

MARIENKÄFER MOMENTE

Von Lilian Güntsche-Hilgendag

Übung: 3-Minuten Atempause Meditation

Die folgende Übung dauert nur 3 Minuten und besteht aus 3 Schritten:

- i. Check-in mit Dir selbst
- ii. Atem-Bewusstsein erlangen
- iii. Bewusstsein erweitern und in den Alltag mitnehmen

Meditationsskript „3-Minuten Atempause“ (angelehnt an Arbor Online 2022)

Bring Dich in eine angenehme Sitzposition und schenke Dir ein paar Minuten Zeit für eine kleine Atem-pause. Schließe Deine Augen oder halte sie sanft geöffnet. Wie geht es Dir jetzt in diesem Moment? Wie ist heute Deine innere Wetterlage? Welche Gedanken, Gefühle und Empfindungen hast Du heute in Deinem Körper. Nichts muss verändert oder verbessert werden, nehme einfach nur das an, was kommt. All das, was jetzt da ist, ist in Ordnung. Es ist okay.

Als zweiten Schritt lade ich Dich dazu ein, Dein Bewusstsein zu öffnen auf Deinen Atem. Nimm wahr, wie der Atem durch Deinen Körper strömt. Atme tief ein und wieder aus. In Deinem Tempo. Wenn sich andere Gedanken auftun, nimm dies wahr und bringe Deine Aufmerksamkeit, ohne Dich dafür zu verurteilen, sanft, aber beharrlich wieder zurück auf Deinen Atem und den Raum, den Du mit jedem Atemzug in Deinem Körper entstehen lässt. Atem bringt Leben. Fühle Deinen Atem, wie er Deinen Körper berührt. Atme ein- und wieder aus. Es gibt nichts, das Du jetzt tun, erreichen oder kontrollieren musst. Lass Deinen Körper einfach selbst atmen.

Erweitere Dein Bewusstsein nun im dritten Schritt auf Deinen ganzen Körper, auf Deine Haltung, Deine Expressionen. Vielleicht hilft es Dir, Dir vorzustellen, wie Dein Brustraum wächst und Du mit jedem Atemzug etwas mehr Luft, Raum und Kraft gewinnst. Nimm bewusst wahr, welche Empfindungen Du in diesem Moment in Deinem Körper spürst, in Deinem Zuhause. Komm zu Hause an – in Deinem Körper. Verweile einen Moment in Stille im Einklang mit Deinem Körper und Deinem Atem.

Versuche, das erweiterte Bewusstsein in Deinen restlichen Alltag zu nehmen. In jeden neuen Moment, der Dir begegnet.

Weitere Informationen und Impulse findest Du unter [MARIENKÄFERMOMENTE.JETZT](#)