



## 3. Thema: Der Atem, mein Freund und Helfer (!?)

### CHECK-IN:

Hast du heute schon einmal deinen Atem gespürt? Stell dir vor, dein Atem wäre ein Fluss - wie würde dieser Fluss aussehen? Wieviel Wasser würde in ihn laufen?

---

### Unser Atem, ein wahres Wunder!

Unser Leben beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug. Dazwischen liegen täglich etwa 20.000 Atemzüge, die je nach Stimmung, Gesundheitszustand und Aktivitätslevel variieren. Genau wie unserem Körper schenken wir unserem Atem wenig Beachtung – zumindest solange er problemlos funktioniert. Wenn wir wollen, können wir unseren Atem besser kennenlernen und seine Eigenschaften nutzen, denn er ist unser ständiger Begleiter: Er ist immer da und geschieht im Hier und Jetzt. Das ist praktisch, denn dort möchten wir ja ohnehin gerne sein.

Wenn die Arbeit des Tages endlich getan ist und du ein paar Minuten für dich hast, setzt oft das Gedankenkarussell ein, und es fällt schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen. Unser Geist ist nahezu süchtig nach Denken, und wir wissen alle, wie ermüdend es sein kann, wenn keine Ruhe einkehrt.

Der Atem spielt in der Meditation eine besondere Rolle. Er kann uns als Meditationsobjekt dienen, auf das wir unsere Aufmerksamkeit bewusst richten. So können wir bemerken, wann unsere Gedanken abschweifen, statt uns in ihnen zu verlieren. Der Atem hilft uns, unser unaufhörliches Denken überhaupt wahrzunehmen. Immer wenn wir feststellen, dass unsere Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem, sondern bei der Planung der nächsten Wochen ist, erkennen wir, dass unser Geist abgeschweift ist. Dies ist ein Moment der Achtsamkeit. Da der Atem immer im JETZT stattfindet, sind wir es auch, wenn wir unsere Aufmerksamkeit behutsam auf ihn richten. Lass uns das gleich mal ausprobieren! Wie fließt dein Atem gerade?



## Zur Übung/Podcast:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)