



Zum Start in den Tag:

Mach das Fenster auf. Atme ein. Atme aus. – Was ist dir als erstes in den Sinn gekommen? – Schreib es hier auf.

Dies ist der Text aus der Bibel für die neue Woche:

„Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt ein für uns mit unaussprechlichem Seufzen.“

Römer 8,27 (Lutherbibel 2017)

Lass den Text einige Zeit lang auf dich wirken.
Hast du schon einmal nicht gewusst, was du beten sollst?
Was war da?



Vor einigen Jahren haben Wissenschaftler veröffentlicht, was sie über das Seufzen neu herausgefunden haben. Sie vermuten: Es gibt bestimmte Neuronen-Anordnungen im Gehirn, die normale Atemzüge in Seufzer umwandeln. Seufzen ist überlebenswichtig, sagen sie. Durch das tiefe Atmen beim Seufzer kommt Luft in Bereiche der Lunge, die sonst nicht genug Sauerstoff bekommen. Einmal seufzen pumpt doppelt so viel Luft in die Lunge wie ein normaler Atemzug.

Die Wissenschaftler sagen: Etwa alle fünf Minuten seufzt ein erwachsener Mensch im Durchschnitt – meist ohne es selbst zu bemerken. Achte einmal darauf, wann du seufzt. Sammle einige Momente. Was wolltest du mit dem Seufzer sagen? Mach dir ein paar Notizen dazu.





Zum Start in den Tag:

Mach das Fenster auf. Atme ein. Atme aus. – Was ist dir als erstes in den Sinn gekommen? – Schreib es hier auf.

Das Seufzen ist als Übung zum Singen bei vielen Chören verbreitet und als Technik für die Stimmbildung im Gesangs- und Sprechunterricht. Du holst tief Luft, und dann lässt du deine Stimme mit einem langen Seufzer vom höchstmöglichen zum tiefstmöglichen Ton gleiten. Durch das tiefe Einatmen wird das Blut gut mit Sauerstoff versorgt und jede Saite in uns kommt zum Klingen.



Stell dich bequem in den Raum, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Sieh mit den Augen etwa gerade aus (Suche dir eine Stelle im Raum, die du gern ansiehst.).

Atme eine Zeitlang lang ruhig vor dich hin.

Dann atme tief ein und seufze mit einem „aaaaaa“ vom höchstmöglichen zum tiefstmöglichen Ton.

Wiederhole das mit den anderen Vokalen des Alphabets:

e – i – o – u.

Spüre einen Moment lang in deinen Körper hinein.

Fällt dir etwas auf?

Geht es dir jetzt anders als vor der Übung?

Wenn noch Zeit ist, kannst du ein paar Stichworte dazu festhalten.
