

Liebe Atemfreundinnen und Atemfreunde,

“ I am working on becoming a human being as opposed to a “human doing” .

das war die Antwort der französischen Pianistin Hélène Grimaud auf die Frage “Woran arbeiten Sie gerade” (im Feuilleton der ZEIT vom 29. April).

Eigentlich reicht das doch schon als Sonntagsbrief aus der Atempraxis, und ich meine damit nicht die mögliche Herausforderung der Übersetzung. Zuerst habe ich gestutzt als ich diesen einfachen Satz las, dann hat er mich gepackt und bis jetzt nicht mehr losgelassen. Ich habe die ganze Atemlehre von Ilse Middendorf in diesen paar Worten gefunden.

Das SEIN oder ZULASSEN wie wir dazu sagen, die gelebte “Balance zwischen Tun und Lassen” macht uns zum “human being”, ein lebenslanger Prozess bis zum letzten Atemzug. Vielleicht brauchen wir ja besondere Zeiten für diese LebensArbeit. Diese Zeit fürs lernen für ein gutes Leben, bekommen wir gerade geschenkt.

- EINATEM AUSATEM ATEMPAUSE - empfangen, sich vom Atem bewegen lassen, das Empfangene integrieren und sein.....zu einem human being werden.

Als Atemerfahrene können wir dankbar sein. Wir haben in unseren gemeinsamen Atemstunden im Idealfall schon eine Ahnung davon erhalten, bzw. “erfahren” gerade jetzt in unseren einfachen Atemübungen, was uns gut durch atemlose Zeiten bringt und haben gleichzeitig die Chance unser Menschsein zu vertiefen.

Also, das Vertrauen aufbringen, sich dem ATem – Rhythmus des (eigenen) Lebens zu überlassen, und diesen aufregenden lebendigen Weg mit kleinen, manchmal auch großen, Schritten gehen. Dabei kann uns niemand sagen was richtig oder falsch ist, auch nicht die vielen selbsternannten Experten mit ihren Prognosen. Wir sind immer aufgefordert, uns eigene Gedanken zu machen, die eigene Wahrheit zu finden und entsprechend zu handeln, oder, in der Atemsprache, sich mit dem persönlichen Atemrhythmus vertraut zu machen, ohne das Ganze aus den Augen zu verlieren, und ihn zu leben (erinnert euch an das schlichte Hände auflegen und Atemrhythmus empfinden).

Womöglich ist das ja auch die Voraussetzung einer lebendigen demokratischen Verfassung, diese Gleichzeitigkeit bzw. Reibung und Kommunikation vieler verschiedener Meinungen/Atemrhythmen. Wir sind keine passiven Befehlsempfänger. Wir müssen schon die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen. Einfach und bequem ist das nicht. Es ist allerdings auch ein Glück es tun zu dürfen. Augen auf und weiter.

und zum Schluss kommt noch ein kluger Kopf zu Wort:

“Ach, sagt das Känguruh, es ist ein ewiger Kampf”..... “ Man darf nie aufhören, alles zu hinterfragen”

aus den Känguruh Chroniken v. Marc-Uwe Kling

P.S. die neue Atemübung der Woche für euren Corona Werkzeugkoffer: die kleine Achtsamkeits Auszeit

P.S. Pippi Langstrumpf, das stärkste Mädchen der Welt, wird 75, und hat es mit seinem Geburtstag auf die Titelseite der ZEIT geschafft. Das hätte sich Astrid Lindgren sicherlich nicht träumen lassen als sie ihre Geschichten schrieb.

Die ZEIT meint außerdem, dass Pippi heute noch für uns ein "systemsprengendes Vorbild" sein könnte. Na dann mal ran Mädels.....die Jungs, die Pippi gelesen und geliebt haben, natürlich auch.

