

5 Minuten-Meditation

Lass uns den Moment dafür nutzen, um uns in uns zu Kehren. Nun Sorge dafür, dass du in einer komfortablen Position bist. Du kannst entspannt sitzen oder liegen. Schau nun noch einmal auf deine Umgebung. Nimm sie wahr. Mach es dir gemütlich.

Jetzt schließe deine Augen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung. Atme etwas langsamer und achtsamer ein, als du es normalerweise tust. Fokussiere dich auf deine Atmung. Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase ein. Und atme durch den Mund aus. Atme in dieser Art weiter. Spüre, wie sich die Lungen füllen, wenn du einatmest. Und senken, wenn du ausatmest.

Achte auf deine Bauchdecke. Wie sie sich hebt. Und senkt. Jeder Mensch fühlt die Atembewegung anders. Denke darüber nach, wo du sie am stärksten spürst. Du musst nicht in einer bestimmten Art atmen. Lass den Körper einfach machen.

Schaue auch auf den Rest deines Körpers. Spüre deine Arme. Lass sie entspannen. Genau so deine Beine. Lasse deinen Körper von Kopf bis Fuß abschalten. Lenke die Aufmerksamkeit nun in das innere deines Körpers. Schenke ihm deine Achtsamkeit. Was hat dir dein Körper zu sagen? Wie fühlt er sich an? Leicht? Schwer? Fühlt er sich gut an?

Es ist ganz normal, wenn deine Gedanken abschweifen. Du an etwas anderes denkst. Nimm es wahr. Wenn es passiert, so lenke deine Aufmerksamkeit zurück auf das Atmen. Lass deinen Körper frei sein. Leicht und entspannt im hier und jetzt. Es gibt kein richtig oder falsch. Fokussiere dich einfach weiter auf die Atmung. Kehre zu ihr zurück. Nutze sie als deinen Anker. Nimm sie wahr. Sei ihr stiller Beobachter. Fokussiere dich auf den Fluss deiner Atmung. Wie sich deine Lungen füllen und leeren. Und während du das tust, darf alles andere in den Hintergrund rücken.

Dein Körper findet seinen Mittelpunkt. Und das ganz von selbst. Du musst dafür nichts bestimmtes tun. Lasse es einfach auf dich zukommen. Dein Körper ist ein Geschenk. Schenke ihm die Achtsamkeit, die er verdient. Höre auf ihn. Was er zu sagen hat. Der Rest passiert ganz von allein. Nimm den Moment noch ein letztes Mal wahr. Ohne es deuten zu müssen. Spüre einfach.

Nun lass uns zurückkehren. Lenke die Aufmerksamkeit in das hier und jetzt. Spüre bewusst in deine Glieder. Langsam werden deine Gedanken klarer. Strecke dich aus, wenn du dich bewegen möchtest. Wenn du soweit bist, dann öffne deine Augen. Erfrischt – klar – und erholt.