



„DAS FLIEßBAND“ (5 MINUTEN)

Vorbereitung der Meditation

1.
Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist.
2.
Setze dich möglichst aufrecht hin. Deine Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder im Schoß. Du brauchst dich nicht krampfhaft gerade hinzusetzen, sodass es nach einer Weile vielleicht im Rücken wehtut. Setze dich so hin, wie es angenehm und bequem für dich ist. Beide Beine stehen fest auf dem Boden.

Durchführen der Meditation

1.
Schließe sanft deine Augen und lasse deinen Körper zur Ruhe kommen. Nimm dir diese Zeit ganz für dich.
2.
Atme ein paar Mal tief ein und wieder aus und kehre dann zu deinem natürlichen Atemrhythmus zurück.
3.
Stell dir nun vor, du arbeitest an einem Fließband. Stell dir dafür das Fließband vor und den Raum, in dem es sich befindet. Du selbst sitzt an diesem Fließband.
4.
Lege nun deine Gedanken und inneren Bilder, die dir gerade spontan einfallen, nacheinander auf das Fließband. Sieh dir die Gedanken, die jetzt auf dem Fließband liegen und an dir vorbeifahren, kurz an.

Analysiere oder bewerte sie nicht.
5.
Nun packe gedanklich einen Gedanken nach dem anderen in Kartons. Das können große oder kleine Kartons sein. Stell die Kartons dann nacheinander auf den Boden. Ein Karton nach dem anderen. Fließband – Gedanke – Karton – Boden. Wenn auf dem Fließband einmal nichts mehr nachkommt, ist das auch in Ordnung. Beobachte einfach, was passiert.



6.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun wieder auf deinen Atem, wie er durch die Nase ein- und ausströmt. Nimm ihn an den Nasenflügeln wahr und spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt.

7.

Öffne nun langsam wieder deine Augen und komme im Raum um dich herum an.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!