BREATHE WITH ME

Jeppe Hein & Art 2030
Ein Kunstprojekt für die Welt

Anleitung zu Breathe with Me

Inhalt

Anleitung zu Breathe with Me

Vorwort
Wie du diese Anleitung verwenden kannst 1

Breathe with Me: Einleitung

Jeppe Hein über Breathing Watercolours 5
ART 2030 und die Global Goals 7
Breathe with Me in New York 9

Breathe with Me: Projektvariationen

Beispiele und Anleitungen 13
Breathe with Me auf Papier 15
auf Leinwand 17
auf Stellwänden 21
auf Wänden 27
auf Fenstern 31

Breathe with Me: Workshops 35

Material zur Vorbereitung
Ziel der Breathe with Me Workshops 37
Über die Atemtechniken und Atemübungen 39
Vorbereitung der Breathe with Me Workshops 41
Über die Notwendigkeit des Atmens 43
Über die Lunge 45

Material für die Workshops
Auftaktfragen 49
Changing Breath 51
Sphere Breath 53
Geometric Breath 55
Elevator Breath 57
Bee Breathing 59
Lungs in a Bottle 61
Inflatable Cube 63
Breathing Flags 65
Breathing Circle 67
Breathing Feathers 69
Breathing Diary 71

Kontakt
Wie du deinen Atem mit uns teilen kannst 73

BREATHE WITH ME

Vorwort

Wie du diese Anleitung verwenden kannst

Breathe with Me lädt dazu ein, gemeinsam miteinander zu atmen. Es ist ein global ausgerichtetes Kunstwerk mit einer einfachen Botschaft. Es geht um Verbundenheit, positives Handeln, Achtsamkeit und Zusammenhalt. Über gemeinsames Atmen inspiriert Breathe with Me zu neuen Wegen für eine stabile und zukunftsorientierte Entwicklung und Engagement für eine hoffnungsvolle Zukunft.

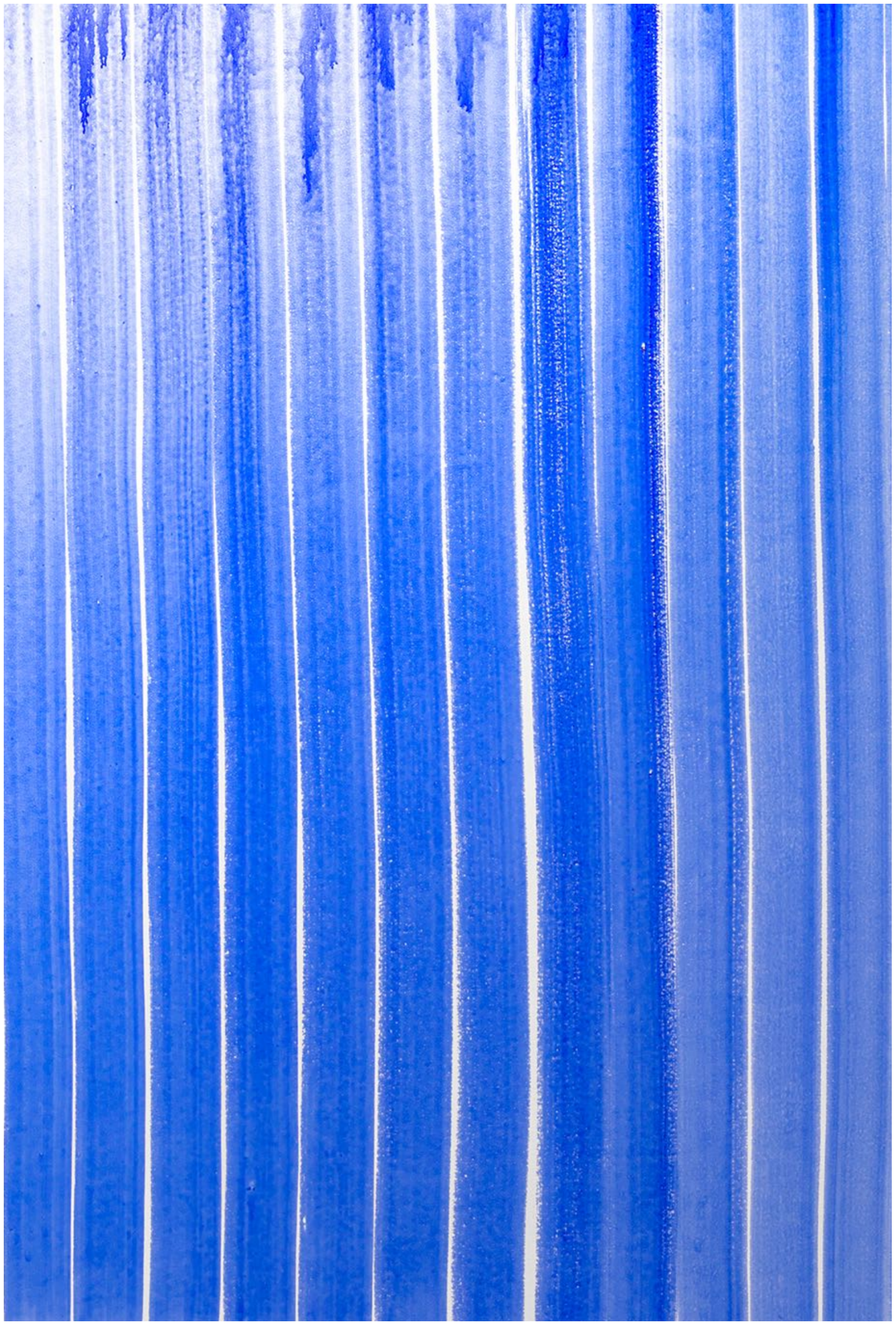
Mit der Anleitung zu Breathe with Me laden wir Menschen weltweit dazu ein, ihr eigenes und kollektives Atmen zu entdecken. Jeppe Heins Breathing Watercolours dienen hierbei als Inspirationsquelle. Ob Individuum, Familie, Gemeinde, Schule, Museum, öffentliche Institution oder internationale Organisation – jeder ist dazu aufgefordert, Breathe with Me in das eigene Leben zu integrieren und sich so gemeinsam mit anderen mit der Botschaft des Projekts zu verbinden.

Die Anleitung gibt Impulse dafür, lokale Breathe with Me Projekte zu initiieren, den eigenen Atem zu visualisieren und der Welt zu zeigen. Es beinhaltet Vorschläge zu unterschiedlich großen Projektvariationen, die allesamt leicht zu realisieren sind und als Ausgangspunkt für eigene Weiterentwicklungen des Projektes dienen. Darüber hinaus enthält die Anleitung eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an Atemtechniken und -experimenten sowie ausführliche Informationen zum Thema Atmung, die für die Durchführung von Breathe with Me Workshops gedacht sind.

BREATHE WITH ME

Diese Anleitung ist zum freien Download auf der Website **www.breathewithme.world** verfügbar. Wir laden alle Teilnehmenden dazu ein, ihre Beiträge, Fotos, Filme sowie Weiterentwicklungen der Projekte und Workshops auf **Instagram** unter dem Hashtag **#breathewithme** hochzuladen. Eine kuratierte Auswahl an Beiträgen wird auf **www.instagram.com/breathewithmeandtheworld** zusammengestellt.

Lasst uns gemeinsam atmen und werdet Teil dieses weltweiten Kunstwerks!



Breathe with Me: Einleitung

Jeppe Hein über Breathing Watercolours
ART 2030 und die Global Goals
Breathe with Me in New York

BREATHE WITH ME

Jeppe Hein
Über Breathing Watercolours

„Das Leben beginnt und endet mit einem Atemzug. Dazwischen atmen und leben wir alle unterschiedliche Leben. Und doch hält jeder Atemzug uns zusammen, verbindet uns, da wir dieselbe Luft teilen."

Jeppe Hein malt Breathing Watercolours

Bewusstes Atmen ist ein entscheidender Teil meines neuen Lebens geworden, seitdem ich vor knapp zehn Jahren einen Burnout hatte. Die Beschäftigung mit meinem Atem ermöglicht es mir, Körper und Geist in allen Lebenumständen miteinander in Einklang zu bringen. Mein Werk Breathing Watercolours steht exemplarisch für diese wiedergewonnene Balance. Der Atem führt die Bewegung der Farbe auf weißem Papier oder einer weißen Wand und lässt ein wiederkehrendes Muster senkrechter, blauer Pinselstriche entstehen. Jeder Pinselstrich steht für einen Atemzug. Zu Beginn ist die Farbe intensiv und kräftig, doch lässt ihre Deckkraft allmählich nach. Auf diese Weise verkörpert Breathing Watercolours die Flüchtigkeit unseres Atems sowie den bewussten Prozess von Ein- und Ausatmung.

Ich begann Breathing Watercolours in meinem Aquarelltagebuch und später als große Wandmalereien zu malen. Seit einiger Zeit lade ich auch Besucherinnen und Besucher meiner Einzelausstellungen ein, ihren Atem auf Museumswände zu malen. Ich sehe darin eine Möglichkeit, die Selbstwahrnehmung der Menschen zu stärken und sie in einen inneren Dialog mit sich selbst treten zu lassen. Indem sie ihren Atem sichtbar machen, verbinden sie sich mit ihrer Umwelt in einem gemeinsam erlebten Moment.

Breathe with Me sind vom Publikum gemalte Breathing Watercolours, die das Unsichtbare visualisieren: den kollektiven Aspekt unseres Atems und das Band das er zwischen uns knüpft. Es soll uns alle daran erinnern zusammenzuwirken, wenn wir diese Welt heute und in Zukunft miteinander teilen wollen. Im Idealfall wird Breathe with Me die Menschen dazu ermutigen im wahrsten Sinne des Wortes zusammen zu konspirieren: das Lateinische ‚conspirare' bedeutet nichts anderes, als gemeinsam zu atmen.

Lasst uns gemeinsam atmen!
Einatmen. Innehalten. Ausatmen...

Jeppe Hein

BREATHE WITH ME

ART 2030
Und die Global Goals

2015 haben die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen die Agenda 2030 und ihre 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, auch Global Goals genannt, verabschiedet. Gemeinsam beschreiben sie einen ambitionierten Plan für das Wohlergehen von Menschheit und Erde.

ART 2030 ist eine Non-Profit-Organisation, die Kunst mit der Agenda 2030 zusammenbringt. Hierbei nutzt ART 2030 die Ausdrucksformen der Kunst, um sich für die Global Goals einzusetzen, die Menschen anzusprechen und Aktionen für eine nachhaltige Zukunft anzuregen. ART 2030 arbeitet mit weltbekannten Künstlerinnen und Künstlern sowie Partnereinrichtungen zusammen. Immer mit dem Ziel verknüpft eine breite Teilhabe an den Zielen der Agenda 2030 zu ermöglichen, werden öffentliche Veranstaltungen und Kunsterlebnisse im Bereich Kommunikation und Bildung veranstaltet.

