

weg·zeichen | atem als anker



Der Atem ist da. Immer. Du musst ihn nicht suchen.

Manchmal reicht es, für einen Moment still zu werden.

Nicht um etwas zu erreichen. Sondern um wahrzunehmen, was längst geschieht.

Einatmen - Ausatmen - und der kleine Raum dazwischen.

Wenn du nichts mehr weißt, kannst du atmen.

Und das genügt.

Der Atem dazwischen

Im Laufe des Tages – bei einem Übergang,
zwischen zwei Tätigkeiten,
vor einer Tür
oder vor dem Schlafen –

halte kurz inne.

Atme durch die Nase ein.

Atme durch den Mund aus.

Nimm die kleine Pause wahr,
bevor der nächste Atemzug beginnt.

Mehr ist nicht nötig.

weg·zeichen | kurz notiert

Wo spüre ich meinen Atem gerade?

Was verändert sich, wenn ich einen **Moment** bleibe?

