

MAREN SCHNEIDER



CRASHKURS MEDITATION



*Anleitung für
Ungeübte
... garantiert ohne
Schnickschnack*

koppelt er dich von reiner intellektueller Aktivität ab, sodass dein Körper und dein Geist wieder zu einer Einheit werden können.

Das Atmen ist so selbstverständlich für uns, dass wir es meist nur dann bewusst wahrnehmen, wenn wir außer Atem geraten oder vor Schreck den Atem anhalten. Für die Meditation ist das Vertrautsein, das bewusste Fühlen-Können des Atems jedoch ein wichtiger Pfeiler. Lass dich also auf die folgende Übung ein, um in Kontakt mit deinem Atem zu kommen. Du brauchst dafür nicht mehr als fünf Minuten Zeit.

Meditation

Mit dem Atem vertraut werden

- Setz dich noch einmal bequem, aber aufrecht hin wie vorhin beim ersten Versuch mit der 3-Atemzug-Übung. Gib dir ein wenig Zeit, zur Ruhe zu kommen. Vielleicht fühlst du noch etwas Anspannung in den Muskeln. Schau, ob es möglich ist, bei jeder Ausatmung ein bisschen mehr von dieser Spannung zu lösen. Immer ein bisschen mehr.
- Richte nun deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf den Atemvorgang. Wo kannst du deinen Atem gerade fühlen?

Vielleicht spürst du, wie ein zarter Lufthauch an deinen Naseninnenwänden vorbeistreicht oder wie die einfließende Luft deinen Rachen kühlt. Vielleicht kannst du den Atemvorgang auch im Brustraum wahrnehmen, wenn sich der Brustkorb beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zusammenzieht.

- Geh dann noch etwas weiter nach unten zum Bauchraum. Vielleicht wölbt sich dein Bauch beim Einatmen sanft nach vorn und zieht sich beim Ausatmen wieder ein.
- Fühle die Bewegungen deines atmenden Körpers für ein paar Momente und mache dich ganz

vertraut mit deinem Atem. Erlaube dir, deinen Atem zu genießen.

- Wenn du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit abschweift und du über etwas nachzudenken beginnst, ist das überhaupt nicht dramatisch. Registriere es einfach und komm dann, ohne weiteres Aufheben darum zu machen, kommentarlos und schlicht wieder zum Fühlen deines Atems zurück.
- Der Geist ist immer in Bewegung. Es ist seine Natur, mit allem Möglichen zu spielen und alles zu kommentieren. So ist es nur natürlich, dass du immer mal wieder abschweifst. Die Übung besteht darin, dass du das

bemerkst und ohne etwas zu bewerten die Aufmerksamkeit ganz sanft und unmittelbar wieder auf das Fühlen des Atems richtest. Wenn es sein muss, 20-mal oder öfter hintereinander - das ist okay.

- Beende nach insgesamt fünf Minuten die Übung, indem du einmal tief ein- und wieder ausatmest, dich reckst und streckst und dann die Position langsam wieder auflöst.