

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde.....

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 Ostersonntag 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 wohlig 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 unbekannte 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.

### **Atemübung der Woche**

**“Öffnen Sie mal Ihre Hand”... “ und achten Sie auf Ihren Atem. Sie atmen ein?”** So lässt Ilse Middendorf die Journalistin Dorothee Nolte ihren Atem erfahren in einem Interview im Tagesspiegel am 17. Sept. 2000, kurz vor ihrem 90jährigen Geburtstag.

Diese Aufforderung nehme ich heute zum Anlass für unsere **Atemübung der Woche**: Eine Hand beginnt, sich von der Handmitte her sanft aufzudehnen, öffnet sich bis in die Fingerspitzen, ohne Spannung und Überdehnung, und schwingt genauso leicht wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Wenn ihr bei diesem unspektakulären Vorgang gesammelt und empfindungsbewusst beteiligt seid, könnt ihr erleben, dass der Einatem kommt wenn die Hand weit wird, und der Ausatem mit dem Zurückschwingen der Hand wieder geht. Ihr könnt eure zweite Hand mit dazu nehmen, so dass beide Hände beginnen, sich in einem leichten Öffnen und Zurückschwingen zu bewegen. Es entsteht ein bewegter Atemrhythmus, der euch innerlich leicht und weit werden lässt.

**Variante:** Ihr könnt allerdings auch in unsere heutige Atemübung einsteigen indem ihr eure Hände erst mal breitflächig um eure Flanken legt und den eigenen Atemrhythmus spürt. Wenn ihr das Kommen und Gehen eures Atems an der Bewegung der Rippenbögen unter euren Händen deutlich spüren könnt, beginnen die Hände diesen Rhythmus des Kommen und Gehens aufzunehmen. Sie öffnen sich mit dem entstehenden Einatem in eine Geste ein wenig vom Körper weg und schwingen im Ausatem wieder Richtung Körpermitte zurück. Auch die Ellenbogen können mitschwingen und nach einer Weile des Übens beteiligen sich auch die Achselhöhlen, sie öffnen und schließen sich leicht, so dass schließlich beide Hände und Arme im Rhythmus eures Atems schwingen. Dieses wunderbare Bewegtsein kann sich auf euren gesamten Körper übertragen. **Der „Tanz“ des Atems** kann beginnen.

**„Atmen macht glücklich“** so der Titel des Interviews mit der fast neunzigjährigen Ilse Middendorf.