

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

wir bewegen uns gerade auf sehr unsicherem Terrain,
niemand von uns weiß was morgen sein wird.....ob wir selbst gesund bleiben oder krank werden.....oder
unsere Lieben.....ob unsere Existenz gefährdet ist.....

ob wir morgen noch unser Haus für einen Spaziergang im Park verlassen dürfen.....

für die meisten von uns ist das eine große Herausforderung, und wir schwanken sicherlich immer wieder
zwischen Angst, Ärger, Sarkasmus, Optimismus und Zuversicht dass alles gut werden wird.

Da ich die meisten von Euch zur Zeit nicht sehe, möchte ich Euch nochmal daran erinnern, welches Potential
unsere Atemmethode, der "Erfahrbare Atem" hat, uns gut durch diese Zeiten zu bringen.

Er lehrt uns, in jedem Moment anwesend in unserem Haus und im großen Raum zu sein, den Einatem zu
empfangen, den Ausatem wieder gehen zu lassen und sich das Ganze in der Atempause integrieren zu
lassen.

Diese letzte Phase jedes Atemzyklus, diese unterschätzte und so unspektakuläre ATEMPAUSE könnte uns
den entscheidenden Hinweis geben der uns gerade in diesen Zeiten stärkt:

Hier können wir pure Seinsqualität erfahren, in diesem Moment der ATEMPAUSE, ohne zu wissen, wann, in
welcher Qualität, ja ob es überhaupt wieder einen neuen Einatem geben wird. Wir könnten auch sagen,
dass es darum geht sich in jedem Moment der Lebendigkeit des Atems zu überlassen, sich vom Leben
bewegen zu lassen, vollständig, mit allem was dazu gehört, und zu realisieren dass dieses Leben nicht
unserer Kontrolle unterliegt, und wir gleichzeitig unendlich viele kreative Gestaltungsmöglichkeiten haben
und nicht ohnmächtig sind. Eine große Chance, unsere Lebensangst und die Angst vor der Leere zu
verlieren, wenn wir erleben wie erfüllend und lebendig sich eine ATEMPAUSE anfühlt.

Einige von uns haben jetzt womöglich mehr Zeit als gewöhnlich. Wir könnten sie dazu nutzen, die Beziehung
zu unserem Atem, und das Gelernte zu vertiefen und uns auch mal mit Facetten unseres Atems zu
beschäftigen die sonst eher im Dunklen bleiben, z.B. mit unserer ATEMPAUSE, sie ohne Angst entstehen
lassen, wirklich dabei zu sein und sie nicht um der Kontrolle willen zu verlängern bzw. zu halten. Unsere
gemeinsamen Atemstunden sind oft kurz, ihr sind mit euren Schmerzen beschäftigt oder dem was ihr in den
Stunden für euch erreichen wollt. Geben wir doch das alles mal für ein, zwei, drei Atemzüge auf und
erleben das große Geschenk unserer ATEMPAUSE.

Und für diejenigen die sich zusätzlich noch eine weitere Atem Anregung wünschen, schicke ich im Anhang
die Übung der "Kleinen Schritte" mit, in idealer Weise geeignet in Zeiten wie diesen.(im Anhang auch noch
der Song von Silbermond)

Und zu guter letzt : Die Atemgruppen und Stimmworkshops finden erst mal bis Ende April nicht statt,
Einzelstunden können vereinbart werden wenn Ihr den Weg auf euch nehmen wollt und dadurch euch und
andere nicht gefährdet. Das Setting in den Einzelstunden ist gut zu gestalten .
Ihr könnt mich jederzeit per Telefon oder Telefon kontaktieren wenn Ihr Fragen zum Atem oder eurer
praktischen Atemarbeit habt. Ich hoffe Ihr habt Verständnis dafür, dass ich mich im Moment nicht für den
sich eigentlich anbietenden digitalen Weg der Atemarbeit entscheide, mir fehlen da die Unmittelbarkeit und
Direktheit im Miteinander zu sehr. Außerdem bin ich überhaupt nicht technikaffin, da gibt es sicherlich
Kolleg*Innen die diesen Weg erfolgversprechender gehen können

Ich bedanke mich für alle eure guten Wünsche, kreativen Unterrichtsvorschläge und Hinweise, sowie für
eure angebotene Unterstützung , vor allem aber für euer Interesse an der Atemarbeit und das langjährige
miteinander atmen.

Bis bald und bleibt gesund
mit atembewegten Grüßen

Gertrud