

# Geführte Meditation

Setze oder lege dich entspannt hin, entweder im Schneidersitz, mit den Füßen am Boden oder ein anderer Sitz deiner Wahl. Beim nächsten Ausatmen schließe sanft deine Augen oder senke deinen Blick. Jetzt versuche mal ganz bewusst deinen Atem zu spüren, beeinflusse ihn nicht und lasse ihn einfach da sein, so wie er ist. Ein..und aus. Spüre wie die Luft durch deine Nase ein bisschen kälter eintritt und wärmer wieder ausströmt. Vielleicht kannst du auch einen kleinen Luftzug an deiner Nasenspitze spüren?

Verfolge den Luftstrom nun weiter in den Rachen und spüre hier wie er ein und ausströmt.

Fühle in den Brustkorb, wie er sich bei jedem Einatmen ausweitet und beim Ausatmen wieder senkt.

Jetzt spüre in deinen Bauch, wie er sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen ganz entspannt wieder senkt. Nun versuche die kurze Pause nach dem Einatmen und nach dem Ausatmen wahrzunehmen. Wenn du magst, kannst du diese Pause auch um eine Millisekunde verlängern, um sie noch besser wahrzunehmen.

Verbinde jetzt das Ganze und verfolge so eine Weile deinen Atemfluss: Durch die Nase ein, weiter in den Rachen, Brustkorb, Bauch – kurze Pause – und wieder aus: Bauch senkt sich, Brustkorb senkt sich und die Luft strömt durch den Rachen, durch die Nase wieder aus und wieder eine kurze Pause, bevor du einatmest.

Wenn es dir hilft, kannst du eine Hand auf deinen Bauch und eine Hand auf deinen Brustkorb legen. Und falls deine Gedanken abdriften: das ist völlig in Ordnung und normal, bringe deine Aufmerksamkeit einfach wieder sanft zurück zu deinem Atem. Schiebe deine Gedanken beiseite wie eine kleine leichte Wolke am Himmel. Ich lasse dich jetzt noch eine Minute so in Stille meditieren. Jetzt lasse den Atem los, lasse den Fokus los. Spüre deine Unterlage, wo dein Körper Kontakt zum Boden oder Sessel hat. Atme einmal tief ein..und tief aus. Öffne deine Augen, wenn du dazu bereit bist.