

Eine kleine Einladung zum Fühlen

Fünf Minuten, um dir selbst wieder ein Stück näherzukommen.

Nimm dir einen Moment, in dem du nichts leisten und nichts erreichen musst. Du brauchst keine besondere Vorbereitung. Nur dich selbst und ein wenig Zeit.

1. Halte inne.

Lass deinen Alltag für einen Augenblick ruhen. Spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden. Nimm deinen Atem wahr, ohne ihn verändern zu müssen.

2. Spüre dich.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Wo nimmst du etwas wahr? Vielleicht Wärme, Druck, Enge, Weite, Kribbeln oder Ruhe. Du musst nichts verändern. Es reicht, wahrzunehmen.

3. Wende dich deinem inneren Erleben zu.

Frage dich in Ruhe:

- Was ist gerade in mir lebendig?
- Welches Gefühl könnte gerade da sein, wenn ich ihm einen Moment Raum gebe?
- Was brauche ich gerade – und was möchte ich mir selbst zugestehen?

Vielleicht findest du eine Antwort. Vielleicht bleibt etwas unklar. Beides ist in Ordnung.

Du musst nichts erzwingen, nichts auflösen und nichts richtig machen.

Ein letzter Moment.

Was verändert sich, wenn du dir selbst für einen Augenblick nicht ausweichst, sondern einfach da bist?

Vielleicht beginnt Selbstbegegnung genau hier: nicht damit, dass du etwas aus dir machst, sondern damit, dass du wahrnimmst, was bereits da ist.

Du musst nicht erst jemand anderes werden, um dir selbst begegnen zu können.