

Durchatmen  
am Arbeitsplatz

## Atemtanz

Übungsreihe zum körperlichen und  
seelischen Wohlbefinden



Verspannungen, Motivationsprobleme und schlechte Stimmung können leicht in einen Teufelskreislauf hineinführen, der das Unwohlsein immer schlimmer werden lässt und auch zur Vergiftung der Atmosphäre am Arbeitsplatz beitragen kann. Wie ausbrechen?

Ich möchte versuchen, Sie mitzunehmen zu einer Sequenz leicht ausführbarer Körper- und Atembewegungen, die Verspannungen löst, das Gehirn entkrampft und sich positiv auf Ihr seelisches Befinden auswirken kann. Dieser Atemtanz stammt aus der Yoga-Praxis. Zudem werde ich Ihnen einige spirituelle Impulse anbieten, die Sie während, vor oder nach den Übungen, eigentlich zu jeder Zeit meditieren können. So werden Sie vielleicht erleben, wie mit Hilfe der Körper- und Atemübungen auch Ihr spirituelles Leben nach und nach eine Vertiefung erfährt.

Es würde mich freuen, wenn Sie sich darauf einlieben. Es wird ein paar Wiederholungen brauchen, bis Sie den Ablauf kennen und automatisiert haben. Haben Sie dazu ein bisschen Geduld – es lohnt sich!

Spüren Sie bei den Übungen immer wieder in Ihren Körper, ob Sie sich verspannen. Wenn das der Fall sein sollte, einfach weniger Kraft einsetzen, ein bisschen weniger verdrehen, beugen oder strecken! Sie werden mit der Zeit ein gutes Körpergefühl für sich entwickeln, ihre Beweglichkeit verbessern, sich entspannter fühlen, besser bei sich sein und bleiben können und eher merken, wenn Sie wieder zu Verspannungen neigen.

Die einzelnen Körperbewegungen werden durch den Atemfluss koordiniert. Am besten ist es, wenn die Bewegung ebenso lange andauert wie die Atembewegung. Der Atem sollte mit der Zeit immer mehr die Bewegung führen und nicht umgekehrt.

Machen wir uns auf den Weg!

*Denn in ihm leben wir,  
bewegen wir uns und sind wir...*

**ApG 17,28**

*Da formte Gott, der Herr,  
den Menschen aus Erde  
vom Ackerboden und blies  
in seine Nase den Lebensatem.  
So wurde der Mensch  
zu einem lebendigen Wesen.*

**Gen 2,7**

Als Mensch aus Körper,  
Seele und Geist stehe ich  
da vor Gott, belebt von  
seinem Atem!



Ich stehe aufrecht.  
Locker im Kniegelenk versuche ich, mein  
Körpergewicht gleichmäßig über die  
Fußsohlen zu verteilen.  
Ich richte mich in der Wirbelsäule auf,  
lasse meine Schultern locker hängen,  
entspanne mich im Nacken,  
entspanne die Kiefermuskulatur.  
Ich spüre meinen Atem, wie ich einatme (EA)  
und ausatme (AA).

EA



Mit dem nächsten  
EA hebe ich meine Arme  
seitlich nach oben

bis über den Kopf.

Die Bewegung sollte so  
lange dauern, wie der  
Atem frei fließt.

*Die Luft, in der wir leben, ist uns nahe;  
die Luft ist in uns, und wir sind in der Luft.*

*Gott ist uns unendlich näher,  
wir leben und schweben in Gott;  
wir essen, trinken und arbeiten in Gott;  
wir denken in Gott ...*

*Gott ist uns viel Inniger als das Allerinnigste in uns;  
da wartet er auf uns; da will er sich uns mitteilen  
und uns also selig machen.*

**Gerhard Terstegen**

AA

EA



Mit dem nächsten AA  
beuge ich mich nach  
rechts.

Ich achte darauf, dass  
meine Bewegung über  
die Hüfte geht und ich  
nicht nach vorne oder  
hinten wegkippe.

Mein AA fließt frei,  
ohne Anstrengung, die  
Bewegung ebenso.

Mit dem nächsten  
EA richte ich mich  
wieder auf.



