Zeit des Aufatmens

Heute, am Donnerstag der Osterwoche lese ich in der Lesung aus der Apostelgeschichte das folgende Wort:

„… Also kehrt um und tut Buße, (…) damit der Herr Zeiten des Aufatmens kommen lässt und Jesus sendet als den für euch bestimmten Messias…“ (vgl. Apg 3)

In dieser Zeit des ’shot down‘ in der Corona-Krise haben vielleicht einige von uns Zeit, zu viel Zeit, manche eine Zeit, mit der sie nicht viel anfangen können.

Manche von uns sehnen sich nach dem Alltag zurück, wie er noch im Februar bei uns möglich war.

Manche empfinden diese Zeit aber auch als angespannt und stressig.

Egal, in welcher Situation wir uns befinden.
Vielleicht denken wir manchmal: Ach, so richtig mal wieder durchatmen, das wäre was Feines!?

Zur Ruhe zu kommen, ob in Zeiten des Stresses, der Hektik oder auch nur der untätigen Anspannung: da kann es helfen, den eigenen Atem zu einer kleinen Entspannungs- und Meditationsübung zu nutzen.

Wenn ich meinen Atem ungehindert fließen lasse, dann spiegelt er einen eigenen Rhytmus wider.

Ich möchte Sie heute ermutigen und einladen, sich eine „Zeit des Aufatmens“ zu gönnen.

Dazu habe ich bei youtube eine gute Anleitung gefunden, die Ihnen eine ‚geführte Atemmeditation‘ anbietet.
Folgen Sie einfach den Hinweisen dieser Meditation.

Zur Vorbereitung empfiehlt es sich, eine **entspannte und**

entspannende Körperhaltung einzunehmen:
dazu können Sie sich **entweder mit dem Rücken auf den Boden legen**; hilfreich ist es, dazu eine längs gefaltete Decke zu nehmen, damit Sie den Kontakt zum Boden spüren, aber nicht zu hart liegen.
Oder Sie nehmen eine sitzende Haltung ein.
Dazu setzen Sie sich am besten auf einen Stuhl; benutzen Sie dazu die vordere Hälfte der Sitzfläche, um den Rücken nicht an die Rückenlehne anzulehnen.
Die Beine sind im rechten Winkel angewinkelt und die Füße berühren mit der ganzen Fußsohle den Boden.
Den Kopf halten Sie so, dass Ihr Blick in ungefähr zwei bis drei Metern auf den Boden fällt.
Die Unterarme können Sie auf Ihren Oberschenkeln ablegen.

Und nun lade ich Sie ein, dieser Meditation zu folgen:

„Atem-Meditation: Mit sich selbst verbinden | Achtsamkeit & Verbundenheit | Deutsch“ von YouTube anzeigen
Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.
Erfahre mehr in der Datenschutzerklärung von YouTube.

☐ Inhalt von YouTube immer anzeigen

„Atem-Meditation: Mit sich selbst verbinden | Achtsamkeit & Verbundenheit | Deutsch“ direkt öffnen

---

Es gibt ein schönes Gebet, das den Atem Gottes, den Heiligen Geist, der in mir fließen und strömen darf, aufgreift.
Dieses **Gebet ist dem heiligen Augustinus zugeschrieben**:

***Atme in mir**, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.*
***Treibe mich**, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue.*
***Locke mich**, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe.*
***Stärke mich**, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges bewahre.*
***Hüte mich**, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige niemals verliere.*

Ich wünsche Ihnen immer wieder „Zeiten des Aufatmens“.
Für die Atemmeditation können Sie gerne immer wieder diese Seite aufrufen, oder suchen Sie sich z.B. bei youtube selbst eine Atemmeditation, die Sie persönlich anspricht.

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!