

## Betrachtung zum Thema Atem holen



Zum Thema „Atem holen“ passt eine Betrachtung, die sowohl mit Bewohnern/innen als auch mit Pflegepersonal gehalten werden kann. Manche Meditationsformen bestehen hauptsächlich nur aus Atemübung zur inneren Entspannung und zum Energie tanken. Durch diese Meditation kann die Wirksamkeit der Atemübung (Sammlung, Konzentration, die Mitte finden, in der Gegenwart verweilen, Ruhe, Ausgeglichenheit...) hervorgehoben werden.

Die Betrachtung kann in einer Kapelle, einem Meditationsraum oder in einem normalen, für diesen Zweck mit Teppich oder Decken umgestalteten Raum stattfinden. Die Haltung bei dieser Betrachtung spielt hier keine große Rolle: Entweder im Sitzen auf Stuhl, Hocker, im Lotussitz oder einfach im Liegen.

### **Anleitung (zw. 10-15 min)**

Ich begrüße Sie ganz herzlich zu unserer Betrachtung mit dem Thema „Atem holen“. Wir nehmen unseren Platz ein, auf dem Stuhl, auf dem Hocker, Kissen oder einfach im Liegen. Hauptsache, ich fühle mich wohl. Ich öffne leicht meine Augen und richte sie auf einen Gegenstand unten vor mir. Meine Hände öffne ich in Form einer Schale oder beim Liegen, lege ich sie einfach am Körper neben mich. In der Sitzposition bin ich gerade, senkrecht gen Himmel. Wir werden uns unseres Atmens bewusst. Wir atmen Luft für ein paar Sekunden ein, machen dabei unsere Lungen voll, und atmen sie wieder aus. Einatmen, und Ausatmen! Dies wiederholen wir ein paar Male.

*An dieser Stelle kann eine Klangschale angeschlagen werden.*

Konzentrieren wir uns einen Moment auf die Atmung. Wir atmen zuerst aus, weil wir einatmen müssen. Wir müssen einatmen, weil kein Lebewesen ohne Sauerstoff überleben kann. Ohne Luft würde ich ersticken und sterben. Halte ich einmal die Luft an, unter Wasser z.B., muss ich irgendwann den Kopf aus dem Wasser strecken und einatmen, und zwar instinktiv. Wir können nicht lange den Atem anhalten, weil unser Atemzentrum die Atmung zentral steuert. Der Weltrekord für Atemhalten liegt bei 11:25 min. Durchschnittlich atmet ein erwachsener Mensch etwa 10 bis 15 Mal pro Minute ein und aus. Das macht 6 bis 9 Liter Luft pro Minute; pro Atemzug rund 0,5 Liter. Pro Tag sind es 23.000 Atemzüge und 12,5 Kubikmeter Luft. Atmen können, bedeutet lebendig sein.

Ähnlich wie das Bedürfnis nach Luft, um nicht ersticken zu müssen, gibt es Situationen im Leben, in denen unsere Seele nach Luft schreit, in denen wir innerlich und psychisch ersticken, wenn keine Entspannung eintritt. Welche Belastungen ersticken mich gerade? Was engt mein Herz ein? Dies kann meine berufliche, familiäre, oder finanzielle Situation sein. Wie gelingt es mir, Atem zu holen? Was entspannt mich und gibt mir wieder

Vertrauen? Schaffe ich es in der Hilfslosigkeit, meine Situation im Gebet abzugeben und dann auf die Vorsehung Gottes zu warten?

In der Alltagshektik habe ich oft das Bedürfnis nach Luftholen, nach Entschleunigung, nach Innehalten. Welche sind meine Kraftquellen und wo tanke ich wieder Energie auf, wenn ich mich erschöpft fühle?

Wir richten unsere Gedanken auf alle Menschen, die durch Krankheit schwer atmen können. Wir denken ebenfalls an die, die in besonderen Situationen Ausschau nach Hilfe halten, oder die auf der Suche nach Stille und Geborgenheit sind.

*An dieser Stelle kann eine Klangschaale angeschlagen werden.*

Stille (ca. 10min)

Wir öffnen langsam wieder die Augen, wir spüren wieder die Glieder, wir dürfen uns ausdehnen und weiter entspannen.

Vincent Semenou, Pastoralreferent