gezählt, es waren 26 130, zu dem kleinen Dorf Nattwerder, ein Gemeindeteil des Ortsteils Grube der Stadt Potsdam, geführt.

Laut einem Hinweisschild in der Dorfmitte liegt es 1401 km von Bern und 1421 km von Krauchthal in der Schweiz entfernt. Die Website des Vereins Schweizer Kolonistendorf Nattwerder, lüftet dieses Geheimnis. 1685 hat Kurfürst Friedrich Wilhelm zur Urbarmachung des Sumpfbereiches Golmer Bruch 14 bäuerliche Familien (insgesamt 101 Personen) aus der Region Bern/Aarau übersiedelt. Er übernahm die Reisekosten für die Reise per Schiff von Bern über die Aare, den Rhein, über die Zuider- und Nordsee, die Elbe, die Havel bis in die Wublitzmündung. (!!!!!) Die Reise dauerte vom 30. April bis 18. Juni 1685. https://www.nattwerder.de/ueber_nattwerder.html Ich bin froh, dass ich dieses besondere Kleinod, Dank Corona, jetzt im Frühling gefunden habe, die website warnt vor Mücken.

Eine Entdeckung war die Schönheit des Friedhofes von Nattwerder mit seinen Jahrhunderte alten Grabsteinen, der schlichten, neu restaurierten kleinen Kirche mittendrin und den umwerfend schönen und zutiefst berührenden Granit Skulpturen des Künstlers Norbert Müller der dort z.Zt. seine Kunst zwischen den Gräbern ausstellt.

Da war es wieder, das Wunder des Atems, ungeplant und überraschend. Ich fühlte mich geborgen und verbunden im eigenen Atem mit dem Atem der Geschichte und der Kunst, dankbar für dieses große Glück.

zum Abschluss noch ein paar **frohe und traurige Nachrichten**, die schockierende zuerst:

- nach langem Hungerstreik (288 und 323 Tage) sind die 28jährige Sängerin Helin Bölek und der 41jährige Bassist Ibrahim Gökcek der 1985 gegr. Istanbul Folkmusikgruppe Grup Yorum gestorben, Grup Yorum singt regierungskritische Protestlieder in türkischer und kurdischer Sprache, bzw hat sie gesungen. Die Band hat seit 2016 Auftrittsverbot. <https://www.Spiegel.de> v. 14.05.20, vier Bandmitglieder sind immer noch in Haft. Es gibt größere Dramen als Corona.

- 40% der Gesamtfläche Berlins sind Grünflächen und Wasser.

- mehr Berlin geht nicht, die Band Einstürzende Neubauten hat ein neues Album herausgebracht, "Alles in Allem" u.a. mit Songs wie "Grazer Damm", "Am Landwehrkanal" (mit der Erinnerung an Rosa Luxemburg), "Wedding" und "Tempelhof". Angeblich soll der musikalische Lärm der über 60jährigen Jungs sanfter geworden sein?

- wegen der Geschlechterparität, aber nicht nur deshalb, der Hinweis auf die neue LP der Berliner Sängerin (Panikpreisträgerin 2016 bei Udo Lindenberg's Hermann Hesse Festival)

Sarah Lesch "Der Einsamkeit zum Trotz". Auf ihrem früheren Album " Da draussen" findet ihr im Titelsong die tröstliche Zeile" Ich weiß dass man die Angst vergisst, wenn man singt"...zu hören unter <https://www.youtube.com/watch?v=UUjanrmfIRU>

- selber singen baut das Stresshormon Cortisol ab und ist folglich stressmindernd lt. rbb über die Wirkung von Musik am 18.05.20, 21.00 Uhr
- zum süchtig werden und verlieben, das Video über die Pirsch des Berliner Wildtierbeauftragten Derk Ehlert durch den Tiergarten, zu finden auf www.umweltkalender-berlin.de Dort habe ich zum ersten Mal von dem "Futterkarussell" bei den Eisvogelkindern gehört.....
- zum Erinnern und immer wieder anwenden: die Angst vergessen wir auch, wenn wir unseren Atem zulassen und bewusst erfahren.

bei den Nachrichten braucht ihr vielleicht die Atemübung der Woche: [sich tragen lassen](#)

eure immer wieder optimistische Atemlehrerin, die sich darauf freut, euch bald zu gemeinsamen Atemstunden in ihrer Praxis wiederzusehenich biete die Einzelarbeit mittlerweile wieder an und überlege, in zwei Wochen wieder mit den Atemgruppen zu beginnen.

Habt es gut bis zur nächsten Woche

Gertrud

Atemübung der Woche

sich tragen lassen

Das Tragen lassen

ist eine der unspektakulären und gleichzeitig ganz großen Atemübungen, es stärkt unser Vertrauen in unser Dasein. Wir können sie im Sitzen auf dem Hocker oder Bürostuhl, in der Corona Warteschlange vor dm oder im Liegen im Park üben, also überall, ohne damit groß aufzufallen, und wir profitieren unmittelbar davon.

Als erstes sollten wir uns in diesen verschiedenen Positionen mit unserer Achtsamkeit den Auflagestellen unseres Körpers zum Boden hin zuwenden und uns freundlich interessiert fragen, bzw. wahrnehmen, wie gestaltet sich dieser Kontakt zum Boden/ zur Unterlage.

Sitzend, stehend und liegend spüren wir deutlich die Verbindungen zu dem was uns trägt: wie der Boden sich anschmiegt an unsere Füße, bzw. an den Rücken und unsere Beine, und die Sitzflächen von Hocker oder Stuhl an unsere Sitzhöcker.

Mit kleinen spürsamen Gewichtsverlagerungen können wir im Sitzen immer wieder von neuem den Bereich des Sitzens über Füßen und Sitzknochen und im Stand des Stehens über den Füßen aufbauen. Nach und nach lösen sich dabei unsere inneren Spannungen, der Atem beginnt frei zu fließen, **das Tragen lassen entsteht.**

In diesem Prozess des Übens, werden die eingesetzten Gewichtsverlagerungen nach und nach immer kleiner, bis wir irgendwann nur noch von dem inneren Schwingen der Atembewegung bewegt werden. Das Zulassen ist entstanden, die Grundlage allen Vertrauens, und wir können die Leichtigkeit beim Sitzen und Stehen erleben, ein großer Moment

Wichtig dabei ist, dass wir nicht über die Vorstellung arbeiten, sondern mit unserer Sammlung und Empfindung. Während wir diese Auflagestellen klar empfinden, lassen wir uns nun tragen. Der Boden unter uns trägt uns, wir entspannen, lassen uns nicht nach unten fallen, sondern akzeptieren und spüren, dass wirklich etwas unter uns da ist und uns trägt. Der Boden schmiegt sich immer deutlicher von unten an uns heran.

Das Tragen lassen entsteht womöglich leichter im Liegen, weil die tragende Unterlage größer ist und wir eher gewohnt sind, im Liegen Spannung abzugeben. Aber das kann auch gleichzeitig das Tragen lassen verhindern. Im Liegen sind wir versucht uns „abzugeben“, eher zu regredieren.....- und das hat mit Tragen lassen nichts zu tun. Beim Tragen lassen bleiben wir wach, verankert in unserer Ich Kraft und dösen nicht entspannt vor uns hin.

Also ausprobieren und üben, bis die Qualität des **Tragen lassen** klar wird und mit innerem Interesse ohne jeglichen Leistungsdruck dabei sein.