ART 2030 ist überzeugt vom Potenzial und Nutzen der Kunst für die Global Goals. Kunst ist in der Lage die Komplexität der weltweiten Ziele zu kommunizieren und hebt gleichzeitig hervor wie diese miteinander verknüpft sind.

Breathe with Me bezieht sich auf mehrere Aspekte der Global Goals, mit besonderem Fokus auf die folgenden Punkte:

Breathe with Me ermöglicht Partizipation durch gemeinsames Atmen und erzeugt bei den Teilnehmenden ein Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden.

Breathe with Me ist ein globales Projekt, das auf individueller und kollektiver Ebene ansetzt und darauf abzielt Achtsamkeit zu fördern.

Breathe with Me basiert auf der universell geteilten Erfahrung des Atmens und verdeutlicht, dass wir alle, unabhängig von Hintergrund und Status, gleiche Chancen und Rechte verdienen.

Breathe with Me betont Offenheit und Inklusion. Als öffentliches Kunstwerk schafft es einen Raum gemeinsamen Atmens und fördert städtische Nachhaltigkeit und öffentliche Grünflächen.

Breathe with Me basiert auf Partizipation und verdeutlicht, dass wir zusammen positiv auf die klimatischen Veränderungen des Planeten einwirken können.

Breathe with Me erinnert mit seinem tiefen Blau und seiner wellenförmigen Struktur daran, dass die Luft, die wir atmen, auch durch das Meer reguliert und gesteuert wird.

Breathe with Me

In New York

Breathe with Me ist ein partizipatives, öffentliches Kunstwerk, das die Teilnehmenden dazu einlädt, den eigenen Atem zu malen. Der individuelle Atem aller Beteiligten vereint sich zu einem kollektiven Bild und zeigt sich in Form paralleler, blauer Pinselstriche auf den Leinwänden des Kunstwerks: jedes Ausatmen verkörpert durch einen Atemstrich.

Breathe with Me ist zuerst ein sehr persönliches Kunstwerk. Gleichzeitig berührt es soziale Aspekte und Fragestellungen unseres menschlichen Miteinanders. Denn der Akt des gemeinsamen Atmens ermöglicht eine Form der Partizipation, die zur Reflexion über sich selbst und der Umwelt anregt. Als gemeinsam geschaffenes Kunstwerk, das die gemalte Ausatmung aller Beteiligten versammelt, macht es nicht nur unsere individuelle Selbstwahrnehmung sichtbar, sondern spiegelt auch unser gemeinschaftliches und gesellschaftliches Leben und unser Verhältnis zueinander wider.

Breathe with Me ist ein kollektives Atmen für die Welt. Als solches greift das Kunstwerk zahlreiche Zielsetzungen der Global Goals auf und regt zum Nachdenken über Fragen der Gesundheit, der Stärkung von Gemeinschaften und dem Klimaschutz an. Jeppe Hein und ART 2030 initiierten Breathe with Me erstmalig vom 23. bis 29. September 2019 im UN-Hauptquartier und im Central Park. Das Werk knüpfte an den offiziellen Schwerpunkt der 74. Sitzung der UN-Generalversammlung zum Klimaschutz an.

UN-Hauptquartier, New York
21. - 24. September 2019

Central Park, New York
25. - 27. September 2019

Breathe with Me

In New York City

Jayathma Wickramanayake
UN Botschafterin für die Jugend

Timoci Naulusala, Jugendaktivist, Fidschi

Lina Mendoni, Kultur- und
Sportministerin, Griechenland

Arancha Gonzales, Exekutiv-Direktorin
des Internationalen Handelszentrums (ITC)

Amina J. Mohammed
Stellv. Generalsekretärin der UN

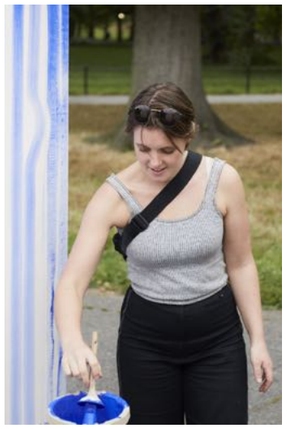
Michael R. Bloomberg
UN Sonderbeauftragter für Klimaschutz

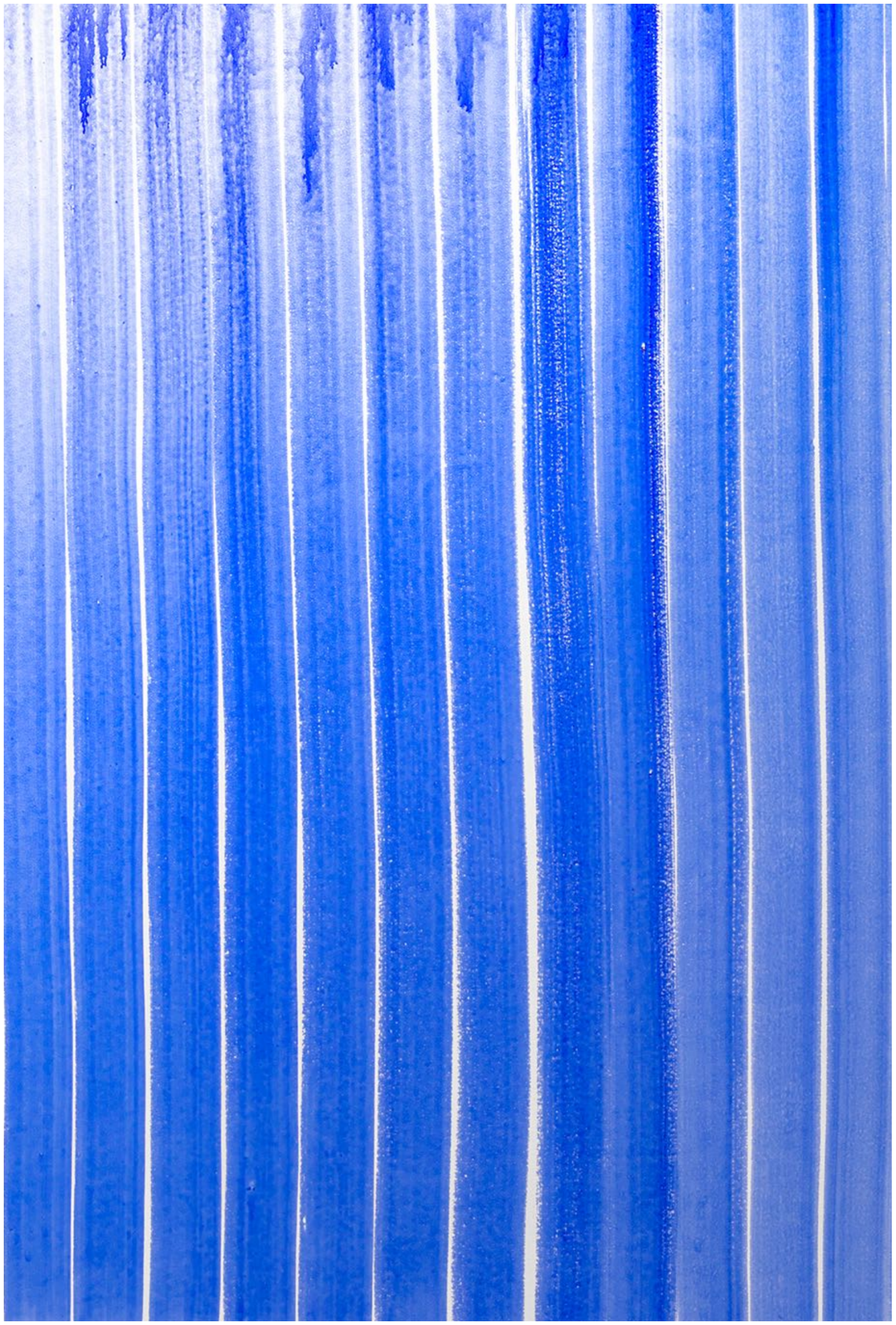
Teresa Ribera Rodríguez, Ministerin für
der ökologische Wandel Spaniens

Lotay Tshering, Premierminister von Bhutan

Todd D. Stern, ehem. Sondergesandter der
Vereinigten Staaten für den Klimawandel

Max Hollein, Director des Metropolitan Museum of Art





Breathe with Me: Projektvariationen

Beispiele und Anleitungen

Breathe with Me auf Papier
auf Leinwand
auf Stellwänden
auf Wänden
auf Fenstern

BREATHE WITH ME

Breathe with Me

Auf Papier

Jeppe Hein malt Breathing Watercolours auf Papier

Benötigtes Material

- Aquarellpapier, A4
- Aquarellfarben
- Rundpinsel, Größe 8-10
- Wasserglas

Aquarell von Jeppe Hein

So geht's:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies so-lange bis du dich bereit fühlst, deinen Atem auf Papier zu malen.

Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst. Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis das gesamte Blatt mit deinem Atem bedeckt ist.

Breathe with Me

Auf Leinwand

Jeppe Hein malt auf eine Leinwand

Hinweis: Halte den Pinsel möglichst waagerecht, um gleichmäßige Pinselstriche zu erzielen.

Benötigtes Material

- Leinwand, Größe nach Wahl
- Ultramarinblaue Aquarellfarbe
- Kleiner Behälter zum Anmischen der Farbe
- Rundpinsel, 3 cm
- Abdeckpapier und Stoffreste zum Schutz von Wand und Boden
- Kreppband

Vorbereitung

Befestige kleinere Leinwände in Kopf- oder Schulterhöhe auf einer Wand oder auf einer Staffelei, sodass du mit ausgestrecktem Arm bequem die obere Bildkante erreichen kannst. Größere Leinwände sind leicht über Kopfhöhe auf einer Wand zu befestigen, sodass die Bildkante mit ausgestrecktem Arm bequem erreichbar ist.

Um Boden und Wand vor Farbtropfen zu schützen, befestige etwas Abdeckpapier mit Kreppband unterhalb der Leinwand. Wir empfehlen außerdem zusammengerollte Stoffreste unterzulegen, da sie Farbtropfen besser aufnehmen. Mische die ultramarinblaue Aquarellfarbe in einem Verhältnis von ungefähr 20% Farbe zu 80% Wasser an.

So geht's:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies solange, bis du dich bereit fühlst, deinen Atem auf die Leinwand zu malen.

Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst. Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis die gesamte Leinwand mit deinem Atem bedeckt ist.

Breathe with Me

Auf Leinwand

Studiogäste malen auf Leinwände

Jeppe Hein, My Breath, 2018

Breathe with Me

Auf Stellwänden

Ausstellungsansicht KÖNIG GALERIE, Berlin, 2017

Benötigtes Material

- Weiße Türrohlinge oder mitteldichte Holzfaserplatten, Maße 3 mm x 2 m x 1 m
- Holzleisten für die Anfertigung eines Stützrahmens, Maße 40 mm x 50 mm
- Sandsäcke oder Bühnengewichte
- Ultramarinblaue Aquarellfarbe
- Kleiner Behälter zum Anmischen der Farbe
- Rundpinsel, 5 cm
- Weiße Zeichenpapierrolle, Breite 1m
- Abdeckpapier und Stoffreste zum Schutz des Bodens
- Kreppband

Vorbereitung

Benutze Türrohlinge bzw. mitteldichte Holzfaserplatten und Holzleisten, um die beweglichen Stellwände anzufertigen (siehe Seite 21 & 22). Platziere Bühnengewichte oder Sandsäcke auf den Stützrahmen der fertigen Stellwände, damit sie nicht umkippen. Streiche die Vorderseite der Wände weiß an.

Wenn du die Stellwände direkt bemalen willst, befestige etwas Abdeckpapier mit Kreppband ungefähr 40cm über dem Boden, um diesen vor Farbspritzern zu schützen. Wenn du auf Zeichenpapierrolle malen möchtest, befestige das Papier am oberen Ende der Stellwände und nutze es, um den Boden vor Farbspritzern zu schützen. Wir empfehlen außerdem zusammengerollte Stoffreste unterzulegen, da sie Farbtropfen besser aufnehmen. Mische die ultramarinblaue Aquarellfarbe in einem Verhältnis von ungefähr 20% Farbe zu 80% Wasser an.

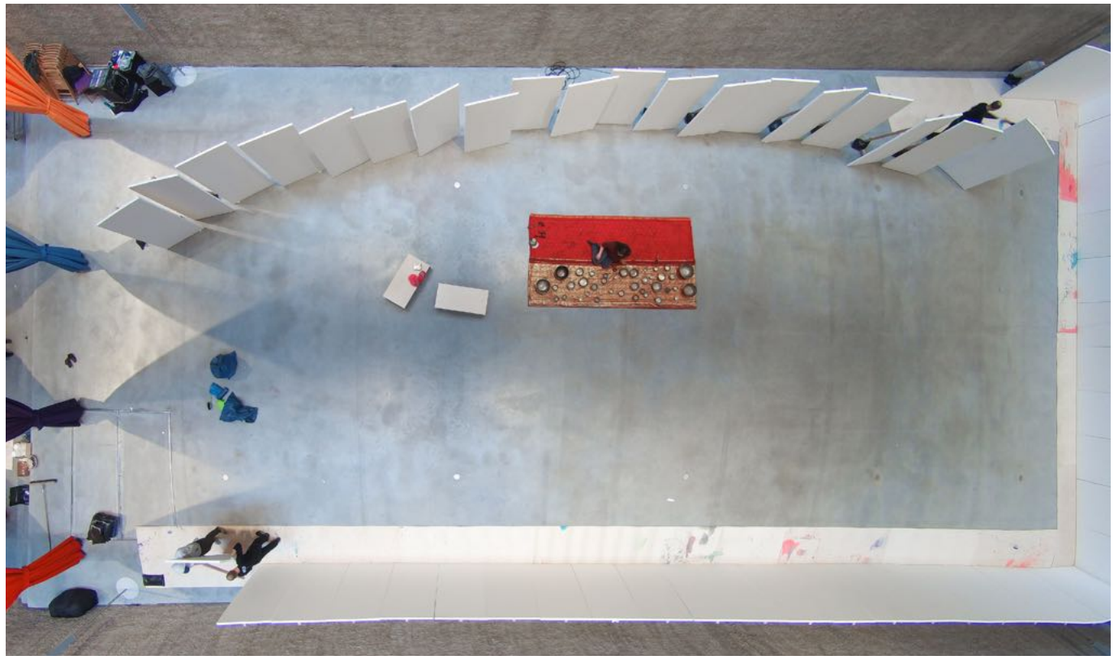
So geht's:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies solange, bis du dich bereit fühlst, deinen Atem auf die Stellwand zu malen.

Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst. Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis die gesamte Stellwand mit deinem Atem bedeckt ist.

Breathe with Me

Auf Stellwänden



Beispiele für bemalte Stellwände und ihre mögliche Anordnung

Breathe with Me

Auf Stellwänden

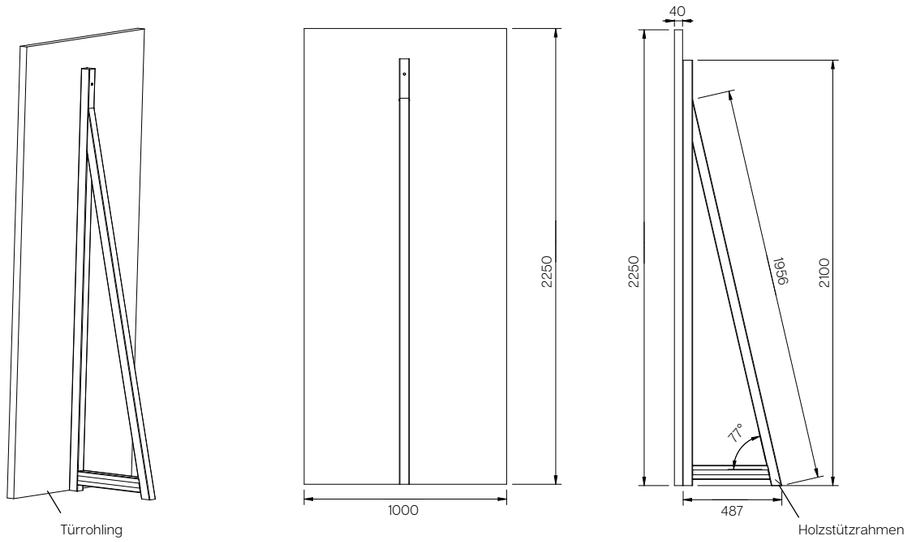


Abbildung 1

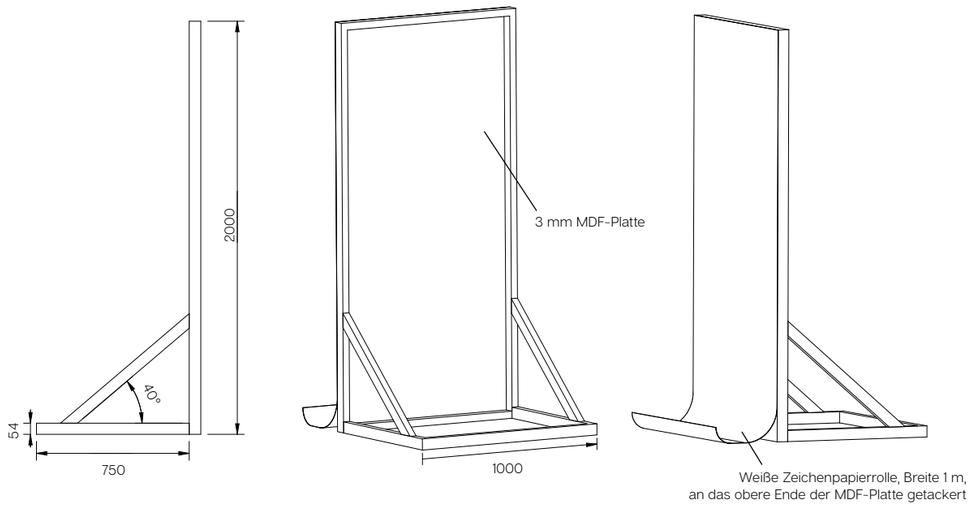
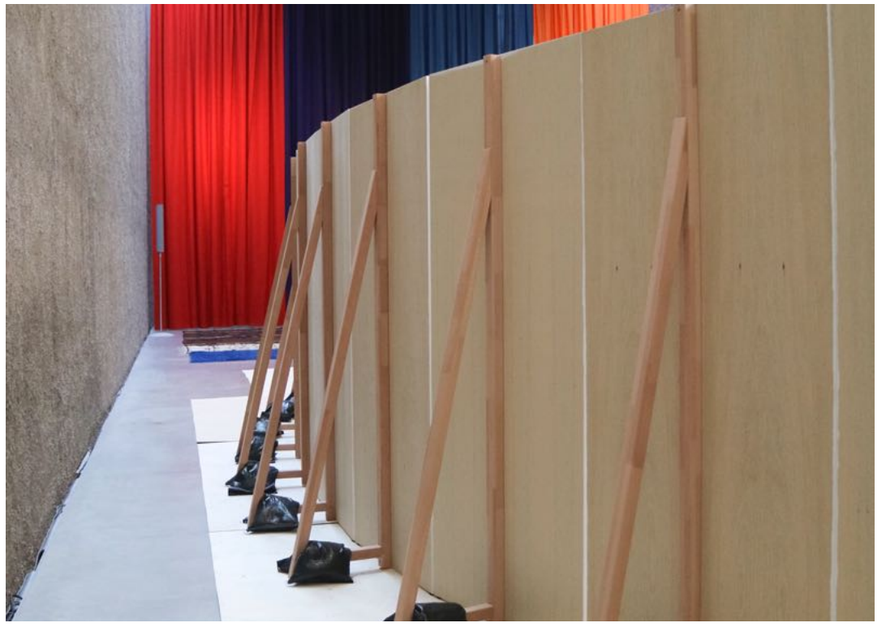


Abbildung 2



Beispiel für Türrohlinge mit Holzstützrahmen und Sandsäcken

Beispiel für MDF-Platten und Holzrahmen mit weißen Papierrollen

Breathe with Me

Auf Wänden

Jeppe Hein malt auf eine Wand

Benötigtes Material

- Saubere, weiße Wand, optional mit weißer Emulsionsfarbe bestrichen
- Ultramarinblaue Aquarellfarbe
- Kleiner Behälter zum Anmischen der Farbe
- Rundpinsel, 5 cm
- Abdeckpapier und Stoffreste zum Schutz des Bodens
- Kreppband

Vorbereitung

Achte darauf, dass die Wand frei von Schmutz oder Staub ist. Falls erforderlich, führe einen Neuanstrich mit Emulsionsfarbe durch. Um Boden und Wand vor Farbtropfen zu schützen, befestige etwas Abdeckpapier mit Kreppband ungefähr 40cm über dem Boden. Wir empfehlen außerdem zusammengerollte Stoffreste unterzulegen, da sie Farbtropfen besser aufnehmen. Mische die ultramarinblaue Aquarellfarbe in einem Verhältnis von ungefähr 20% Farbe zu 80% Wasser an.