P.S. Noch eine wohltuende Lektüre: Frank Goosen, Kabarettist, hat ein wunderbares kleines Buch über die Beatles geschrieben, die sich vor 50 Jahren aufgelöst haben.

P.S. Immer hörenswert, die streitbare Nina Hagen, z. B. mit ihrem Song "Du hast den Farbfilm vergessen", Nr.2 unter den Top Ten der 100 besten Ost-Songs. Diese Zusammenstellung der Zuhörer*Innen von radioeins ist der Hit überhaupt. DDR Pop Geschichte pur.

P.S. Und das muss jetzt auch noch rein. Habt Ihr schon mal von "mimetischem Isomorphismus" gehört? Ich auch nicht. Kommt aus der Organisationstheorie. Im TAGESSPIEGEL v. 27. April schreibt Caspar Hirschel, Prof. für allgemeine Geschichte dazu, dass es in Krisenzeiten "zur Angleichung durch Nachahmung kommt, weil Organisationen, um Risiken zu minimieren und schnell zu reagieren, das tun, was andere bereits getan haben, ohne zu prüfen, ob es in der eigenen Kultur oder Gesellschaftsstruktur angemessen ist"

Habt es gut bis zur nächsten Woche
Gertrud

Atemübung der Woche

Achtsamkeit - eine Übung in absichtsloser und nicht wertender Anwesenheit und Aufmerksamkeit

Ilse Middendorf nannte die Fähigkeit zur Achtsamkeit in der von ihr entwickelten Methode des Erfahrbaren Atem „Sammlung“. Sie versteht darunter, im Gegensatz zur „Konzentraon“, die Fähigkeit anwesend zu sein und wahrzunehmen was ist, ohne etwas Bestimmtes zu wollen, ohne zu vergleichen oder zu werten. Das kann z.B. die Anwesenheit in einer Körpergegend sein, eine wache Wahrnehmung wie wir unsere Füße beim Gehen abrollen, oder die Sammlung zu unserem rhythmischen Atemgeschehen. Sammlung bringt euch in Kontakt mit eurer inneren Kra, der Atem wird bedeutsamer in euch. Achtsamkeit bringt euch ausserdem immer in die Gegenwart. Mit zunehmender Übung seid ihr besser geschützt vor äußerer Reizüberflutung, eure Selbstwahrnehmung verbessert sich und damit eure Selbstwirksamkeit. Die vielen komplexen, sich o widersprechenden Informaonen und Vorschläge zur Zeit werden euch nicht mehr so schnell aus der Bahn werfen.

Mein Tipp: Gönnst euch doch mal die kommende Woche jeden Tag zwei, drei Mal eine kleine **Achtsamkeits Auszeit**, am Frühstückssch, während des home office am Computer, vor der anstehenden Video Konferenz mit den Kollegen, bevor ihr mit euren Kindern Hausaufgaben macht oder einfach auf dem Weg zum Einkaufen. Jede Situaon ist dafür geeignet. Setzt euch aufrecht auf die Sitzunterlage auf der ihr gerade sitzt, spürt beim Sitzen eure Sitzhöcker und den Boden unter euren Fußsohlen, oder, wenn ihr steht, richtet euch auf und stellt euch etwa hübreit auf eure Füße mit flexiblen Fuß- und Kniegelenken. Sammelt euch zu eurem Atem, lasst euren Einatem kommen und euren Ausatem wieder gehen, und, wenn sie entsteht, nehmt auch die kleine Atemsille nach dem Ausatem wahr, zwei, drei vollständige Atemzyklen lang. Nehmt einfach wahr was ist, ohne jegliche Einmischung und Regulierungsversuche. Ihr werdet euch hinterher erfrischer fühlen, mit wacheren Sinnen. Der Erfolg stellt sich manchmal erst mit der Zeit ein, ein konnuierliches Achtsamkeitstraining lässt euch zunehmend gelassener mit den täglichen Herausforderungen umgehen. Die Zeit ist gut dafür geeignet.