

## **IN STILLE BEWEGEN**

Sie sind geübt darin, kompetent und verantwortungsbewusst zu sein und sich auf alles einzulassen, was im klinischen Kontext geschieht. Wenn es andauernde, unerbittliche Krisen gibt und **so** viele Menschen mit großen Hoffnungen und Erwartungen zu Ihnen schauen, kann es schwierig sein, loszulassen und sich zu entspannen. Wenn Sie dann in Ihrer Freizeit nicht wirklich auftanken können, beginnen Sie ihre nächste Schicht mit Spannung, Sorge oder Erschöpfung, die sich spiralförmig steigern können.

Daher ist es hilfreich, eine einfache Übung anzuwenden, um entspanntes präsent sein mit Ihrem professionellen Auge fürs Detail zu vereinen.

Zuerst konzentrieren wir uns auf den Atem, wie er ein- und ausgeht. Wir begrüßen den Luftstrom und geben ihn wieder frei. Wenn er in uns eindringt ist dies die mit Lebenskraft erfüllte Ressource der Welt, und beim Ausatmen trägt der Atem all das weg, was wir nicht brauchen.

Einatmen - aufnehmen und auffüllen.

Ausatmen – die aufgebrauchte Luft einfach gehen lassen.

### **ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 3**

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass die gesamte frische Energie der Frühlingsknospen von Bäumen, der Blüten und der Blumen des Waldes aufgelöst in der Luft sind... und dann in Ihre Lunge aufgenommen werden um jeden Teil Ihres Körpers zu durchdringen.

Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass sich all die Müdigkeit in Ihrem Körper, all die Anspannung in Ihren Muskeln, all die Sorgen und die geistige Geschäftigkeit bei Ihrer klinischen Verantwortung ... und auch all die Angst, die Sie für Ihre Familie, Freunde, Patienten und für sich selbst haben, im Atem zerfließen ... und aus Ihnen heraus strömen, um sich im Wind zu zerstreuen ..... um sich im Raum aufzulösen.

### **ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 3**

So machen wir einen Frühjahrsputz: wir reinigen den Inhalt unseres Körpers, unserer Stimme und unseres Geistes: sie werden erfrischt und erquickt.

....

Alles, was wir erleben, der gesamte Inhalt unseres Geistes, ändert sich ständig und dennoch haben wir häufig das Gefühl, daß wir in Kontrolle sein sollten, daß wir Systeme stabilisieren müssten, die doch eigentlich in einem ständigen Fluss sind.

Doch zwischen unnachgiebig starrer Kontrolle und hoffnungslosem Aufgeben gibt es ein Mittelmaß: man kann lernen mit dem Fließen präsent zu bleiben, ohne entweder auf die Böschung des Flusses zu fliehen oder sich andererseits von ihm wegtragen zu lassen.

### **ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 3**

So wie der Atem fließt, fließen auch Empfindungen, Emotionen, Gedanken und Erinnerungen durch uns hindurch. Es entstehen die ganze Zeit über immer neue Muster, so dass man sich nicht an dem festhalten muss, was bereits geschehen ist.

Sie sind hier, sie sind anwesend.

Sie sind dieses offene Gewahrsein, in dem alle Erfahrungen kommen und gehen, entstehen und vergehen.

### **ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 3**

Lassen Sie alles fließen, unterbrechen Sie nicht den Fluss. Sie müssen nichts tun, nur einfach offen, entspannt und präsent bleiben, während sich das Gesehene, Gehörte, .... Gerüche, Geschmäcker und das Erspürte offenbaren und wieder vergehen.

### **ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 3**

Diese offene Präsenz ist die Grundlage unseres Seins, immer hier, immer verfügbar, aber oft ignoriert und vergessen, unter den Anforderungen, die uns neue Erfahrungen zu stellen scheinen.

Die Basis unserer Erfahrung ist unsere Lebendigkeit, unser Hier-Sein, unsere Präsenz - dies alleine bleibt, während alles andere vergeht.

Entspannen Sie sich, ... schauen Sie hin und überzeugen sich selbst, dass die Offenheit des Gewahrseins und der Fluss der Erfahrung immer zusammen entstehen: sie stehen nicht im Gegensatz. Je mehr wir uns entspannen, desto mehr sehen und wissen wir direkt, wie sie zusammenwirken.

### **ATMEN SIE EIN... ATMEN SIE AUS (5 SEK. JEDES) X 3**

Wir sind hier mit dem Fluss, hier mit dem Fluss.

Jetzt konzentrieren wir uns, in unserer Vorbereitung auf die Rückkehr zur Arbeit, auf den Fluss und bemerken die Wichtigkeit der Gedanken, Pläne und Handlungen. ....Diese Arbeit ist unser Fließen innerhalb des breiten Stroms des Pflegeheims, der Klinik, des Krankenhauses. Ereignisse entstehen und vergehen und wir sind mit ihnen präsent.

Das Gewahrsein ist immer offen und entspannt. In ihm offenbart sich das verflochtene Muster von Körper, Stimme und Geist, immer neu entstehend, wie es mit den vielfältigen Mustern unserer Welt zusammenwirkt.

Indem wir Stille bewahren, lassen wir Bewegung fließen.