So geht's:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies solange, bis du dich bereit fühlst, deinen Atem auf die Wand zu malen.

Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst. Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis die gesamte Wand mit deinem Atem bedeckt ist.

Breathe with Me

Auf Wänden

Besucherinnen und Besucher malen auf Ausstellungswände

BREATHE WITH ME

Breathe with Me

Auf Fenstern

Ausstellungsansicht Politikens Forhal, Kopenhagen, 2019

Benötigtes Material

- Großes, sauberes Fenster
- Ultramarinblaues Pulverpigment oder Acrylfarbe
- Kleiner Behälter zum Anmischen der Farbe
- Rundpinsel, 5 cm
- Holzleim
- Abdeckpapier und Stoffreste zum Schutz des Bodens
- Kreppband

Vorbereitung

Achte darauf, dass die Fenster frei von Schmutz und Staub sind. Um Rahmen, Fenster und Boden vor Farbtropfen zu schützen, befestige etwas Abdeckpapier mit Kreppband ungefähr 40cm über dem Boden. Wir empfehlen außerdem zusammengerollte Stoffreste unterzulegen, da sie Farbtropfen besser aufnehmen. Mische den Holzleim in einem Verhältnis von ungefähr 60% Holzleim zu 40% Wasser an und füge das ultramarinblaue Pulverpigment bzw. die Acrylfarbe hinzu. Wenn dir die Mischung zu dickflüssig ist, füge etwas Wasser hinzu. Wenn sie dir zu dünnflüssig ist, füge Holzleim hinzu.

So geht's:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies solange, bis du dich bereit fühlst, deinen Atem auf das Fenster zu malen.

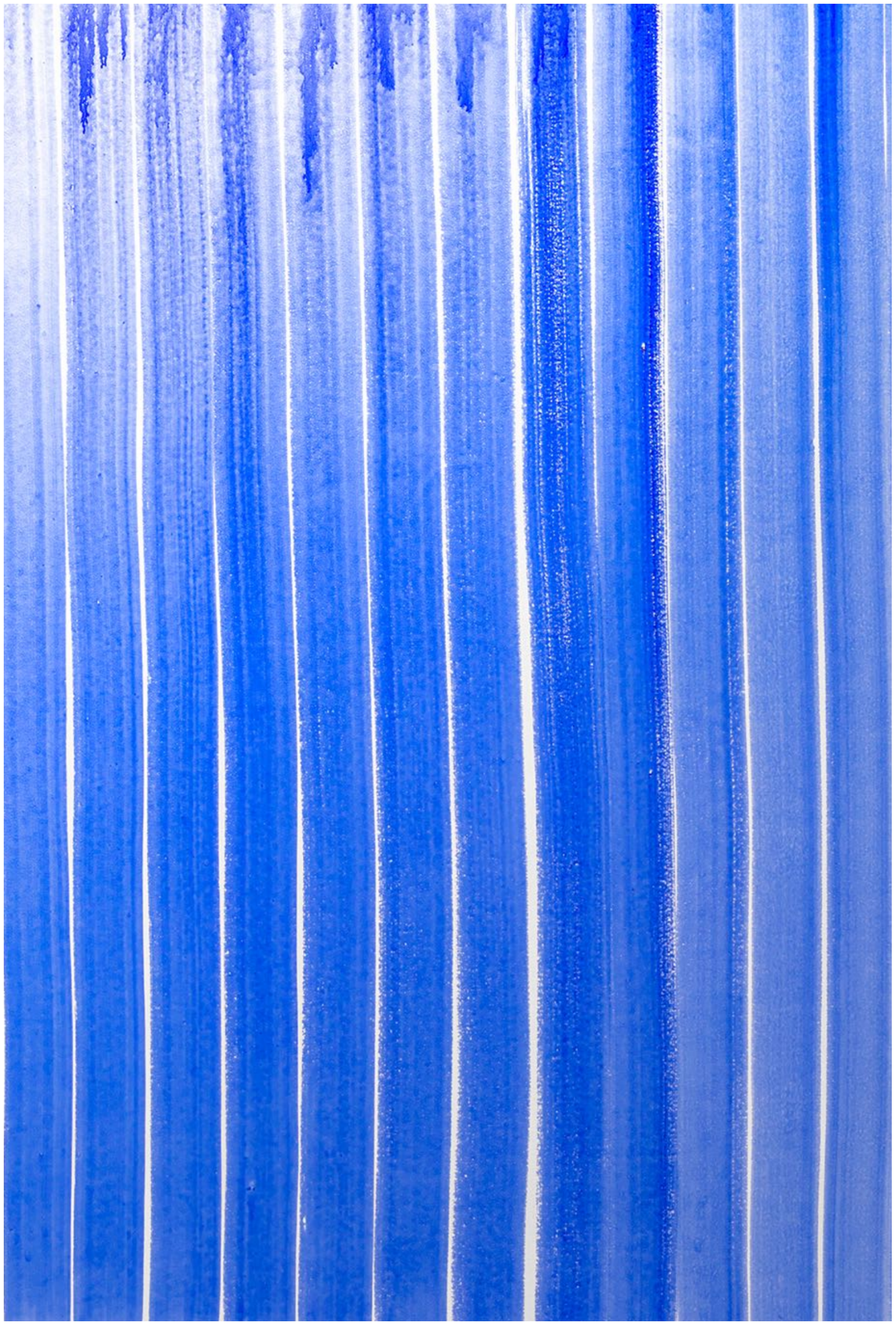
Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst. Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis das gesamte Fenster mit deinem Atem bedeckt ist.

Breathe with Me

Auf Fenstern

Studiogast malt auf ein Fenster

BREATHE WITH ME



Breathe with Me: Workshops

Material zur Vorbereitung
Ziel der Breathe with Me Workshops
Über die Atemtechniken und Atemübungen
Vorbereitung der Breathe with Me Workshops
Über die Notwendigkeit des Atmens
Über die Lunge

Material für die Workshops
Auftaktfragen
Changing Breath
Sphere Breath
Geometric Breath
Elevator Breath
Bee Breathing
Lungs in a Bottle
Inflatable Cube
Breathing Flags
Breathing Circle
Breathing Feathers
Breathing Diary

BREATHE WITH ME

Ziel der Breathe with Me Workshops

Material zur Vorbereitung

Die Breathe with Me Workshops möchten den Teilnehmenden ein vielschichtiges Verständnis über eine der wichtigsten Körperfunktionen vermitteln: die Atmung. Über eine Einführung in die Thematik des bewussten Atmens erlangen die Teilnehmenden ein grundlegendes Verständnis darüber, wie die Atmung ihre physische und mentale Leistungs- und Kommunikationsfähigkeit, aber auch das Wohlbefinden beeinflusst.

Sich aufmerksam mit dem eigenen Atem auseinanderzusetzen, sowie das eigene individuelle Wissen über die Thematik zu erweitern, sind nur zwei der Hauptziele der Workshops. Hierbei ermöglicht die immerwährende Gegenwärtigkeit der eigenen Atmung den Teilnehmenden, auf eigene Erfahrungen zurückzugreifen und diese im Workshopverlauf zu nutzen.

Zu Beginn der Workshops steht die Beschäftigung mit einer Reihe grundlegender Fragenstellungen an, die die emotionale und körperliche Erfahrung des Atmens beleuchten. Dies dient der Schaffung einer Wissensgrundlage, auf deren Basis die Teilnehmenden eine Bandbreite sorgfältig ausgewählter Atemtechniken und -experimente praktizieren können.

Aquarell von Jeppe Hein

Die Atemtechniken ziehen ihre Inspiration aus dem Pranayama – der Wissenschaft und Kunst der Atemkontrolle. Prana (dt. Atemseele) wird in den Lehren des Yoga als allgegenwärtige und universelle Energie gedacht, die alles Leben auf der Erde und den gesamten Kosmos durchströmt. Praktizierende des Pranayama kontrollieren ihre Respiration durch bewusstes Einatmen, Anhalten und Ausatmen mit dem Ziel, im Gleichgewicht mit sich selbst und dem eigenen Umfeld zu existieren.

Die Sichtbarmachung des eigenen Atems bzw. der uns umgebenen Luft stellt eine gewisse Herausforderung dar. Die Atemübungen und -experimente sind daher ein Weg die menschliche Respiration auf spielerische und lehrreiche Weise sinnlich erfahrbar zu machen.

Über die Atemtechniken und Atemübungen

Material zur Vorbereitung

Aquarell von Jeppe Hein

Das Atmen ist die erste und letzte eigenständige Geste im Leben eines jeden Menschen. Es verbindet das Innenleben des Körpers mit der ihn umgebenden Umwelt. Der Atembegriff ist, sowohl in östlich als auch in westlich geprägten Kulturen, in zahlreichen medizinischen und religiösen Diskursen von zentraler Bedeutung. Man denke nur an den lebensspendenden Atem Gottes im christlichen Glauben oder an die Anemoi – geflügelte Windgötter, die in der griechischen Mythologie die Himmelsrichtungen verkörpern und das Wetter bestimmen.

Atembasierte Meditationspraktiken können uns dabei helfen, innere und äußere Ruhe zu erlangen, da sie in der Lage sind Körper und Geist zu entspannen. Vor allem die buddhistische und hinduistische Phänomenologie beruft sich stark auf das besonnene Atmen und basiert auf einer Tradition der Bewusstseinsveränderung durch Achtsamkeit und Meditation. Bewusstes Atmen wird hier eng mit Vorstellungen von Freiheit und Selbstbestimmung verknüpft.

Die Fähigkeit, den Atem in Momenten geistiger oder körperlicher Anstrengung zu regulieren, beeinflusst die Art und Weise, wie man seine Umgebung wahrnimmt. Indem den Teilnehmenden Atemtechniken und Atemübungen anvertraut werden, lernen sie, welche positiven Auswirkungen bewusstes Atmen auf ihr Leben haben kann.

Vorbereitung der Workshops

Material zur Vorbereitung

Ziel der Workshops ist es, eine entspannte, komunikative und aufgeschlossene Atmosphäre zwischen den Teilnehmenden zu kreieren, indem gemeinsam über das Thema Atem nachgedacht wird. Alle Inhalte sind leicht zugänglich und die Workshopvorbereitung mit wenig Aufwand verbunden. Wir empfehlen das komplette Workshopmaterial sorgfältig durchzulesen.

