

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

in der Sonntagsausgabe des Tagesspiegel geht es heute etwas robuster zu in den headlines. So heißt es in einer Schlagzeile auf der Sportseite "Schluss mit dem Schweinehund" und Denis Scheck überschreibt "seine Top-Ten der Bücher die in Corona Zeiten helfen können", mit "Schluss mit den Ausreden".

Brauchen wir gerade alle einen etwas kräftigeren Ansporn? Ich kann mich mit dem "Schluss" nicht so richtig anfreunden. Ihr wisst ja, dass mein Herz mehr für den Anfang und den Anfängergeist schlägt, dieses sich bereithalten für jeden neuen Atem, ihn in jedem Moment neu in sich wirken lassen und aus ihm heraus schöpferisch werden und den eigenen Alltag gestalten .

Was stärkt unsere Seele, unser Immunsystem in Zeiten wie diesen ? Was gibt uns Zuversicht? Wie können wir optimistisch bleiben?

Als Atemerfahrene gehören wir zu den Privilegierten in Krisenzeiten, wir kennen die vielfältigen Wege der Atemarbeit zu unserer inneren Kraftquelle. Wie wir unseren persönlichen Weg dorthin zur Zeit gehen können ist eine andere Sache.

Da wir uns in Zeiten wie diesen nicht sehen, möchte ich euch gerne auf eurem Weg unterstützen, indem ich euch jede Woche eine "Atemübung der Woche" schicke und damit vielleicht eine Idee gebe, wie ihr eure Beziehung zu eurem Atem auch eigenständig, ohne regelmäßige Atemstunden, an jedem Ort, zu jeder Zeit, stärken könnt.

Ich wünsche euch viel Freude und Mut auf Eurem AtemWeg.

Übrigens, eines der Bücher die Denis Scheck uns heute empfiehlt sind die "Peanuts" von Charles M. Schulz.

Sagt Charlie Brown zu Snoopy "Eines Tages werden wir alle sterben, Snoopy." Snoopy antwortet: "Ja, das stimmt. Aber an allen anderen Tagen nicht"

EinAtem- AusAtem- Pause an allen Tagen die wir leben.

Herzliche und frohe Grüße aus der Atempraxis

Gertrud

P.S. Lläuft es mit den "Kleinen Schritten"..... und habt ihr eure "Atempause" schon lieb gewonnen?