

5 Minuten Innehalten

In einer Welt, die unaufhörlich Lärm produziert, ist Stille kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Diese einfache 5-Minuten-Übung ist nicht dazu da, dich zu entspannen oder dich besser funktionieren zu lassen. Sie ist dazu da, dich wieder mit dir selbst in Kontakt zu bringen.

Die Vorbereitung

Finde einen Ort, an dem du für fünf Minuten ungestört bist. Das kann dein Schreibtisch sein, ein Parkplatz im Auto oder dein Wohnzimmer. Schalte dein Telefon auf lautlos. Setze dich aufrecht hin. Du musst nicht im Lotussitz sitzen – wichtig ist nur, dass deine Wirbelsäule aufgerichtet ist und du wach bleibst.

Minute 1: Ankommen

Schließe deine Augen. Nimm wahr, dass du sitzt. Spüre das Gewicht deines Körpers auf der Unterlage. Spüre deine Füße auf dem Boden. Versuche nicht, etwas zu verändern. Nimm einfach nur wahr: "Ich bin hier. Ich sitze."

Minute 2: Der Atem

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Verändere ihn nicht. Atme nicht tiefer oder langsamer als sonst. Beobachte einfach, wie die Luft einströmt und wieder ausströmt. Wenn Gedanken kommen – und sie werden kommen – bemerke sie kurz und kehre sanft zum Atem zurück.

Minute 3: Der innere Raum

Lass die Konzentration auf den Atem los. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Wie fühlst du dich gerade? Ist da Unruhe? Müdigkeit? Freude? Enge? Was auch immer da ist: Lass es da sein. Kämpfe nicht dagegen an. Sag innerlich "Ja" zu dem, was in diesem Moment ist.

Minute 4: Die Stille hinter dem Lärm

Nimm wahr, dass hinter all den Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen ein Raum der Stille existiert. Ein Raum, der immer da ist, egal wie laut es an der Oberfläche ist. Ruhe dich für einen Moment in diesem Raum aus. Du musst nichts tun. Du musst niemand sein.

Minute 5: Zurückkehren

Werde dir wieder deines Körpers bewusst. Spüre den Raum um dich herum. Nimm ein paar tiefere Atemzüge. Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen. Nimm dir noch einen Moment Zeit, bevor du in deinen Alltag zurückkehrst.

*"Der Weg zurück zu dir selbst beginnt nicht mit einem Schritt nach vorne
– sondern mit dem Innehalten."*

Nimm diese Qualität der Präsenz mit in deinen Tag. Du kannst diese Übung jederzeit wiederholen, wenn du spürst, dass du den Kontakt zu dir selbst verlierst.