

Pierre Stutz

Atempausen für die Seele



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Neuausgabe 2024

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2004
Alle Rechte vorbehalten
Dieses Buch ist im Jahr 2004 das erste Mal erschienen.
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: spoooh/GettyImages

Satz: Carsten Klein
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03478-7

*Für Harald Weiß, Monika Brunnsteiner, Petra Thumann
in herzlicher Verbundenheit*

Inhalt

Zur Einstimmung	9
1. Meine persönliche Tagesgestaltung – Atem ist Gegenwart	15
2. Innehalten am Arbeitsplatz – Atemholen	29
3. Freie Zeit in der Freizeit! – Durchatmen	63
4. Umgang mit meinen Schattenseiten – Atem schenkt Ruhe	81
5. Von Herz zu Herz – Atem verbindet	123
6. In Trauer- und Krisenzeiten – Dem Atemfluss trauen	141
7. Gesegnetes Aufatmen	167

Zur Einstimmung

Die letzten Jahre habe ich viele Menschen in hunderten von Lesungen und Seminaren ermutigt, mitten im Alltag innezuhalten, durchzuatmen, sich nicht leben zu lassen durch äussere Sachzwänge und innere Ansprüche. Frei zu werden für sich selbst. Die befreiende Kraft der Alltagsrituale habe ich in einigen Büchern beschrieben, die vielen Lesenden zur Lebenshilfe geworden sind. In fast allen Veranstaltungen wurde ich mit Rückfragen konfrontiert, die mich immer wieder neu herausgefordert haben. Zusammenfassend kam bei Jung und Alt immer wieder zum Ausdruck, dass in besonderen Stresssituationen und schwierigen Zeiten des Umbruchs die Zeit fehle, sich zu sammeln: „Wenn ich gut bei mir bin, dann nehme ich mir regelmäßig Zeit, um aufzutanken. Bin ich allerdings durch ein hektisches Arbeitsklima oder durch eine schwierige Familiensituation im Sog des Stresses, dann bin ich außer mir und die Zeit

für eine Atempause fehlt mir völlig – es kommt mir gar nicht in den Sinn, auf meinen Atem zu achten!“

Diese wenigen Worte – wie sie mir selber auch sehr vertraut sind – führen uns mitten hinein in unseren Zeitgeist, der geprägt ist von Immer-Schneller, Immer-Mehr und Immer-Machbarer. In einem solchen Klima verlieren wir nicht nur unsere Menschlichkeit und unser Mitgefühl, sondern auch unsere Kreativität und unsere Lebensfreude. Mit den folgenden Impulsen stelle ich mich erneut dieser Herausforderung, indem ich für eine Fülle von Lebenssituationen ganz konkrete Atempausen beschreibe. Ich setze dabei besonders den Akzent auf Situationen, in denen wir gefangen sind in der Vorstellung, keine Zeit zu haben. Die Übungen sind in der „Ich-Form“ geschrieben, um die Eigenverantwortung der Lesenden zu fördern. Dabei geht es mir nicht nur um eine persönliche Lebensgrundhaltung, sondern auch um das Zusammenhängende, das Ganze, das zu einem echten spirituellen Weg gehört.