Informiere dich in Vorbereitung auf die Workshops ausführlich über die Funktionsweise der menschlichen Lunge. Für eine bessere Vermittlung der Thematik ist es sinnvoll, die an der Atmung beteiligten Prozesse unseres Körpers zu kennen. Aus diesem Grund haben wir dir eine kurze Einführung zur Funktionsweise der Lunge erstellt. Wende dich zur Vorbereitung auch den Auftaktfragen zu. Du kannst unseren Vorschlägen gerne weitere Fragen hinzufügen, falls du einen weiteren Aspekt der Atmung betonen willst.

Es ist ratsam, die Atemtechniken und -experimente selbst soweit verinnerlicht zu haben, dass du dich als Anleiterin oder Anleiter dabei wohlfühlst, sie an andere weiterzugeben. Dieser Schritt ist entscheidend, wenn du die Achtsamkeit der Teilnehmenden fördern willst.

Aquarell von Jeppe Hein

BREATHE WITH ME

Die Anzahl der Atemtechniken und -experimente der Workshops liegt ganz bei dir. Wir empfehlen jedoch, mit einer Atemtechnik und den Auftaktfragen zu beginnen. Erstere dient dazu, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem die Vorstellungskraft der Teilnehmenden aufblühen kann. Zweitere bilden das inhaltliche Fundament der Workshops. Wir raten auch dazu, zwischen Atemtechniken und -experimeten zu wechseln. Einen Workshop mit der Übung ‚Breathing Diary' zu beenden, bietet allen Teilnehmenden den Raum für individuelle Reflexion.

Wir danken dir, dass du bei unseren Workshops mitmachst! Alle Teilnehmenden sind dazu eingeladen, ihre Beiträge, Fotos, Filme sowie Weiterentwicklungen der Breathe with Me Projekte auf **Instagram** unter dem Hashtag **#breathewithme** hochzuladen. Eine kuratierte Auswahl aller Beiträge wird auf **www.instagram.com/breathewithmeandtheworld** zusammengestellt.

Über die Notwendigkeit des Atmens

Material zur Vorbereitung

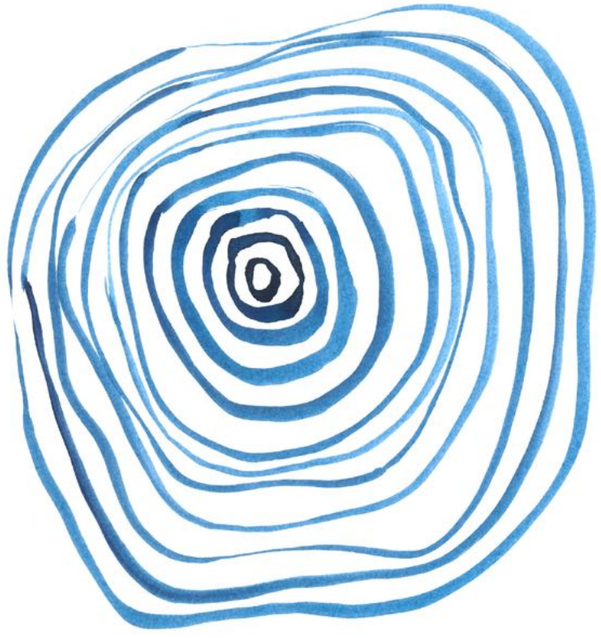
„Das Leben beginnt und endet mit einem Atemzug. Dazwischen atmen und leben wir alle unterschiedliche Leben. Und doch hält jeder Atemzug uns zusammen, verbindet uns, da wir dieselbe Luft teilen."

Jeppe Hein

Das Atmen stellt eine Metapher für das Leben selbst dar, da nicht nur unsere Pflanzen- und Tierwelt, sondern auch die menschliche Existenz vom Vorhandensein von Sauerstoff in der Erdatmosphäre abhängt. Unser Atmen knüpft ein unsichtbares Band zwischen uns allen.

Jeden Tag atmen wir etwa 21.600 Mal – ungefähr 15 Atemzüge pro Minute. Unser Atem kommt und geht so regelmäßig und unbewusst, dass wir kaum Notiz von ihm nehmen. Wer jedoch die immanente Präsenz der Luft und des Atems erfassen will, muss nur sein unmittelbares Umfeld beobachten und wird feststellen, dass es etwas gibt, das uns alle verbindet: die Atembewegungen unserer Körper, die Notwendigkeit zu atmen.

Zahlreiche äußere und innere Faktoren können die Frequenz unseres Atemzyklus auf positive oder negative Weise beeinflussen. Auch wenn sie grundsätzlich unsichtbar ist, können wir unsere Körperatmung fühlen und hören und manchmal sogar schmecken und sehen. Beständig und konstant, doch ständig in Bewegung ist unsere Atmung wandelbar und wechselvoll und eng mit Emotionen wie Überraschung, Freude, Angst oder Aufregung verbunden.



Aquarell von Jeppe Hein

Das Praktizieren von Achtsamkeit als Methode hin zu einem bewussten Umgang mit den eigenen Gefühlen, kann nicht nur dabei helfen, den Kopf nach einem stressigen Tag freizumachen, sondern auch Konzentration und inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Die Workshops bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, ein besseres Verständnis darüber zu erlangen, wie ihre Emotionen wirken und wie diese durch bewusstes Atmen aktiv reguliert werden können. Sie werden buchstäblich daran herangeführt ganz tief durchzuatmen.

Atmen heißt im beständigen Austausch mit der Welt zu stehen. Unser Atem ist allgegenwärtig und grundlegend für Kommunikation und Sprache und eine wesentliche Ausdrucksform von Körper und Geist. Durch die Kontrolle des eigenen Atems werden die Teilnehmenden eine Verbindung sowohl zu sich selbst als auch zu ihrer Umwelt auf- und ausbauen lernen. Sie werden sich ihres „in-der-Welt-Seins-mit-anderen" bewusst. Gleichzeitig werden Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen, aber auch die Fähigkeit mit anderen und schließlich mit sich selbst in Kontakt zu treten, gestärkt.

Über die Lunge

Material zur Vorbereitung

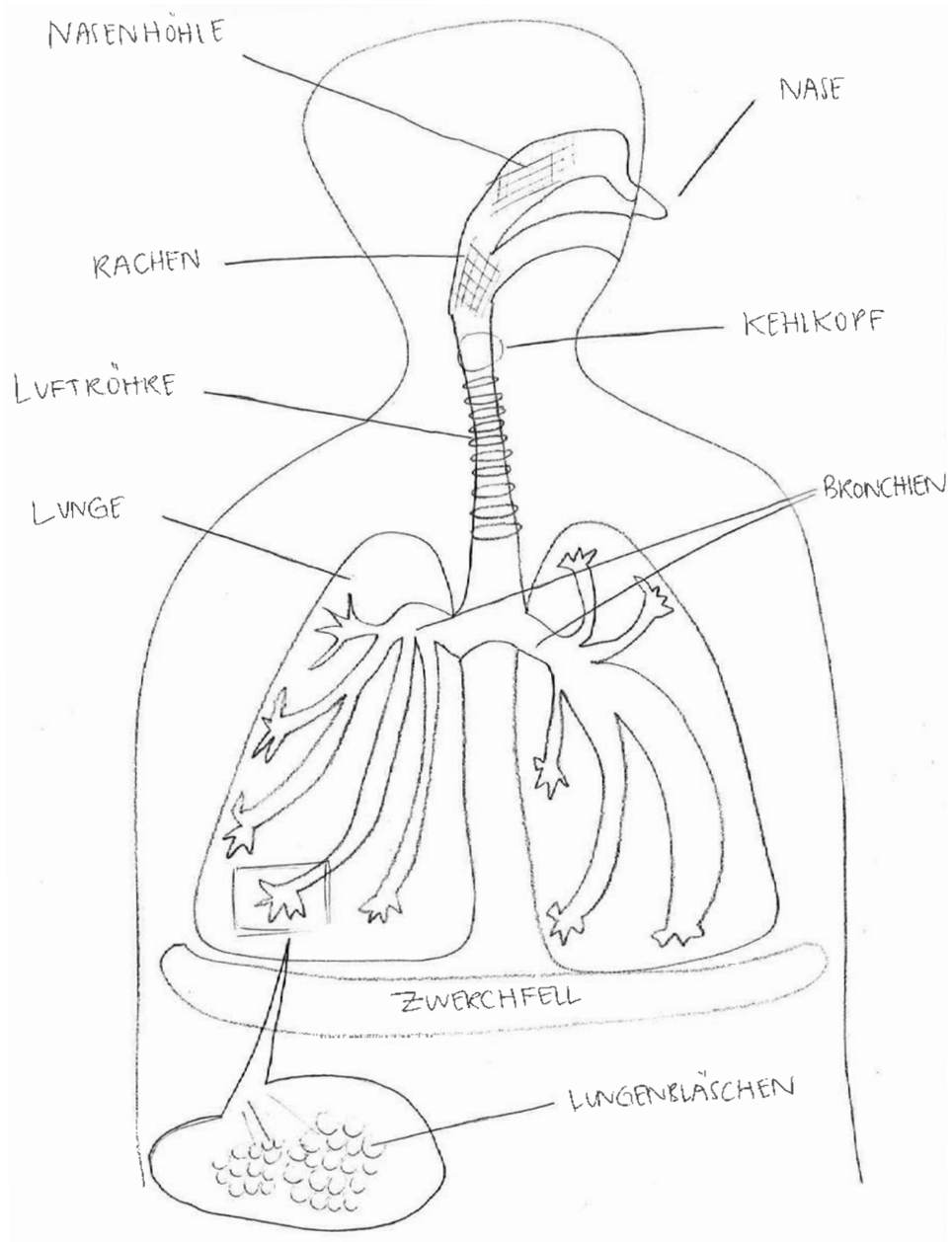


Abbildung: Atemtrakt

Um die Bedeutung unserer Atmung zu begreifen, ist es entscheidend, die unsichtbaren Vorgänge unseres Körpers und die Funktion der einzelnen Atemorgane und -muskeln zu kennen. Der Atemapparat des Menschen besteht aus den oberen und unteren Atemwegen: Nase, Nasenhöhle, Rachen und Kehlkopf zählen zu den oberen Atemwegen; Luftröhre, Lunge, Bronchien und Lungenbläschen zu den unteren Atemwegen.

