

Mittendrin-Text

### **'Atmen nicht vergessen'**

Kennen Sie die Zeiten in denen scheinbar oder tatsächlich so nichts mehr richtig 'fließt' im Alltag? Also, mir geht es gerade so und ich höre es in letzter Zeit auch immer wieder von meinen Mitmenschen. Da habe ich also alles schön im Voraus geplant, es wurde abgesprochen und/oder bereits in die Wege geleitet und Bumms, da stockt es auf einmal oder alles wird wieder abgesagt, umgeplant etc.

Ich sitze dann ein wenig frustriert da und denke mir 'reg dich nicht auf' bringt ja eh nichts aber ich rege mich dann auf, leider und auch wenn ich weiss, dass es nichts bringt, ist es im Moment dann einfach so.

Man soll ja seine Gefühle nicht immer unterdrücken, das sei nicht allzu gesund. Zuviel Gefühl ist aber auch nicht gesund. Gut, haben wir den Verstand, da können wir einiges an Regulation herstellen, um ein gesundes Mittelmaß zu finden. Sprich; nicht an die Decke springen wollen, nicht einfach alles runterschlucken, sondern erst mal die Ruhe wieder in sich finden, auch wenn es einem fast den Atem nimmt, gerade.

*'Vergessen Sie das Atmen nicht!'* Das kommt nicht von mir, sondern von Menschen, die sich damit auskennen und das hilft!

Wenn ich aufgebracht bin und die Ruhe wieder in mir finden möchte, fange ich an bewusst zu atmen. Ich konzentriere mich ganz auf das Einatmen und sage mir: Beim Einatmen weiss ich, dass ich einatme. 'Wenn ich wieder ausatme, sage ich: 'Beim Ausatmen weiss ich, dass ich ausatme.' Mit der Zeit sage ich nur noch 'Ein' und 'Aus' und wie durch Zauberhand werde ich schnell sehr ruhig.

Unsere Atmung verbindet unseren Körper und Geist. Manchmal denkt unser Kopf an irgendwas und unser Körper macht etwas anderes. Bewusstes Atmen baut da eine wichtige Brücke der Zusammenführung in uns. Ich bin nicht wirklich meditationserprobt, doch das gelingt mir sehr gut.

Was mir aber weiterführend jeweils sehr hilft, ist ein Gebet, es ist ein Meditieren über die Worte aus **Psalm 46**. Sie enthalten den Weg des kontemplativen Gebetes und führt einen noch mehr in die Stille. *(aus dem Buch Open Hands von Anne Höfler)*

### ***Sei still und wisse, ICH BIN GOTT***

*Wenn Sie spüren, dass Sie mit den Worten verbunden sind, dann gehen Sie zur nächsten Zeile und nehmen diese in ihre Meditation hinein. Verfahren Sie so mit den übrigen Zeilen, bis Sie schliesslich ganz in der Stille ankommen.*

### ***Sei still und wisse, ICH BIN***

### ***Sei still und wisse***

### ***Sei still***

### ***Sei***

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer wieder die Ruhe und Stille in sich finden und die Verbundenheit mit Gott erspüren können.

Petra Müller, Sozialdiakonin