

Atempause

11.02.26 14:13

Atempause



[window.respimage && window.respimage\({ elements: \[document.images\[document.images.length - 1\]\] }\);](#)

Frühjahrsputz...

Auf diesen Begriff bin ich gestoßen, als ich über einen Impuls für die Fastenzeit nachdachte. Frühjahrsputz hat meine Mutter tatsächlich jedes Jahr gemacht: alles wurde gründlicher als sonst geputzt. Und natürlich wurden die Gardinen im ganzen Haus abgehängt, gewaschen und strahlten dann wieder wie in alten Zeiten...

Auf diese Art von „Frühjahrsputz“ sind Annette und ich eigentlich noch nie gekommen, wohl aber gibt uns die Fastenzeit immer wieder die Anregung, einmal genauer auf unser Leben zu achten. Und wenn wir uns einfach einmal am Tag - trotz aller Ablenkungen, die auf uns einprassen – die Zeit nehmen, ganz bewusst auf unseren Atem zu achten. Kein e-mail-checken, kein Gemüse schnippeln – nur atmen: einatmen, den Atem fließen lassen, langsam ausatmen. Pause. Und wieder neu. Nichts beeinflussen. Nur wahrnehmen. Ein. Und aus. Und ein. Und aus. Pause. Und wieder neu. Ich lasse mich atmen...

Und mit der täglichen Wiederholung – am besten immer zur gleichen Zeit -, werden wir spüren, dass nicht nur unsere Zeit, sondern unser ganzes Dasein an Qualität und damit an Wert gewinnt... Frühjahrsputz für unsere Seele!

Es grüßt euch herzlich Euer Wilfried