Im Atemtrakt hat jedes Organ eine bestimmte Funktion. Die Nase ist unser Riechorgan. Ihre Nebenhöhlen säubern, befeuchten und wärmen die eingeatmete Luft, bevor sie über die Luftröhre zu den Bronchien befördert wird. Der lebensnotwendige Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid findet in den Lungenbläschen statt, während der Kehlkopf für die Stimmbildung verantwortlich ist. Das Zwerchfell ist einer der wichtigsten Atemmuskel. Es trennt unsere Brust- und Bauchhöhle voneinander und ermöglicht eine geregelte, gleichmäßige und gesunde Ein- und Ausatmung.

Beim Einatmen zieht sich das Zwerchfell in den Bauchraum, weitet die zwischen unseren Rippen liegenden Muskeln und ermöglicht so die Ausdehnung der Lunge und die Aufnahme sauerstoffreicher Luft. Die eingeatmete Luft wird dann über die unteren Atemwege zu den Lungenbläschen transportiert, wo der lebensnotwendige Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid stattfindet. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur wieder. Durch Kontraktion bewegt sich das Zwerchfell nach oben und die Brusthöhle verkleinert sich, was dazu führt, dass sich unsere Lunge zusammenzieht. Die kohlendioxidhaltige Luft wird dann über Luftröhre, Nase und Mund aus unserem Körper hinausbefördert.

BREATHE WITH ME

Über die Lunge

Material zur Vorbereitung

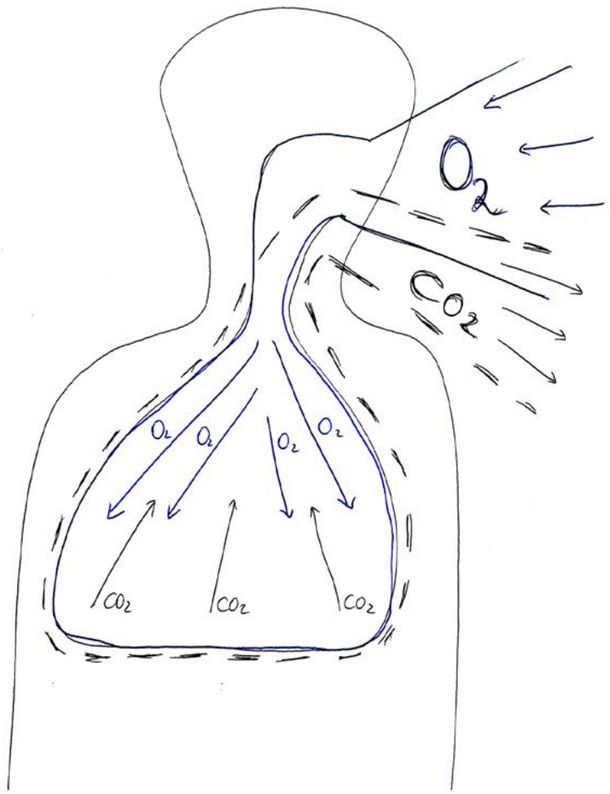


Abbildung: äußere Atmung

Im wissenschaftlichen Kontext unterscheidet man zwischen einer „äußeren" und einer „inneren" Atmung. Die äußere Atmung bezieht sich auf den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid in der Lunge. Beim Einatmen versorgt unsere Atmung den Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff, während beim Ausatmen Kohlendioxid aus unserem Blutkreislauf hinausbefördert wird. Interessanterweise werden beim Atmungsprozess nur 4 % beider Gase umgewandelt.

Die innere Atmung, auch „Zellatmung" genannt, ähnelt einer Art Verbrennungsprozess, der sich innerhalb unserer Zellen abspielt. Sie ist eng mit zentralen Körperfunktionen wie unserer Verdauung, Hirnfunktion oder Muskelspannung verbunden. Unsere Atmung ist somit einer der zentralen Vorgänge im Körper und erfüllt lebenswichtige Funktionen unserer Existenz. Ohne die Atmung wären unsere Zellen nicht in der Lage, uns mit der nötigen Energie zu versorgen, die ein gesunder und aktiver Körper braucht.

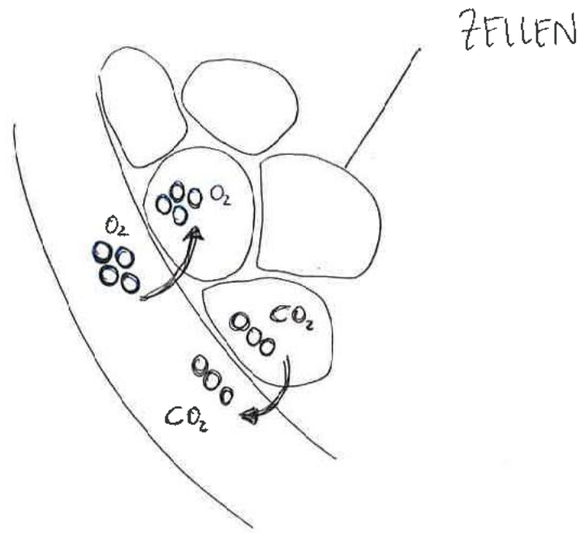


Abbildung: innere Atmung

BREATHE WITH ME

Auftaktfragen

Material für die Workshops

20 Minuten

Warum atmen wir?

Was ist Atmen?

Was passiert in unserem Körper, wenn wir atmen?

Wie fühlt es sich an zu Atmen oder wie klingt es?

In welchen Situationen nimmst du deinen Atem am stärksten wahr?

Was passiert, wenn du deine Atemfrequenz veränderst?

Wie würdest du deinen Atem visualisieren?

Wer oder was atmet noch?

Warum ist die Atmung so wichtig für uns?

Und so weiter ...

So geht's:

Achte darauf, dass alle Teilnehmenden sich in der Gruppe wohlfühlen. Um die Situation aufzulockern, kannst du sie darum bitten, sich durch den Raum laufend den anderen vorzustellen, indem sie ihren Namen und ein Lächeln miteinander teilen. Bitte die Teilnehmenden danach sich in einem sitzenden Kreis niederzulassen, um eine offene Gesprächsatmosphäre zu schaffen.

Beginne die Workshops mit den Fragen, die du vorbereitet hast. Gib den Teilnehmenden den nötigen Raum sich für das Thema zu öffnen und ihren Gedanken freien Lauf zu lassen. Du kannst das Gespräch lenken, indem du auf freie, assoziative Weise Verbindungen zwischen den Antworten der Teilnehmenden knüpfst.

Ziel

Der Gesprächsteil der Workshops zielt darauf ab die Aufmerksamkeit und das Interesse für den eigenen Atem zu wecken. Die Teilnehmenden bekommen ein erstes Verständnis für die Vielfältigkeit der Thematik vermittelt.

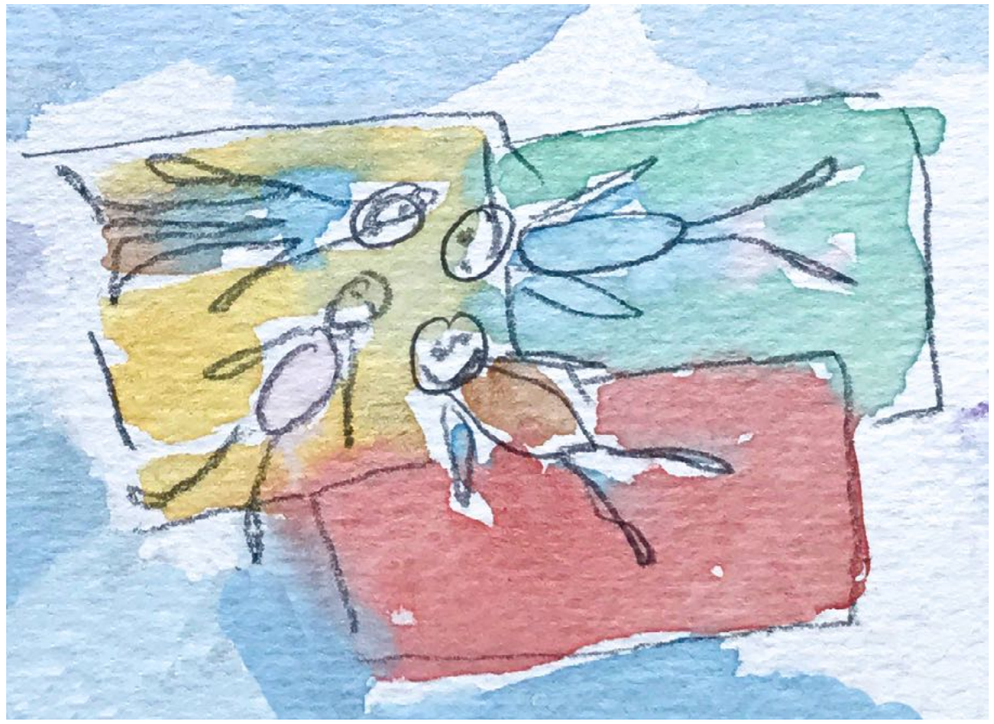
Global Goals

Breathe with Me bezieht sich auf mehrere Aspekte der Agenda 2030 und ihre 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, mit besonderem Fokus auf die folgenden Punkte:

Changing Breath

Material für die Workshops // Atemtechnik 1

10 Minuten



Aquarell von Jeppe Hein

So geht's:

Achte darauf, dass du genügend Platz für das Ausführen der Atemtechnik hast. Schließe deine Augen, die Füße stehen hüftbreit. Verlagere dein Gewicht leicht auf deine Fersen. Konzentriere dich auf deine Atmung.

Wenn du im Hier und Jetzt angekommen bist, springe auf und ab und achte darauf, wie sich deine Atmung verändert. Du kannst auch dein Lieblingslied abspielen und dazu tanzen – am wichtigsten ist es, die Geschwindigkeit deiner Atemfrequenz zu erhöhen.

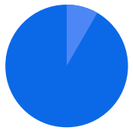
Sobald deine Atmung schwerer wird, setze oder lege dich bequem auf den Boden. Fühle die Bewegung deines Körpers nach, indem du deine Hände auf Bauch oder Brustkorb legst. Beobachte aufmerksam, wie dein Atemrhythmus und Puls wieder in den Normalzustand zurückkehren.

Ziel

Die Atemtechnik ‚Changing Breath' sorgt für eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, indem sie die Wechselwirkung von Atem, Puls und Herzschlag spürbar macht.

Sphere Breath

Material für die Workshops // Atemtechnik 2



5 Minuten

So geht's:

Schließe deine Augen, die Füße stehen hüftbreit. Halte deine Hände so vor deinen Bauch, als würdest du eine leichte, unsichtbare Kugel halten, die sich ausdehnt, wenn du einatmest, und zusammenzieht, wenn du ausatmest. Konzentriere dich auf deine Atmung.

