

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde,

### “Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen”

Marie Curie, zitiert in “Sicherheit braucht Risiko” von Jürgen Schulz, UdK Berlin, TSP v. 30.05.

Wir sind in einer neuen Zeitphase der Corona Pandemie, in der nichts mehr sein wird wie in den Zeiten davor.....und haben die Chance, einen Übergang zu gestalten. Wie nutzen wir sie?

Ich meine, dass unser Atem uns auch in diesem Prozess Lehrer\*in sein kann. In der Atemarbeit begegnet uns das Thema des Übergangs auf vielfältige Weise: So geht der Einatem ohne jegliches Halten in den Ausatem über, und der Ausatem wiederum mündet ohne Unterbrechung in der Phase der Atemstille. Von dieser Art unseres Atemrhythmus können wir uns leiten und inspirieren lassen. Je weniger wir uns einmischen desto eher entsteht ein Fließen. Und je bewusster wir diesen Prozess des Fließens empfindungsbewusst und achtsam begleiten, um so mehr verstehen wir unseren Atem in seiner Aussage. Wir “wissen” ohne zu wissen und können uns ohne Zögern auf den nächsten Atemzyklus einlassen.

In diesem Dreiklang des Atemrhythmus gestaltet sich der Übergang als Fließen. Der vorherige Atemzug ist Vergangenheit. Der neue Einatem trägt alle Inspiration, Ausdruckskraft und Handlungsfähigkeit in sich. Im sich anschließenden Ausatem können wir mit unserem bewussten “Ja” diese Kräfte formen und in die Welt setzen. Der darauf folgende Atemzyklus hält schon wieder Neues für uns bereit. Das was sein muss, ergibt sich aus diesem Fluss, und das Besondere daran, es fühlt sich leicht an.

Allerdings braucht es für diesen Fluss des Atems nicht nur unsere Hingabe, sondern in der Körperstruktur auch die offenen “Tore” unserer Gelenke, so dass sich unsere Atembewegung selbstverständlich in unserem Körper fortsetzen und ausdrücken kann. Idealtypisch können wir das z.B. in der anmutigen Geste einer Tänzerin sehen.

Gelenke verstehen wir in der Atemarbeit als Übergänge. Sie können wie Tore fest verschlossen sein und unsere Atembewegung hemmen bzw. sogar stoppen. Wenn sie offen und beweglich sind, ermöglichen sie die Fortsetzung unserer Atembewegung über die verschiedenen Muskelketten hinweg bis in jede Körperzelle und stellen somit unserer Durchlässigkeit und der Leichtigkeit des Lebens nichts in den Weg.

(Vielleicht ist ja die Anzahl der Knie- und Hüftgelenkoperationen in Deutschland ein guter Anzeiger dafür wie uns das gelingt)

Was die Herausforderungen des Übergangs angeht, lässt Franz Liechti-Gänge, Schweizer Theologe und Supervisor, in “Übergänge – wahrnehmen, gestalten, leben” Rollo May zu Wort kommen, den Mitbegründer der existenziellen Psychotherapie: “Wir sind aufgerufen, etwas Neues zu tun, uns einem Niemandsland zu stellen, in einen Wald vorzudringen, in dem es keine ausgetretenen Pfade gibt und aus dem noch niemand zurückgekehrt ist, der uns leiten könnte. Dies ist, was die Existenzialisten als die Angst vor dem Nichts bezeichnen. In die Zukunft hineinzuleben, bedeutet in das Unbekannte hineinzuspringen, und dies fordert ein Ausmaß an Mut, für das es keinen unmittelbaren Präzedenzfall gibt und dessen sich wenige Menschen bewusst sind”

Wir “wissen” es alle. Leben ist ständige Veränderung und (Atem)Bewegung, von Geburt an geprägt durch Übergänge. Das bedeutet in der Regel, immer wieder von neuem das Aufgeben von alten und das Lernen neuer Verhaltensweisen. Dabei wissen wir nie wo das “Neue” uns hinführen wird. Eine Überprüfung unseres bisherigen Lebensstils hilft uns womöglich, den nächsten Schritt zu gehen.

Joachim Bauer, Arzt und Neurowissenschaftler, spricht im Tagesspiegel v. 04. Juni vom “Glück durch Verzicht” und schlägt vor, jetzt unser Mobilitätsverhalten zu verändern zugunsten von mehr

urbaner Kultur, gesunder Umwelt und persönlicher Gesundheit, den schützenden Zwischenraum zwischen den Biotopen von Tieren und dem Lebensraum von Menschen nicht weiter zu zerstören sowie unser Ernährungsverhalten zu überprüfen und den massenhaften Konsum von Tieren.....wir haben jetzt die Chance, den Übergang zu gestalten und müssen nicht mehr die alten Pfade gehen.

