



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

Die Wohltat

(03.06.2010)

- wesentlich leben

- Ausgleich schaffen zwischen Anspannung und Entspannung

Kürzlich fand ich eine Atemübung, die mich seitdem inspiriert. Es geht darum, im natürlichen Atemrhythmus zu bleiben und gleichzeitig auf die Lücke zwischen Aus- und Einatem und umgekehrt zwischen Ein- und Ausatem zu achten. Dieser Wendepunkt wird auch "**Wohltat**" genannt. Es ist ein Moment des Innehaltens, in dem wir unser Selbst, unser essentielles Sein erfahren können.'

Wenn wir nach dem Einatmen den Brustkorb noch einen Moment weit halten (also *nicht* den Atem anhalten, indem wir die Kehle eng machen), dann wird die Pause zwischen Ein- und Ausatmen als ein Moment der Fülle erfahrbar.

Nachdem ich diese Atemübung eine Weile praktiziert habe, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Diese Konzentration auf den Wendepunkt ist für mich eine große Hilfe, um Polaritäten oder Gegensätze im Leben annehmen zu lernen und so mehr Ausgewogenheit in mein Leben zu bringen.

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung, nach "Work-Life-Balance". Und machen die Erfahrung, dass die Qualität ihrer Arbeit leidet, wenn der notwendige Ausgleich nicht gelingt.

Fühlen sich angespannt und eingespannt, ständig im Druck und in der Perfektionismusfalle.

Durch diese Atemübung wurde es mir wieder bewusst: Ich kann nur dann gute Arbeit leisten, wenn es mir gelingt, auch wieder "abzuschalten". Und dieses Abschalten ist genauso wichtig für meinen Arbeitserfolg wie eine gute Arbeitsplanung. (Die Hirnforschung hat es zweifelsfrei bewiesen, dass Menschen Gelerntes nach einer Pause besser wiedergeben können wie direkt nach dem Lernen.)

Durch die Atemübung wurde für mich noch deutlicher, warum dieses Abschalten so wichtig ist: Wenn ich **entspannt und achtsam** bin, dann **kann ich mich selbst in meiner Essenz spüren, so wie ich gedacht bin**. Ich kann meine Lebendigkeit, meinen **roten Faden im Leben** wiederfinden, unterscheiden, wo ist mein Weg, und was sind lediglich Wünsche und Anforderungen von außen, die mich wegführen von dem, was **für mich wesentlich** ist!

Und ich finde, wir haben nicht nur anderen gegenüber Verantwortung, sondern auch uns selbst gegenüber. Wer seine eigenen Bedürfnisse missachtet, mit sich selbst ungeduldig und hart umgeht, wird leicht am Wesentlichen vorbeigehen:

**Es gibt einen Platz, den niemand außer dir füllen kann
und es gibt etwas für dich zu tun, das niemand sonst tun kann.** Platon
Selbstliebe kann der Beginn einer lebenslangen Romanze werden.

Oscar Wilde