Wenn du im Hier und Jetzt angekommen bist, öffne mit der Einatmung langsam deine Hände und lass einen sphärenartigen Raum zwischen ihnen entstehen. Lass den Raum beim Ausatmen wieder zusammenschrumpfen. Vergiss dabei nicht die imaginäre Kugel, die du in deinen Händen hältst. Wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 20 Atemzüge bis deine Atmung immer tiefer wird oder solange du dich dabei wohlfühlst.

Ziel

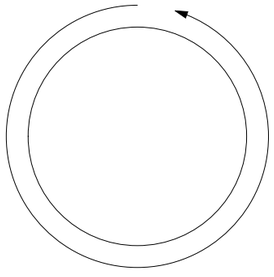
Die Atemtechnik ‚Sphere Breath' dient dazu, das Ausdehnen und Zusammenziehen des Brustkorbs beim Ein- und Ausatmen zu visualisieren. Gleichzeitig führt die Bewegung den Geist zu einem Zustand der Klarheit und Gelassenheit.

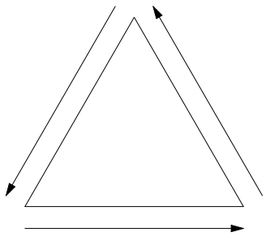
BREATHE WITH ME

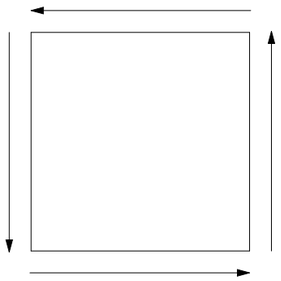
Geometric Breath

Material für die Workshops // Atemtechnik 3

10 Minuten







So geht's:

Achte darauf, dass du genügend Platz für das Ausführen der Atemtechnik hast. Schließe deine Augen, die Füße stehen hüftbreit. Verlagere dein Gewicht leicht auf deine Fersen. Konzentriere dich auf deine Atmung.

Wenn du im Hier und Jetzt angekommen bist, zeichne vor dir einen imaginären Kreis in die Luft. Jede Umdrehung des Kreises steht für ein Einatmen bzw. ein Ausatmen. Kreise deine Finger beim Einatmen gegen und beim Ausatmen mit dem Uhrzeigersinn. Atme bewusst und wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 10 Atemzüge oder bis du dich bereit fühlst, sie zu variieren.

Zeichne als nächstes ein Dreieck in der Luft vor dir. Diesmal werden wir eine Atempause einbauen. Die drei Seiten des Dreiecks stehen für ein Einatmen, eine Atempause und ein Ausatmen. Atme bewusst und wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 10 Atemzüge oder bis du dich bereit fühlst, sie zu variieren.

Zeichne schließlich ein Quadrat in die Luft vor dir. Diesmal werden wir zwei Atempausen einbauen. Die vier Seiten des Quadrats stehen für ein Einatmen, eine Atempause, ein Ausatmen und eine weitere Atempause. Wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 20 Atemzüge oder solange du dich dabei wohlfühlst.

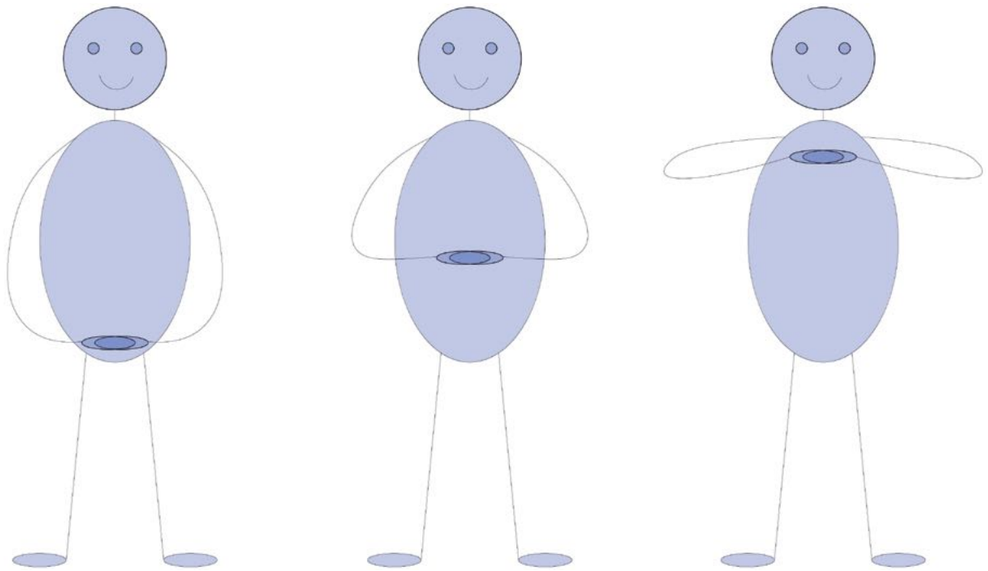
Ziel

‚Geometric Breath' legt den Fokus auf die positiven Aspekte der Atempause und Atemkontrolle. Indem du durch bewusstes Einatmen, Anhalten und Ausatmen imaginäre Figuren in die Luft zeichnest, wirst du innere Entspannung und Gelassenheit verspüren.

Elevator Breath

Material für die Workshops // Atemtechnik 4

10 Minuten



So geht's:

Achte darauf, dass du genügend Platz für das Ausführen der Atemtechnik hast. Schließe deine Augen, die Füße stehen hüftbreit. Verlagere dein Gewicht leicht auf deine Fersen. Kreise deine geschlossenen Augen einige Male im Uhrzeigersinn. Konzentriere dich auf deine Atmung.

Wenn du im Hier und Jetzt angekommen bist, lege deine Hände auf den Bauch und fühle die Bewegung deines Körpers. Wiederhole dies für eine Dauer von ungefähr 10 Atemzügen.

Lege nun deine Hände auf Bauchhöhe so übereinander, dass beide Handflächen nach oben zeigen. Hebe deine Arme mit der Einatmung langsam an und lass sie mit der Ausatmung in umgekehrter Richtung sinken. Achte darauf, dass die Bewegung deiner Hände den Atem durch den gesamten Oberkörper führt. Atme bewusst und tief in Bauch und Brust ein. Wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 10 Atemzüge oder bis du dich bereit fühlst, sie zu variieren.

Sobald deine Atmung rhythmisch geworden ist, hebe deine Arme beim Einatmen bis über den Kopf und öffne sie beim Ausatmen in einem langsamen Bogen. Wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 20 Atemzüge oder solange du dich dabei wohlfühlst.

Ziel

Beim ‚Elevator Breath' geht es vor allem darum, sich geerdet zu fühlen. Das Gefühl des Ausdehnens und Zusammenziehens, das du beim Einatmen und Ausatmen synchron zur Bewegen deiner Arme verspürst, bewirkt sowohl die Aktivierung als auch Entspannung von Körper und Geist.

Bee Breathing

Material für die Workshops // Atemtechnik 5

5 Minuten

Aquarell von Jeppe Hein

So geht's:

Achte darauf, dass du genügend Platz für das Ausführen der Atemtechnik hast. Schließe deine Augen, während du entspannt sitzt. Konzentriere dich auf deine Atmung.

Verschließe deine Ohren mit deinen Zeigefingern, um jegliche dich umgebenden Geräusche auszublenden. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, und zwar so, dass das Einatmen länger dauert als das Ausatmen. Atme bewusst und wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 10 Atemzüge oder bis du dich bereit fühlst, das Summgeräusch zu integrieren.

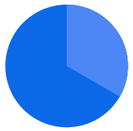
Halte deine Augen weiterhin geschlossen und beginne mit der Ausatmung zu summen. Durch die unterschiedlichen Atemfrequenzen der Teilnehmenden wird ein einzigartiges Klangmuster entstehen. Wiederhole die Atemtechnik für ungefähr 20 Atemzüge oder solange du dich dabei wohlfühlst.

Ziel

Die Übung ‚Bee-Breathing' erzeugt einen geschützten Raum, in dem du deinem Innenleben lauschen kannst. Alle Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, schweben auf dem Klang. Das hat einen unmittelbar beruhigenden Effekt und beeinflusst deine Gefühlslage positiv.

Lungs in a Bottle

Material für die Workshops // Atemexperiment 1



20 Minuten

Benötigtes Material

- 1 alte Plastikflasche, in zwei Hälften geschnitten
- 1 Papierstrohhalm, in zwei Hälften geschnitten
- 3 große Luftballons
- 2 Gummibänder
- 1 Schere
- Knetmasse

So geht's:

Nimm zwei Luftballons, Gummibänder und die Strohhalmhälften. Schiebe die Strohhalme in die Ballons und fixiere beide mit den Gummibändern. Die noch nicht aufgepusteten Ballons repräsentieren den linken und rechten Lungenflügel, die Strohhalme unsere Luftröhre und Bronchien.

Schiebe die Ballons nun durch die große Öffnung der Flasche und fixiere die Strohhalme mit etwas Knetmasse am Flaschenhals. Damit das Experiment funktioniert, ist es wichtig, dass die Flasche luftdicht verschlossen ist.

Schneide zuletzt den dritten Ballon so zurecht, dass er die richtige Größe hat, um über die Öffnung am Flaschenboden gespannt zu werden. Verschließe die Öffnung mit dem Ballon. Mit dem dritten Ballon auf der richtigen Position sollte deine ‚Lunge' funktionieren. Wenn du am Ballon ziehst, der dein Zwerchfell verkörpert, werden sich die beiden Ballons in der Flasche aufblähen; wenn du wieder loslässt, ziehen sie sich zusammen.

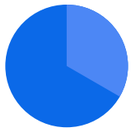
Ziel

Die Übung ‚Lungs in a Bottle' macht das Unsichtbare sichtbar und sorgt für ein besseres Verständnis für das Zusammenspiel der am Atemkreislauf beteiligten Organe und Muskeln.

BREATHE WITH ME

Inflatable Cube

Material für die Workshops // Atemexperiment 2



20 Minuten

So geht's:

Nimm dir einen Stift und ein Blatt Papier und denke über deine Atmung nach. Schreibe alle Gedanken und Gefühle auf, die dir in den Sinn kommen. Denke kurz darüber nach, was du aufschreiben möchtest bevor du mit der Übung beginnst.

