

## Im Körper mit dem Atem unser Zuhause finden

*Unser Körper ist das Geschenk, das wir bei unserer Empfängnis empfangen, er ist der Ort unseres Lebens.  
Lernen wir ihn kennen mit all unseren Sinnen, bewohnen wir ihn.  
Machen wir ihn zum sicheren Ort, wird er uns auch in den Stürmen des Lebens ein sicheres Zuhause sein.*

*Während unsere Empfindungen, Gedanken und Gefühle sich ständig ändern wie das Wetter, sind wir oft „außer uns“.  
Im Körper können wir wirklich zur Ruhe und zu uns kommen.  
Hierher kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit immer wieder zurück, um uns zu besinnen, zu „erinnern“,  
zu entspannen und erholen.*

*Wenn unsere Aufmerksamkeit ganz bei den Sinneseindrücken in diesem Moment präsent ist,  
wechselt das Muster unserer Hirnaktivität vom beschäftigten, oft anstrengenden sogenannten Default Modus  
in den meist erholsamen, wahrnehmend-empfangenden, somatosensorisch präsenten Modus.*







## Hand und Fuß

Schau einmal deine Hand an, ganz so, als sähest du sie zum ersten Mal.

Was siehst du?

Dann schließ einmal die Augen. Spürst du deine Hand?

Wie fühlt sie sich von innen her an?

Warm, kühl, weich, lebendig, pulsierend vielleicht?



Fühlst du einen Unterschied zwischen den Handflächen und Handrücken?

Welchen?

Puste einmal auf deine Hand. Berühre sie mit der anderen.

Was tut ihr gut?

Spürst du deine Füße?

Die Zehen in den Schuhen, die Fußsohlen und Fußrücken?

Was bemerkst du dort?



Spürst du dein Gesicht?

Wie fühlt sich das an?

Leg einmal eine Hand auf deinen Bauch.

Was spürt deine Hand?

**Begreifen –**  
*Wenn deine Hand  
 etwas Lebendiges berührt,  
 berührst du das Leben,  
 das Leben berührt dich  
 und die lebendige Welt  
 begreift sich dabei selber.*

N. A.