## “Schon auf den ersten Übergang kommt es an”

als Atemübung der Woche, die Geschmeidigkeit unserer Gelenke, das Öffnen der Tore für unsere Durchlässigkeit,

und nächste Woche geht es wieder mit dem Thema Ausatem weiter, den Rückmeldungen zufolge gibt es da Bedarf, die Qualität und Bewegung des Ausatems scheint für viele eine Art terra incognita zu sein

In eigener Sache: gute Nachricht aus der Atempraxis, los geht's, die Atemgruppen beginnen mit kleiner Besetzung: Montag, 08. Juni, 19.0 Uhr und Freitag, 12. Juni, 17.15 Uhr. Es gibt für jeden Termin noch einzelne frei Plätze.

P.S. Lyrikline (s. Atembrief der letzten Woche) veranstaltet vom 05.-11-Juni das jährliche Poesiefestival, diesmal mit Schwerpunkt Kanada und coronabedingt online, [www.poesiefestival.org](http://www.poesiefestival.org) Die kanadische Dichterin Anne Carson hält am Sonntagabend um 19.30 Uhr die diesjährige Rede zur Poesie, zu hören im Stream des Poesiefestivals. Der Tagesspiegel bescheinigt Frau Carson einen schwindelerregenden Denkradius!!!!

P.S. Wenn ihr ein neues Hobby im Freien sucht, der Deutsche Wetterdienst hat Nachwuchsprobleme und sucht zusätzliche ehrenamtliche Pflanzenbeobachter\*innen, 1100 gibt es davon in ganz Deutschland . ( “Haus u. Garten”, TSP v. 06.Juni )

P.S. Die Ranger der Naturwache Brandenburg zählen gerade Orchideen auf den Wiesen im Naturpark Unteres Odertal und haben bisher drei Orchideenarten gefunden. ( ebenfalls “Haus und Garten” vom Samstag, 06.Juni)

Habt es gut bis zur nächsten Woche

Eure Atemlehrerin im Prozess des Übergangs

Gertrud Kutscher

Atemübung der Woche

### **Die Beweglichkeit unserer Gelenke -**

Grundlage für die Übertragung unserer Atembewegung im Körper

Wir sitzen, lassen uns tragen. Der Boden schmiegt sich an unsere Füße an, die Sitzunterlage an unsere Sitzknochen, wir lassen uns aufrichten und genießen unseren getragenen Sitz.

Dann wenden wir uns unseren Händen zu. Jeder einzelne Finger beginnt sich zu bewegen, alle Finger gleichzeitig, ermöglicht durch die vielen kleinen Gelenke unserer Hände. Wir schauen unsere Hände dabei an, entdecken sie neu wie ein Baby im Kinderwagen das beginnt sich kennenzulernen.

Nach und nach beginnen auch unsere Handgelenke sich mit kleinen kreisenden Bewegungen mitzubewegen. Die Ellenbogengelenke kommen dazu. Die beiden Schultergelenke schließen sich an. Wir müssen nicht überlegen, wann, wie, wo, was. Der ganze Vorgang hat nichts Festgelegtes, keine vorgeschriebene Form, ist leicht. Sehr organisch entwickelt sich eine Vielfalt von kleinen bis hin zu ausladenden Bewegungen, die alle Gelenke gleichzeitig erfasst, vom einzelnen Finger bis in die Schultergelenke.....wenn wir diese Bewegungen zulassen können. Das Zulassen betrifft auch unseren Atem der unser „Bewegtwerden“ auf selbstverständliche Art und Weise begleitet In diesem Prozess des Zulassens können wir wahrnehmen, wie sich die gelenkigen Bewegungen der beiden

Arme beginnen im ganzen Körper fortzusetzen. Da entstehen auf einmal kleine Mitbewegungen der Wirbelsäule, sie können in der Brustwirbelsäule anfangen, setzen sich über die Halswirbelsäule bis in feine Kopfmitbewegungen fort, erfassen auch die Lendenwirbelsäule bis wir schließlich im ganzen Rumpf weich bewegt werden.

Dann ist der Zeitpunkt gekommen wenn wir, ohne diese fließende Bewegung zu unterbrechen, vom Sitzen ins Stehen wechseln. In diesem Schritt geschieht wieder was Neues. Wir werden aufmerksam dafür, dass sich auch die unteren „Tore“, Hüft-, Knie- und Fußgelenke, mitbewegen möchten. Jetzt können auch kleine Drehungen entstehen, halbe Schrie, mal zur Seite, nach vorne, nach hinten. Es fühlt sich an als ob wir nichts entscheiden müssten, es geschieht uns, wir werden zu bewegtem Atemleib.

Über unser Empfindungsbewusstsein können wir diese neue wesentliche Qualität unserer Bewegungen wahrnehmen: nicht wir bewegen uns, sondern wir werden immer mehr von unserer inneren Atembewegung bewegt.

Voraussetzung dazu ist die zunehmende „Balance zwischen Tun und Lassen“, die sowohl unsere Hingabe braucht wie auch unsere Anwesenheit im Ganzen. Unsere Tore öffnen sich für unseren bewegten Atem, wir sind durchlässig und bereit für den Fluss und die Fülle des Lebens. Womöglich brauchen wir auch wieder ein Quäntchen Geduld für die vielen Übergänge.