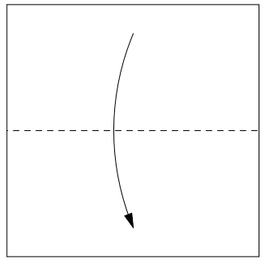
Falte den ‚Inflatable Cube' nun so zusammen, wie in der Faltanleitung auf der nächsten Seite beschrieben. Warte mit dem Aufpusten, falls du vor den anderen Teilnehmenden fertig sein solltest. Um einen gemeinsamen Moment im Hier und Jetzt zu erleben, sollten alle ihren Würfel gleichzeitig mit Atem füllen.

Ziel

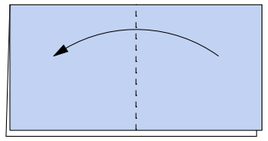
Die Übung zielt darauf ab, deine Gedanken zu fokussieren und zu formulieren. Der ‚Inflatable Cube' wird zum metaphorische Behälter deiner Gefühle.

Benötigtes Material

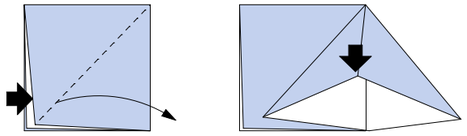
- Papier, 20 cm x 20 cm
- Buntstifte
- Ausgedruckte Faltanleitung, jeweils eine für zwei Teilnehmende



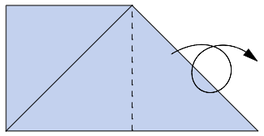
1. In der Mitte falten



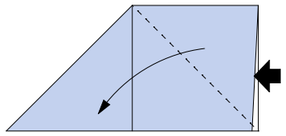
2. In der Mitte falten



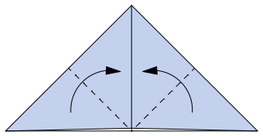
3. Die linke untere Ecke festhalten und nur das obere Blatt nach rechts aufklappen und flach drücken



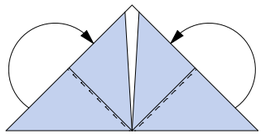
4. Umdrehen



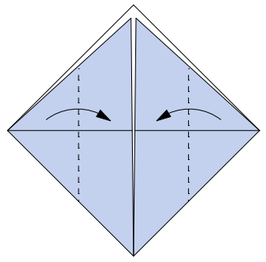
5. Wiederhole Schritt 3, sodass ein Dreieck entsteht



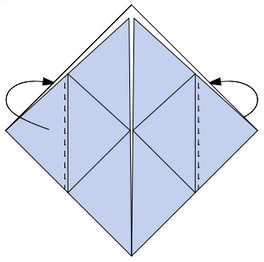
6. Die obenliegenden Ecken entlang der gestrichelten Linien falten



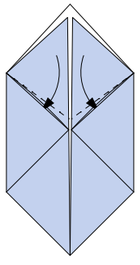
7. Umdrehen und die untenliegenden Ecken entlang der gestrichelten Linien falten



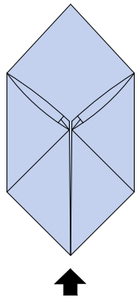
8. Die obenliegenden Ecken entlang der gestrichelten Linien zur Mitte falten



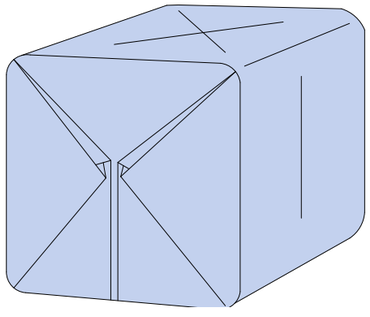
9. Umdrehen und die untenliegenden Ecken entlang der gestrichelten Linien zur Mitte falten



10. Die Spitzen auf beiden Seiten in die Taschen stecken



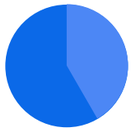
11. Am unteren Ende aufpusten



BREATHE WITH ME

Breathing Flags

Material für die Workshops // Atemexperiment 3



25 Minuten

Benötigtes Material

- Weißer Bio-Baumwollstoff, auf A4 zurechtgeschnitten
- Dunkelblaue, wasserbasierte Textilfarbe
- Kleiner Behälter zum Anmischen der Farbe
- Rundpinsel, Größe 8-10
- Büroklammern oder Sicherheitsnadeln
- Schnur

So geht's:

Hänge eine Schnur zwischen zwei Bäumen oder Pfosten oder einem Ort deiner Wahl auf. Mische die dunkelblaue Farbe in einem Verhältnis von ungefähr 95% Farbe zu 5% Wasser an.

Nimm eine Fahne und formuliere einen stillen Wunsch an deine Atmung. Du kannst die Übung auch dazu nutzen, den Workshop zu reflektieren. Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf einer Seite der Fahne auf.

Male deinen Atem auf die Rückseite der Fahne. Schließe hierfür deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies solange, bis du dich bereit fühlst, deinen Atem auf die Fahne zu malen.

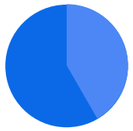
Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst. Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis die gesamte Fahne mit deinem Atem bedeckt ist. Befestige die Fahnen aller Teilnehmenden mit Büroklammern oder Sicherheitsnadeln an einer Schnur.

Ziel

Durch die Formulierung eines stillen Wunsches an die eigene Atmung lernst du dich mit der Besonderheit des eigenen und kollektiven Atmens zu verbinden.

Breathing Circle

Material für die Workshops // Atemexperiment 4



25 Minuten
(je nach Anzahl der Teilnehmenden)

Studiogäste malen auf T-Shirts

Benötigtes Material

- Weiße T-Shirts aus Biobaumwolle, gewaschen und gebügelt
- Dunkelblaue, wasserbasierte Textilfarbe
- Rundpinsel, 5 cm
- Kleiner Behälter zum Anmischen der Farbe
- Pappe zum Schutz der Kleidung
- Kreppband

Vorbereitung

Mische die dunkelblaue Farbe in einem Verhältnis von ungefähr 95% Farbe zu 5% Wasser an. Schneide eine Pappe zum Schutz der Kleidung so zurecht, dass sie leicht unter ein T-Shirt passt. Befestige die Pappe mit Kreppband an deinem Oberkörper und ziehe das T-Shirt darüber.

So geht's:

Stellt euch in einem Kreis auf. Alle schließen ihre Augen und konzentrieren sich auf ihre Atmung. Jeder atmet tief in den Bauch ein, hält kurz den Atem an und atmet langsam wieder aus. Dies kann solange wiederholt werden, bis sich die Gruppe bereit fühlt, ihren Atem auf die T-Shirts zu malen.

Eine Person beginnt mit der Übung: Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst. Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis das gesamte T-Shirt mit deinem Atem bedeckt ist und gib die Farbe weiter. Die Übung wird solange wiederholt, bis alle ein T-Shirt bemalt haben.

Ziel

Die Übung ‚Breathing Circle' zielt auf den Gemeinschaftssinn der Gruppe ab. Durch das metaphorische Weitergeben des eignen Atems erlebst du das unser Atem uns zusammenhält und verbindet.

Breathing Feathers

Material für die Workshops // Atemexperiment 5

10 Minuten
(je nach Anzahl der Teilnehmenden)

Benötigtes Material

- Federn, jeweils eine für vier Teilnehmende

So geht's:

Lasst euch bequem in einem sitzenden Kreis nieder. Alle schließen ihre Augen und konzentrieren sich auf ihre Atmung. Jeder atmet tief in den Bauch ein, hält kurz den Atem an und atmet langsam wieder aus. Dies kann solange wiederholt werden, bis sich alle bereit fühlen, mit der Übung zu beginnen.

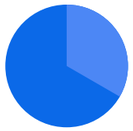
Eine Person beginnt: Nimm eine Feder und lege sie in deine Handfläche. Atme tief ein und puste die Feder mit deiner Ausatmung sanft zur Person neben dir. Diese versucht nun die in der Luft schwebende Feder zu fangen und sie wiederum weiterzugeben. Die Übung wird solange wiederholt, bis alle Teilnehmenden die Möglichkeit hatten, die Feder mindestens einmal zum Schweben zu bringen, oder solange sich die Teilnehmenden auf ihren Atem konzentrieren. Fügt der Übung mehr Federn hinzu, falls sie eher anregend als kontemplativ wirken soll.

Ziel

Das Schweben der Feder zwischen den Teilnehmenden spinnt ein unsichtbares Netz zwischen ihren Atemzügen. Die Übung ‚Breathing Feathers' kann je nach Anzahl der Federn eine beruhigende oder anregende Wirkung auf die Gruppe haben.

Breathing Diary

Material für die Workshops // Atemexperiment 6



20 Minuten

So geht's:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies solange, bis du dich bereit für die Übung fühlst.

Schreibe das heutige Datum auf den ersten Papierbogen. Male Breathing Watercolours auf den zweiten Bogen. Schreibe auf den dritten Bogen die Worte „Ich bin genau hier, genau jetzt". Auf allen weiteren Bögen kannst du deinen Gedanken freien Lauf lassen.

Male alles, was dir in den Sinn kommt und reflektiere deine während des Workshops gesammelten Erfahrungen. Lass dich bei der Wahl der Farben von deinem Gefühlszustand leiten. Blende alle äußeren Einflüsse aus und konzentriere dich voll und ganz auf das Malen. Male solange, wie du dich dabei wohlfühlst.

Benötigtes Material

- Aquarellpapier, A4 (mindestens 10 Bögen pro Person)
- Aquarellfarben
- Rundpinsel, Größe 8-10
- Wasserglas

Aquarelle von Jeppe Hein

Ziel

Die Übung ‚Breathing Diary' ist inspiriert von Jeppe Hein's eigenen Aquarellen, die ihm zur stillen Selbstreflektion dienen. Sie hilft dabei, in einen inneren Dialog mit sich selbst zu treten und bietet dem Unterbewussten Raum, sich zu entfalten.

Kontakt

Wie du deinen Atem mit uns teilen kannst

Du kannst eigene Beiträge, Fotos, Filme sowie Weiterentwicklungen deiner Breathe with Me Projekte und Workshops auf **Instagram** unter dem Hashtag **#breathewithme** hochladen. Eine kuratierte Auswahl wird auf **www.instagram.com/breathewithmeandtheworld** zusammengestellt.

Studio Jeppe Hein
Dessauer Straße 6-7
10963 Berlin
Deutschland
Tel.: +49(0)30 - 213008310
info@jeppehein.net
www.jeppehein.net
www.instagram.com/jeppehein

Folge dem Projekt unter
www.breathewithme.world
www.instagram.com/breathewithmeandtheworld
www.art2030.org/projects/breathewithme

ART 2030
Aarhusgade 88
2100 Kopenhagen
Dänemark
Tel.: +45 61694402
info@art2030.org
www.art2030.org
www.instagram.com/art2030org