

Kurzschluss zum 3. Advent



Gedanken zum 3. Advent

Die Vorweihnachtszeit ist die Zeit, in der die Straßen voller Menschen sind, die durch die Geschäfte eilen, der Kalender voller Weihnachtsfeiern ist, die Köpfe voller Pläne für Weihnachtsfeiertage und Silvester sind.

Und doch ist diese Zeit auch eine Zeit der Besinnlichkeit, der Achtsamkeit für sich und für andere. Manchmal müssen wir uns das nur bewusst machen und hinhören.

So lade ich euch diese Woche zu einer Achtsamkeitsübung ein. Diese Übung könnt ihr auf dem Weg zur Schule oder zur Arbeit ausprobieren, oder einfach nur so und für zwischendurch.

Widme dich dieser Woche ganz bewusst deinem Atem. Normalerweise schenken wir der Atmung so gut wie keine Aufmerksamkeit, dabei ist sie die Grundlage unserer Lebendigkeit und unser Anker im Hier und Jetzt

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang: Wie fließt der Atem gerade? Ist er tief und langsam, geht er bis hinunter in den Bauchraum? Oder ist er flach und kurz und kommt nur bis zum Hals oder in den Brustkorb?

Wie fühlt sich der Atem an? Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie er kühl einfließt und an den Naseninnenwänden entlangstreicht. Wo überall kannst du den Atem noch fühlen?

Vielleicht kannst du an manchen Stellen auch kein Fließen des Atemstroms wahrnehmen, sondern bemerkst, wie die Atmung deinen Körper bewegt, sich die Bauchdecke hebt und senkt, der Brustkorb sich beim Einatmen weitet und mit dem Ausatmen zusammenzieht.

Beobachte den Atemvorgang interessiert wie ein Forscher, als würdest du sagen: „Aha, so ist das also“. Dabei geht es nicht um richtiges oder falsches Atmen, sondern darum, zu beobachten, wie der Atemvorgang bei dir abläuft und sich damit vertraut machen. Das ist alles.

Im Namen des ganzen LK wünsche ich euch einen besinnlichen 3. Advent und eine achtsame Woche.

Eure Linja

(Quelle: „Der kleine Alltagsbuddhist“ von Maren Schneider)

Impressum

Herausgeber: Amt für Jugendarbeit der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Leitender Kreis des Landesjugendkonvents
Postfach 45 01 31, 90212 Nürnberg
E-Mail: leitender_kreis_konvent@ejb.de
Redaktion: Linja Dittmann, Sabine Otterstätter-Schmidt