



# ATEM PAUSE

VON BIRGIT STRATMANN



**D**er Weg in die Stille führt nicht über eiserne Disziplin, Pflichterfüllung und den Drang, etwas leisten zu müssen, sondern über liebende Güte für uns selbst. Wir sehen, wie wir ständig nach Außen gerichtet und pausenlos in Aktivitäten verwickelt sind. Gleichzeitig sind wir von unkontrollierten Gedanken und negativen Emotionen beherrscht und aufgewühlt. Viele innere und äußere Bewegungen sind damit verbunden, dass wir nach etwas greifen oder etwas von uns fernhalten wollen. Dadurch kommt es zu Stress, Frustration, Verstimmungen und Verspannungen. Wir sind nicht im inneren Gleichgewicht.

Wenn der Geist gesammelt ist und entspannt in der Meditation verweilt, erleben wir Glück – und sei es nur für einige Momente der Sammlung. In der Stille haben wir Zugang zu den Glücksquellen in uns selbst. Als Einstieg in die Meditation entwickeln wir den Wunsch: „Möge ich Glück erleben an Körper und Geist. Möge ich die Ursachen des Glücks finden.“ Wir lassen liebevolle Zuneigung zu uns selbst entstehen wie zu einem Kind. Wenn es möglich ist, dehnen wir die liebende Güte auch auf andere Lebewesen aus – in dem Bewusstsein, dass auch sie sich nach Wohlergehen sehnen.

Eine wichtige Voraussetzung, um überhaupt in Stille sein zu können, ist es, entspannt zu sein. Wir entspannen uns, indem wir unsere Aufmerksamkeit zuerst auf den Körper richten. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und lassen das Bewusstsein in den Körper sinken. Wir spüren, wie der Körper den Boden berührt und entspannen uns in das Erdelement hinein, das uns Stabilität und Sicherheit gibt. Wir fühlen uns getragen.

Dann durchwandern wir den Körper von oben nach unten oder von unten nach oben. Dabei machen wir uns bewusst, wo Verspannungen bestehen – sei es im Rücken, in den Schultern, im Nacken – und lösen diese mit dem Ausatmen auf. Wir lassen Raum entstehen, z.B. zwischen den Schulterblättern. Besonders im Gesicht entspannen wir uns: um die Augen, am Oberkiefer, es ist Raum in der Stirn.

Nun richten wir die Aufmerksamkeit auf den Atem, wie es der Buddha im Satipatthāna-Sūtra empfahl: „Atmet er lang ein, versteht er: ‚Ich atme lang ein.‘ Atmet er lang aus, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Atmet er kurz ein, versteht er: ‚Ich atme kurz ein.‘ Atmet er kurz aus, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘“ Wir atmen ein und aus, ohne den Atem zu kontrollieren, ohne ihn zu steuern. Wir lassen das Atmen einfach geschehen.

Als nächstes achten wir besonders auf das Ausatmen. Im Alltag sind wir ganz auf das Einatmen fixiert und darauf, so viele Eindrücke und Stimuli wie möglich in uns aufzunehmen. Wir schenken dem Ausatmen kaum Beachtung, obwohl dies ein Synonym für Entspannen und Loslassen ist.

Wir versuchen nun, das Ausatmen bewusst wahrzunehmen. Wir atmen vollständig aus, ohne das Ausatmen künstlich zu verlängern. Meistens vollenden wir einen Atemzug nicht bewusst, sondern lassen uns durch Gedanken wegtragen. Nun werden wir beim Ausatmen besonders still. Vielleicht gibt es eine Pause nach dem Ausatmen. Wir genießen diese Atempause und sind dabei wach und entspannt. Wenn Gedanken, Gefühle aufkommen, lassen wir sie mit dem Ausatmen los wie welke Blätter, die vom Wind weggeweht werden. So üben wir noch einige Zeit, bis Körper und Geist ruhig, entspannt und erfrischt sind.