Mit dem AA beuge  
ich mich über die Hüfte  
nach links

Und richte mich  
mit dem EA  
wieder auf.

*Deine Seele möge Vertrauen fassen.  
Dein ganzes Wesen öffne sich der heilenden  
Zuwendung Gottes.  
Sein Atem  
belebe das Versteinerte, erhebe das Gebeugte,  
ermutige das Verängstigte.  
Engel und gute Mächte mögen um dich sein  
auf allen deinen Wegen.*

AA



EA



Mit dem AA beuge ich mich nach hinten, spanne dabei Beckenboden und Gesäß leicht an und weite meinen Brustraum.

Während des EA richte ich mich wieder auf, entspanne Beckenboden und Gesäß



Mit dem AA führe ich die Ellenbogen seitlich nach unten bis die Oberarme parallel zum Boden sind, die Unterarme und Hände nach oben zeigen.

Beim EA führe ich die Schulterblätter zusammen, weite damit meinen Brustraum. Die Schultern dabei nicht in die Höhe ziehen – der Nacken bleibt lang!

*„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.“*

**Johann Wolfgang von Goethe**

AA

EA



mit dem EA wieder zurück.

Während des AA drehe  
ich Oberkörper und Kopf  
so weit wie möglich nach  
rechts,

AA

EA



mit dem EA wieder zurück

Dann drehe ich entsprechend während des AA Oberkörper und Kopf nach links,

*Vor Dir zu sein, und das ist alles –  
die Augen meines Körpers zu schließen,  
die Augen meiner Seele zu schließen  
und regungslos bleiben,  
in der Stille mich Dir zu öffnen,  
der Du da offen bist für mich,  
in Deiner Gegenwart zu sein, Du unendliches Jetzt...*

**Michel Quoist**

AA



Mit dem AA beuge ich meinen Oberkörper nach unten und lass ihn ohne Anstrengung hängen; die Knie können leicht gebeugt sein.

EA



Mit dem EA führe ich den rechten Arm locker gestreckt seitlich nach oben so weit es geht, schaue nach und strecke gleichzeitig mein rechtes Knie.

Es darf im Oberschenkel ziehen, aber nicht wehtun!



Während des AA führe ich den rechten Arm seitlich wieder zurück zur Ausgangsstellung.

Nach links führe ich mit dem EA den Arm entsprechend nach oben, schau nach und strecke das linke Knie, so gut es ohne Schmerzen geht, durch.

*Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen;  
Er ist nicht ferner als vor der Tür des Herzens.  
Da steht er und harrt und wartet,  
wen er bereitfinde,  
der ihm auf tue und ihn einlasse...  
Es ist ein Zeitpunkt:  
Das Auftun und das Eingehen.*

**Meister Eckhart**

AA

EA



Während des AA führe ich den linken Arm wieder zurück zur Ausgangsstellung

Mit dem EA strecke ich meine Knie so gut es geht durch, bringe den Oberkörper parallel zum Boden, ebenso meine Arme. Schulterblätter werden leicht zusammengeführt, der Nacken soll in Verlängerung des Rücken sein.



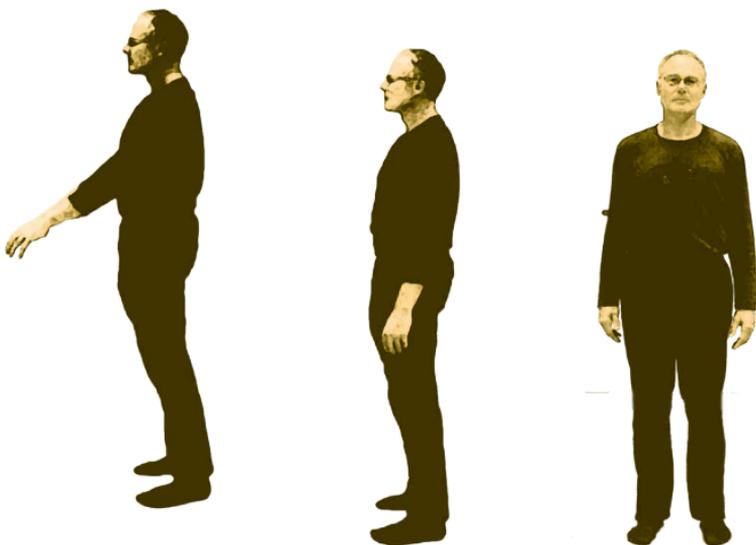
Mit dem AA kauere  
ich mich ganz klein  
zusammen.

