

# Monatsgedanke

Juni, 2025

## Gedankenpause - atmen und sein



**Träumen vom Fliegen  
ins weite Blau  
fern von allen Ängsten  
mit dem Herzen allein**

**Tanzen in der Nacht  
im hellen Mond  
so leicht und frei  
mit Freude, die lacht**

Unterwegs zu einem Aussichtspunkt haben wir diese besonderen Wolken entdeckt. Einzig ein Blick in den Himmel war nötig, um dieses Geschenk der Natur zu sehen. Wir haben es weder gesucht noch danach Ausschau gehalten. Es war einfach da und wir haben gestaunt. Das war vor gut zwei Wochen. Ich war mit einer Freundin zusammen unterwegs – Mittagspause in einem Atemkurs – Ich lächle, ein Schatzkistenmoment.

Berge, Wolken und Wind haben mich in diesem Moment ans Fliegen erinnert, auch wenn ich schon lange nicht mehr mit dem Gleitschirm fliege. In Gedanken allerdings fliege ich des Öfteren in die Ferne oder ans Meer. Ich höre das Rauschen der Wellen, spüre den Wind in den Haaren, fühle mich leicht und befreit. Ich liebe es, in Gedanken zu tanzen. Dann lächeln meine Seele und mein ganzer Körper. In Gedanken ist alles möglich. Gedanken sind frei, heisst es so schön. Gedanken schränken aber auch ein.

Gedankenschleifen, die sich im Kreis drehen. Sich verselbständigende Gedanken, die Ängste verstärken. Wiederkehrende Gedanken, die in der Vergangenheit festhängen. Gedanken, die Energie verbrauchen. Gedanken, die auf bekannten Pfaden unterwegs sind, uns aber nicht weiterbringen auf unserem Lebensweg. Gedanken sind nicht immer hilfreich. In der Meditation heisst es manchmal, wir können sie wie Wolken weiterziehen lassen. Das ist gar nicht so einfach. Dieses Bild würde zu solchen Wolken passen. Sie haben sich verändert, sind vorbeigezogen und haben sich am blauen Himmel aufgelöst.

Das Bild dieser Wolken passt aber auch wunderbar zu meinem Atemkurs. Atmen und im eigenen Körper ankommen. Sanftes Spüren, wahrnehmen und sich sorgfältig von der Langsamkeit leiten lassen. Den Atem frei bewegen lassen, Raum schaffen, einfach sein. Nichts wollen, nichts müssen, einfach sein. Einzelne Körperteile bewusst und langsam bewegen, spüren und einfach sein. So atmen tut mir so gut. Ich erlebe Präsenz, ganz im Jetzt ohne abschweifende Gedanken. Ganz hier sein und atmen. Ein und aus. Ein und aus.



**Feines Spüren  
lebendig Atem  
Wolkenstreifen  
am Himmel blau**

**Neugieriges Klingen  
persönliche Stimme  
kräftiges Grün  
Poesie der Natur**

**Gemeinsames Tönen  
Bewegung so sanft  
Melodie in mir  
verbindender Klang**

Im Kurs ging es auch um die eigene Stimme. Wir liessen sie tönen, erklingen und spürten, wie atmen, sprechen, tönen und singen zusammen verbunden sind. Die Stimme macht in gewissem Sinne unseren Atem sichtbar, genauso wie diese Wolken die Luft und den Wind zeigen. Es war wohltuend und befreiend zugleich. Ich erkannte, der Atem bringt mich ganz zu mir. Die Stimme lässt mich offen werden und zeigen, wer ich bin.

Von Herzen wünsche ich auch dir Freude an deiner Stimme, friedvolles Atmen und immer wieder neue Gedankenpausen, ganz egal wann, wo und wie. Sei einfach offen und du wirst sie spüren. Sei es mitten in der Hektik des Alltags, in der Natur, mit Freunden oder in der Erholung. Einfach atmen und sein.

Alles Liebe, Sonja