

## Atem beobachten

Sich des eigenen Atems bewusst zu werden, ist der erste Schritt, um zu begreifen, dass wir Teil eines viel größeren Ganzen sind. Der Atem verbindet mich mit mir und mit allem. Wenn wir einatmen, atmen wir ein, was die Bäume ausatmen. Was wir ausatmen, atmen die Bäume ein. Wir atmen die Luft ein, die andere Menschen und Tiere ausgeatmet haben. So sind wir durch die Luft mit allem verbunden.

Legen Sie sich bequem auf eine Unterlage, sorgen Sie dafür, dass Ihr Kopf gut auf einem Kissen ruht. Nichts sollte Sie und insbesondere Ihren Bauch einengen. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, nach innen zu schauen. Richten Sie möglichst auch die Ohren nach innen, damit Sie nicht von Außengeräuschen abgelenkt werden. Lassen Sie die Kiefergelenke, die oft verspannt sind, sanft los. Schenken Sie sich selbst ein Lächeln. Entspannen Sie die Stirn, Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Stirn von der Mitte ausgehend zu den Schläfen hin sanft ausstreichen. Entspannen Sie den Nacken und lassen die Schultern sich von den Ohren wegbewegend nach unten sinken.

Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie die Luft durch die Nase einströmt, wie weit sie in Ihren Körper hineingelangt und wie sie ihn wieder verlässt.

Lassen Sie den Atem so, wie er ist. Greifen Sie nicht ein und verändern Sie ihn nicht, beobachten Sie ihn nur. Sie wollen Ihren Atem kennenlernen. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch. Lauschen Sie für ein paar Minuten nur dem Ein- und Ausströmen Ihres Atems, dem Kommen und Gehen, das sich anfühlen kann wie Meereswellen, die sich vom Strand zurückziehen und sich dann wieder auf den Strand ergießen.

Beobachten Sie dabei, ob Ein- und Ausatmen gleich lang dauern. Geht der Atem schnell oder langsam, ist er flach oder eher tief, wird er an irgendeiner Stelle im Körper blockiert? Einfach feststellen, nichts verändern wollen.

Fühlt sich Ihr Atem nach fünf oder sechs Atemzügen anders an? Wenn ja, wie anders? Es ist erstaunlich, was sich durch bloßes Beobachten verändert. Möglicherweise ist Ihr Atem bereits nach wenigen Atemzügen ruhiger geworden – und Sie womöglich auch. Manchmal verlängert sich das Ausatmen und das Einatmen geschieht von allein. Eventuell haben sich auch Verspannungen gelöst. Vielleicht hat sich sogar Ihr Körpergefühl verändert und Sie spüren manche Partien nun deutlicher.