

# Sicherungs-Meditation

---

**Dauer:** ca. 5 Minuten  
**Körperposition:** Sitzen, beliebig  
**Medien:** keine

- Zuerst beruhigen Sie Ihren Geist und Ihren Körper.
- Achten Sie auf Ihren Atem und lassen sich vom natürlichen Fluss Ihres Atems leiten, wie immer der auch geht. Sie müssen ihn nicht beeinflussen oder ändern.
- Sie haben jetzt die Aufgabe, Ihre Achtsamkeit auf die Empfindung des Atems zu richten – das leichte Kitzeln der Luft direkt unter Ihrer Nase, wenn Sie einatmen. Die Kühle der Luft, die in Ihre Nasenlöcher strömt.
- Die Luft spüren, die durch die Luftröhre strömt. Die Bewegung Ihrer Brust, wenn Ihre Lungen sich weiten, dann zusammenziehen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine oder mehrere dieser Empfindungen.
- Erlauben Sie sich nun langsam weiter durch die Meditationsübung zu gehen. Nehmen Sie sich für jeden Schritt genügend Zeit.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kiefer und Ihren Mund. Entspannen Sie Ihre Zunge in Ihrem Mund und öffnen sie den Kiefer leicht. Spüren Sie, wie leicht Ihre Atemluft durch Ihren Kiefer strömt.
- Legen Sie jetzt sanft eine Hand auf Ihr Herz in der Mitte der Brust.
- Legen Sie die andere Hand auf den Bauch unterhalb des Nabels.
- Stellen Sie sich jetzt vor, wie Ihre Hände wärmer werden, wie sich die Adern und Äderchen entspannen, bis Wärme durch sie fließt.
- Atmen Sie sanft und tief, stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem Ihr Herz und Ihren Bauch erreicht.
- Laden Sie sich selbst dazu ein, mit jedem Atemzug auch Güte, Sicherheit, Vertrauen, Annahme und Leichtigkeit für Ihren Geist in Ihr Herz und Ihren Bauch zu atmen.
- Zum Schluss der Meditation kehren Sie sanft in den Raum in dem Sie üben zurück.

**Aus: Marsha Lucas, Ulrich Magin „Schalten Sie Ihr Gehirn auf Liebe“  
Verändert durch Heike de Haan und Alexander Zeiss, Pfalzlinikum,  
Allgemeinpsychiatrie**