*Der Gott, der die Welt erschaffen hat und alles in ihr ...  
wohnt nicht in Tempeln,  
die von Menschenhand gemacht sind ...  
Er, der allen das Leben, den Atem und alles gibt,  
hat ... das ganze Menschengeschlecht erschaffen ...  
Sie sollten Gott suchen, ob sie ihn ertasten  
und finden könnten;  
denn keinem von uns ist er fern.  
Denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir ...  
Wir sind von seinem Geschlecht.*

**Apg 17,24-28**



Während des EA richte ich  
mich mit Schwung auf  
und führe dabei die Arme  
seitlich nach oben.



Während des AA führe ich  
die Arme vor mir locker  
gestreckt nach unten.

Und dann kann  
wieder von vorne  
begonnen werden!

*Als Jesus von den Pharisäern gefragt wurde,  
wann das Reich Gottes komme, antwortete er:  
Das Reich Gottes kommt nicht so, dass man es  
beobachten könnte.*

*Man kann auch nicht sagen:  
Seht, hier ist es! oder: Dort ist es!  
Denn siehe, das Reich Gottes ist mitten unter euch.*

**Lk 17,20-21**

Sie können diese Übungsfolge ruhig drei- oder mehrmals wiederholen. Im Laufe der Zeit kann die Übung immer mehr zu einem Körpergebet der Stille werden, bei dem kein Nachdenken mehr ist, sondern nur noch Da-Sein vor und in IHM.

Machen wir uns auf den Weg!

*Denn in ihm leben wir,  
bewegen wir uns und sind wir...*

**Apg 17,28**

Zum Ausprobieren eine kleine Ergänzung, wenn Sie die Bewegung schon wie von selbst praktizieren können!

Suchen Sie sich einen Abschnitt des obigen Zitats heraus und formen Sie ihn nach Belieben um, wie z.B.: „In Dir bin ich“.

Verbinden Sie die Worte mit den Bewegungs- und Atemabschnitten:

Bei jeder mit dem EA kombinierten Bewegung:  
„In dir“ mitdenken, bei der mit dem AA verbundenen:  
„bin ich“...!

Auf diese Weise können Sie das Dasein Gottes in jedem Augenblick Ihres Lebens verinnerlichen und sich dessen bewusst sein, ob Sie ihn nun spüren oder nicht.

*Im Gebet schaut der Mensch sein eigenes Licht  
ja, er wird seiner eigenen Natur gewahr,  
die ganz Licht, die teilhaft am Lichte Gottes ist.  
In diesem Ort Gottes, am Ort des Friedens  
im Innern der Seele,  
ist es ganz still, da wohnt Gott allein. Und dort ist alles heil.  
Dort schließen sich in der Liebe Gottes alle Wunden,  
die uns das Leben geschlagen hat.  
Dort weichen alle Gedanken an die Menschen,  
die uns verletzt haben.  
Dort haben unsere Leidenschaften keinen Zutritt,  
dort können uns auch die Menschen mit ihren Erwartungen  
nicht erreichen.  
Dort werden wir eins mit Gott.  
Dort tauchen wir ein in sein Licht, in seinen Frieden,  
in seine Liebe.  
Das ist das Ziel des geistlichen Lebens.*

**Anselm Grün**

### **Impressum**

Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Peter Beer  
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben,  
Fachbereich Tourismus und Sport

Realisation der Druckprodukte in Zusammenarbeit  
mit der Stabsstelle Kommunikation, Druckmanagement

Bildnachweis: Helmut Betz  
Druck: [www.sasdruck.de](http://www.sasdruck.de)

UID-Nummer: DE811510756



**ERZDIOEZE MÜNCHEN  
UND FREISING**