

## Dem Atmen lauschen

Nehmen Sie für die nachfolgende Übung eine bequeme Sitzposition ein, aufrecht, aber entspannt, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel und stellen Sie beide Füße auf den Boden. Schließen Sie dann die Augen oder lassen Sie Ihren Blick weicher werden und auf einem Punkt am Boden ruhen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Atem. Atmen Sie ganz natürlich und beobachten Sie den Atem, wie er ein- und ausströmt. Wie sich der Brustkorb hebt und wieder senkt. Wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt, ohne etwas verändern zu müssen.

Finden Sie eine Stelle, an der Sie den Atem am deutlichsten wahrnehmen können. Eventuell direkt an der Nasenspitze, wo Sie spüren können, wie der Atem kühl einströmt und etwas wärmer wieder ausströmt? Oder in dem sich ausdehnenden Brustraum?

Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun an dieser Stelle. Lassen Sie Ihren Atem einfach sein, wie er ist. Und beobachten Sie ihn dabei. Wenden Sie sich Ihrem Atem liebevoll, mit Neugier, zu.

Wenn wir uns mit einer scheinbar so einfachen Aufgabe beschäftigen, ist es ganz natürlich, dass wir mit unseren Gedanken früher oder später abschweifen. An Vergangenes oder Zukünftiges denken. Wenn Sie merken, dass Sie abgeschweift sind, dann nehmen Sie Ihre Gedanken wahr und benennen Sie sie als „Gedanken“ – und führen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Wie einen jungen Hund, der weggerannt ist, in dem Wissen, dass er nur spielen möchte und Sie ihn sanft, aber bestimmt wieder zurückholen.

Wie fühlt sich der nächste Atemzug an? Nehmen Sie wahr, wie der Atem Leben in Ihren Körper bringt und Sie nährt, ob Sie ihn nun beachten oder nicht. Spüren Sie, wie der Atem den ganzen Körper versorgt und ihn in einen sanften Rhythmus bringt.

Es gibt nichts zu tun oder zu erreichen. Werden Sie sich darüber bewusst, dass es in dieser Übung nicht darum geht, gar nicht mehr gedanklich abzuschweifen. Das ist ganz normal. Nehmen Sie es einfach wahr – und kehren Sie zurück zum Atem. Der Moment des Erkennens, dass Sie abgeschweift sind, ist ein Moment von Achtsamkeit.

Es gibt nichts zu tun. Nur die Atmung spüren. Sich selbst wiegen lassen von der Atmung, die Ihnen immer zur Verfügung steht.

Immer wieder neu. Immer wieder von vorne beginnen. Zurück zur Atmung.

Atmen Sie beim Ertönen des Gongs tief durch, dehnen und strecken Sie sich, um diese Übung für sich ausklingen zu lassen und kommen Sie in Ihrem Tempo zurück in den Raum.