

Susanne Hühn

Meditationen anleiten und führen

Ein Handbuch
für die Praxis



Stb

Der Atem

Es gibt eine Fülle von hilfreichen, heilenden und entspannenden Atemübungen. Ganze Bücher, Seminare und Ausbildungen beschäftigen sich mit nichts anderem. Nutzen Sie den Atem nur als Einstieg. Deshalb halte ich mich nicht lange damit auf. Wenn Sie Atemtechniken erlernen oder anbieten möchten, nur zu, aber hier geht es um geführte Reisen, also in der Hauptsache um innere Bilder. Der Atem ist in diesem Buch nur eines von vielen Werkzeugen.

Einstieg in eine Meditation

Du setzt oder legst dich bequem

hin, erlaubst deinem Atem, in aller Ruhe zu kommen und zu gehen, gerade so, wie es ihm gefällt. Du brauchst weder in den Bauch noch besonders tief zu atmen. Schau einfach nur zu, wie dein Atem fließt, und begleite ihn auf seinem Weg in deinen Körper hinein und wieder hinaus.

Warum sagen Sie Ihren Hörern nicht, sie sollen bitte in den Bauch atmen, obwohl Sie doch wissen, dass es der Entspannung dienlich ist? Nun, das können Sie tun. Ich mache es nicht, weil das schon wieder Arbeit und Anstrengung ist. Ich erlebe es als sehr hilfreich, so viel Raum wie möglich zu geben. Auch die Formel: »Es gibt nun nichts mehr zu tun«, lässt viele erleichtert aufseufzen. Wenn wir unseren Hörern aber sagen, dass es nichts

mehr zu tun gibt, dann halten wir uns auch dran und geben ihnen nicht schon wieder eine Aufgabe!

Der Schlüssel zur Entspannung ist, eine beobachtende Position einzunehmen – wir nehmen also lediglich wahr, wie der Atem kommt und geht, aber wir ändern nichts daran. So wechseln wir aus der Aktivität (und auch in den Bauch zu atmen ist aktiv) in die passive, aber dennoch wache Rolle des Beobachters. Es ist eine Art innerer Systemwechsel: Sie lassen fließen und schauen zu, wechseln von Yang ins Yin, vom »Tun« ins »Geschehenlassen«.

Wenn Ihre Hörer entspannt sind, atmen sie nach ein paar Minuten sowieso automatisch in den Bauch.

*Nutze deinen Atem, um deine
Aufmerksamkeit nach innen zu*

lenken, erlaube der Welt, sich eine Weile ohne dich zu drehen, und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Innenwelt.

Der Atem ist das Gefährt, das wir verwenden, um nach und nach uns selbst wieder zu spüren. Probieren Sie es aus, atmen Sie, und beobachten Sie sich selbst dabei. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen mit jedem Atemzug Ihre Aufmerksamkeit, also die Energie, die Sie nach außen abgeben, in sich hinein. Spüren Sie, dass es funktioniert? Sie atmen sich selbst, Ihre Energie, wieder ein. Nun können Sie, wenn Sie wollen, darauf aufbauen:

Bei jeder Ausatmung erlaube dir, alles, was du nicht mehr brauchst, nach außen abzugeben, atme es einfach aus. Streng dich nicht an, du brauchst nicht einmal zu wissen,

*was es genau ist. Erlaube einfach,
dass es mit der Ausatmung aus dir
herausströmt.*

Das ist für einige – auch für mich, weil ich sehr perfektionistisch bin – bereits zu viel Kontrolle und zu viel Yang. Aber es kann dennoch sehr hilfreich sein, besonders, wenn Sie wirklich etwas belastet und bedrückt. Sie gewinnen ein Stück weit die Kontrolle darüber zurück, was sich in Ihrem Körper aufhalten darf und was nicht. Und Sie erwerben ein Werkzeug, mit dem Sie »Nein«, sagen können. Belastendes auszuatmen, ist wie ein laut ausgesprochenes »Nein«, und es kann sehr befreiend sein. Warum brauchen wir nicht genau zu wissen, was es ist? Weil wir sonst wieder nachdenken und alles richtig machen wollen. Unterschätzen Sie nicht Ihren Drang, alles perfekt zu machen. Wenn Sie