

# ACHTSAMKEIT

Von Unsicherheit und innerer Unruhe sind wir in dieser schwierigen Zeit oft geprägt. Eine Körper-Meditation kann dabei helfen, sich selbst nahe zu kommen und ein wenig Ruhe zu finden. Auch Anspannungen und anstrengende Gedankenkreisläufe können für eine Zeit gelöst werden. Die folgende Anleitung dient lediglich als Vorschlag für eine Stille-Übung.



Ich stelle mich aufrecht hin  
Ich spüre meinen Atem und werde mit den Atemzügen  
immer ruhiger  
Gedanken kommen und gehen  
Ich nehme meine Füße wahr  
Die Fußsohlen berühren den Boden  
Mein Stand ist fest  
Ich fühle mich verwurzelt  
Meinen ganzen Körper nehme ich nun wahr:  
Meine Füße, die Unterschenkel, Knie und Oberschenkel,  
meine Hüfte und mein Becken  
Mein Oberkörper, der Bauch, die Brust und die Schultern –  
wenn ich Spannungen wahrnehme, versuche ich, diese  
loszulassen  
Meine Arme, Hände und Finger – jeden einzelnen spüre ich  
Mein Nacken, Hals und Kopf  
So bin ich da. Ich nehme mich für einige Atemzüge so wahr.

Die Übung kann mit einem Gebet beendet werden. Ein Vorschlag:  
Guter Gott,  
Hier stehe ich, und du siehst mich.  
Mit allem, was da bei mir ist.  
Du hältst mich, Tag für Tag.  
Ich danke dir.  
Amen.