

Kirche in 1Live | 13.03.2021 floatend Uhr | Christina Ossenberg-Gentemann

## Atmen

Im letzten Herbst konnte ich mir endlich einen großen Traum erfüllen: Ich habe ein eigenes Pferd gekauft. Total krass!

Als ich das erste Mal mit dem Pferdeanhänger loswollte, ist eine Bekannte gefahren, weil ich selbst noch nie mit so einem Anhänger gefahren bin. Schon auf dem Hinweg gab es einige Schwierigkeiten beim Verladen meiner Stute, weshalb ich auf dem Rückweg umso nervöser war.

"So, jetzt gehst du mit dem Pferd einfach in den Hänger und denkst nicht daran, dass es nicht klappen könnte", sagte meine Bekannte. - "Aha.", entgegnete ich und dachte: "Das hört sich einfacher an, als getan." Ich bin ein totaler Kopfmensch und mache mir tausend Gedanken gleichzeitig! Tatsächlich hakte es wieder, und das Pferd wollte nicht einsteigen. "Atme!", hörte ich von hinten sagen. Da merkte ich, wie ich die ganze Zeit die Schultern hochgezogen hatte und die Luft anhielt. Ich war voll angespannt. Ich atmete also tief ein und versuchte es nochmal: Es ging! Mein Pferd folgte! Für mich war das ein Wunder! Da habe ich schon viele Jahre Yoga – Praxis hinter mir und hier war er auf einmal: Der Atem-Effekt!

Wenn diese Atemtechnik auch nur minimal daran beteiligt ist, dass ein riesiges Lebewesen entspannter in einen Pferdeanhänger geht, dann ist an dem Spruch 'Der Glaube kann Berge versetzen' vielleicht auch ein bisschen was dran.

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider