



# Die Kunst des bewussten Atmens

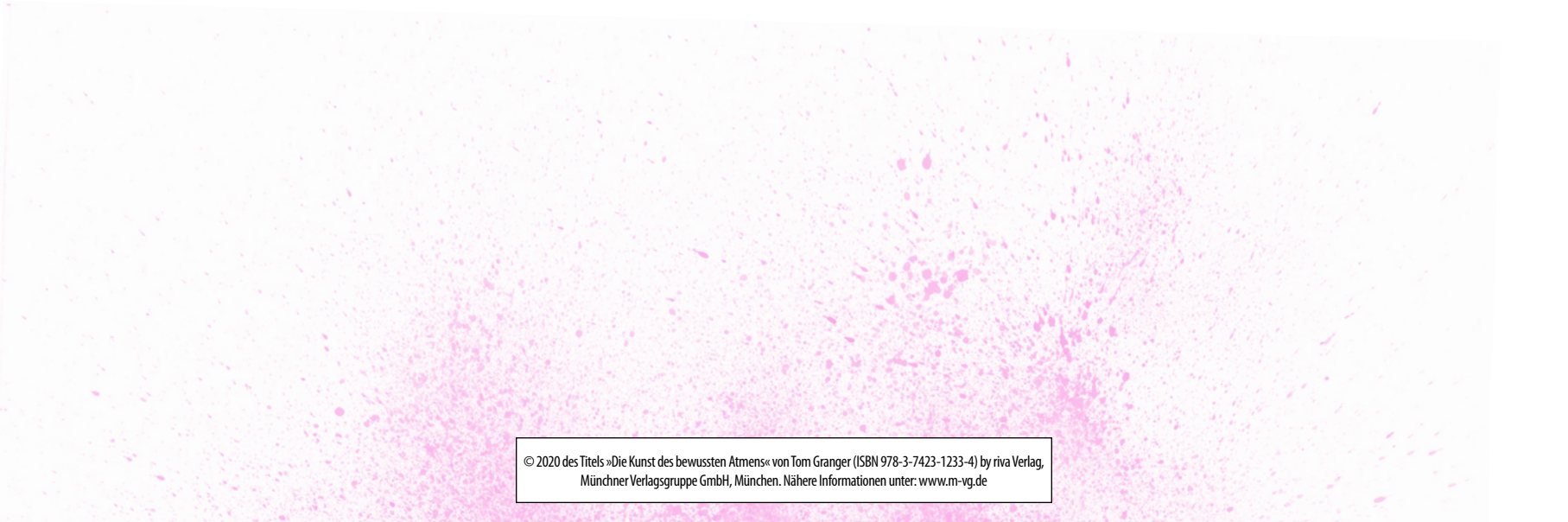
Entspannende Zeichenübungen  
zur Meditation und für  
mehr Achtsamkeit

Mit einem Vorwort von  
**Vidyamala Burch**  
& **Anna Black**

**riva**

TOM GRANGER

© 2020 des Titels »Die Kunst des bewussten Atmens« von Tom Granger (ISBN 978-3-7423-1233-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





*Für Melanie und John,  
meine beiden größten Helden*

### **Haftungsausschluss für medizinische Informationen – bitte lesen, bevor Sie die Empfehlungen in diesem Buch befolgen**

Wir haben alles getan, um sicherzustellen, dass die Informationen in diesem Buch zum Zeitpunkt der Veröffentlichung richtig sind und dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen. Autor und Verlag können keine Verantwortung für einen Missbrauch oder ein Missverständnis der in diesem Buch enthaltenen Informationen oder für gesundheitliche, finanzielle oder sonstige Verluste bzw. Schäden übernehmen, die einer Einzelperson oder Gruppe von Menschen möglicherweise daraus erwachsen, wenn sie nach diesen Informationen handelt oder sich darauf verlässt.

Keine der Meinungsäußerungen oder Empfehlungen in diesem Buch soll die Meinung von Ärzten oder sonstigem medizinischem Fachpersonal ersetzen. Dieses Buch handelt von bewusster Atmung und empfiehlt bestimmte Atemtechniken. Dies ist kein medizinischer Rat und ersetzt diesen auch nicht. Falls Sie Bedenken im Hinblick auf Ihre Gesundheit haben, holen Sie bitte professionellen Rat ein. Wenn Sie unter einer Erkrankung oder einem sonstigen medizinischen Problem leiden, sollten Sie vor Anwendung der Techniken in diesem Buch einen Arzt um Rat fragen. Bitte führen Sie diese Übungen nicht während des Fahrens oder des Bedienens schwerer Maschinen durch.

Dieses Buch besteht aus drei aufeinander aufbauenden Teilen: Körper, Geist und Seele.



## KÖRPER

26

In diesem Teil geht es um die Anatomie der Atmung: Sie erlernen einfache Atemtechniken, mit deren Hilfe Sie die Abläufe in Ihrem Körper verändern und für mehr Ausgeglichenheit sorgen können. Außerdem erfahren Sie, wie unsere Bewegungen sich auf unsere Emotionen auswirken.



## GEIST

78

In diesem Teil beschäftigen wir uns mit der Philosophie, die einer bewussten, achtsamen Atmung zugrunde liegt, und erfahren, wie wir dadurch unsere Konzentration stärken und ruhiger, belastbarer und kreativer werden können. Außerdem entdecken wir, wie kleine Veränderungen der Perspektive unser ganzes Weltbild ändern können.



## SEELE

118

Und schließlich lernen wir, wie wir diese neuen Fähigkeiten zur Veränderung unseres Bewusstseins und unserer Körpervorgänge nutzen können, um ein bereicherndes Leben zu führen – nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Menschen um uns herum. Indem wir unser Augenmerk von der Atmung auf das Zeichnen verlagern, nutzen wir die Kunst als Werkzeug, um mehr über unsere Wahrnehmung zu erfahren, und stellen fest, dass das Zeichnen nach der Natur zu einer transzendenten Erfahrung werden kann.

## Blättern Sie (noch) nicht gleich weiter!

Diese Übungen sind so konzipiert, dass man sie der Reihe nach machen sollte, denn sie bauen aufeinander auf.

Also fangen Sie am besten ganz vorne an und arbeiten sich Seite für Seite durch das Buch hindurch. Wahrscheinlich wird es Ihnen manchmal verlockend erscheinen, ein paar Übungen zu überspringen und gleich mit einem Bild oder Projekt weiterzumachen, das Ihnen besonders ins Auge springt. Trotzdem sollten Sie dieser Versuchung widerstehen, um gut auf die Übungen vorbereitet zu sein, die später im Buch kommen. Das gilt vor allem für die Nachzeichenaufgaben im hinteren Teil des Buches und die längeren Atemübungen.

Sobald Sie etwa ein Drittel des Buches durchgearbeitet haben, beherrschen Sie die wichtigsten Grundlagen. Ab diesem Zeitpunkt an können Sie die Reihenfolge ruhig ignorieren und einfach die Übungen machen, die Sie am meisten ansprechen.

Um das Beste aus diesem Buch herauszuholen, sollten Sie die Übungsanleitungen genau lesen, denn die Übungen unterscheiden sich in kleinen Nuancen voneinander.

Sie werden feststellen, dass die drei Teile dieses Buches sich inhaltlich überschneiden, da Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden sind. Bewusstes Atmen stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist; und durch die Erkenntnis und Erfahrung, dass Körper und Geist zusammen ein System bilden, erleuchten wir unsere Seele.



## VORWORT VON VIDYAMALA BURCH

*Als ich **Die Kunst des bewussten Atmens** zum ersten Mal aufschlug, war ich auf Anhieb fasziniert. Der Blick auf die Seiten weckte in mir ein Gefühl der Ruhe und inneren Befreiung. Und als ich mich dann intensiver in das Buch vertiefte, wusste ich, dass ich etwas ganz Besonderes in meinen Händen hielt.*

In unserer modernen Welt geht es oft sehr laut zu. Von morgens bis abends werden wir mit Wörtern, Geräuschen, Anrufen, SMS, sozialen Medien und Nachrichten überschüttet. Unsere Sinne werden so sehr mit Reizen bombardiert, dass es schwierig ist, überhaupt noch zur Ruhe zu kommen. Unser Nervensystem wird permanent überreizt.

Das ist einer der Gründe, warum so viele Menschen unglücklich und erschöpft sind. Wir sind zu viele Stunden pro Tag »eingeschaltet«, und unsere natürliche Sehnsucht, unser natürliches Bedürfnis nach Ruhe scheint ein unerfüllbarer Traum zu sein.

*Wenn wir gesund bleiben möchten, müssen wir bewusst nach Wegen suchen, um Ruhe und Gelassenheit zu erlangen. Wir müssen lernen, auf die »Reset-Taste« unseres Nervensystems zu drücken, um uns zu entspannen, unsere Batterien neu aufzuladen und wieder zu innerem Gleichgewicht zu finden.*

Einfacher ausgedrückt: Wir müssen uns mehr Raum zum Atmen geben. Im wahrsten Sinn des Wortes. Ein und aus. In einem ruhigen, gleichmäßigen Rhythmus. Wir können über die Vorteile des achtsamen Atmens schreiben. Wir können darüber reden. Wir können uns mit Konzepten zu diesem Thema beschäftigen. Wir können Ihnen erklären, wie sich bei defensiven Atemmustern, bei denen man unwillkürlich die Luft anhält, erkennt und loslässt, der hinausströmende Atem voll entfaltet. Doch das wären nur noch mehr Worte in einer Welt, die ohnehin schon in Worten ertrinkt. Und daher würden sie wahrscheinlich auch nicht viel bewirken.

Tom weiß das. Deshalb geht er sparsam und brillant mit seinen Worten um und vermittelt seine tiefgründigen Ideen lieber anhand von Bildern, Ästhetik und Zeichenübungen. Statt einfach nur etwas über gesunde Atmung zu lesen, werden Sie sie nach jeder Übung auf Ihrer Zunge schmecken. Ihre Atmung wird sich verlangsamen. Ihr Denken wird sich verändern. Ihre Emotionen werden weiträumiger und kreativer werden. Sie brauchen nicht erst von der Wirksamkeit des bewussten Atmens überzeugt zu werden, denn in diesem Buch machen Sie eine konkrete Lernerfahrung – und das ist stets der beste und nachhaltigste Weg, um neue Perspektiven zu gewinnen.

Tom hat auch ein besonderes Talent für Wortspiele. Durch Worte und Sätze mit doppeltem Sinn wird der nüchterne Verstand überrumpelt und von seinem

gewohnten, oberflächlichen Verständnis der Dinge weglockt. So wird Toms Umgang mit Sprache zu einem Tor, das Sie zu tieferen Wahrheiten hinführt. Mir ist bei der Lektüre immer wieder aufgefallen, dass mein rationaler Verstand ungewohnte Drehungen und Wendungen vollführen musste, um voller Staunen neue Bedeutungen hinter gewohnten Wörtern zu entdecken.

*Ich bin ganz begeistert von diesem Buch. Ich liebe es, in ein Meer aus Worten einzutauchen, um in etwas viel Tieferem zur Ruhe zu kommen. Und es fasziniert mich immer wieder, wie Tom intuitiv erkennt, dass so viele Menschen das brauchen, und wie gut er es versteht, dieser Erfahrung Leben einzuhauchen. Also kosten Sie sie in vollen Zügen aus und genießen Sie sie. Ihr Geist und Ihr Nervensystem werden es Ihnen danken. Sie werden ganz einfach dankbar dafür sein, dass Sie sich Zeit zum Atmen nehmen.*

*Vidyamala Burch*

Vidyamala erlitt mit 16 Jahren eine Wirbelsäulenverletzung. Vor über 25 Jahren begann sie sich mit Achtsamkeit und Meditation zu beschäftigen, um ihre ständigen Schmerzen zu bewältigen. Dieses Wissen nutzte sie, um Breathworks mitzube-gründen, eine Einrichtung, die sich zur größten und angesehensten britischen Ausbildungsinstitution für Achtsamkeitslehrer entwickelt hat. Vidyamala ist seit vielen Jahren praktizierende Buddhistin und wurde 1995 in den buddhistischen Triratna-Orden aufgenommen. In deutscher Sprache erschienen von ihr die Bücher *Gut leben trotz Schmerz und Krankheit* (2008) und *Schmerzfrei durch Achtsamkeit* (2015, mit Danny Penman). Beide Bücher beruhen auf der Breathworks-Methode.

[www.breathworks-mindfulness.org.uk](http://www.breathworks-mindfulness.org.uk)  
[www.vidyamala-burch.com](http://www.vidyamala-burch.com)

# VORWORT VON ANNA BLACK

Ich habe mich bei meiner Arbeit als Künstlerin, Achtsamkeitsmeditationslehrerin und Drawing-on-the-Right-Side-of-the-Brain®-Kursleiterin nach Betty Edwards schon immer für die Zusammenhänge zwischen Zeichnen und Meditation interessiert. Der Zustand, in dem das »Ich« sich auflöst, die kritische Stimme in unserem Kopf verstummt und nur noch der Augenblick existiert, in dem die Linie wie von selbst auf dem Papier erscheint, ist pure Magie.

Nur allzu oft geraten wir in einen Teufelskreis aus Werturteilen und Erwartungen, der uns nicht weiterbringt: Wir machen uns bestimmte Vorstellungen davon, wie unsere Zeichnung aussehen sollte. Das Gleiche kann auch beim Meditieren passieren: Wenn die Affen in unserem Kopf wieder einmal einen Riesenspektakel machen, halten wir das für »falsch«; denn »richtig« meditieren kann man ja angeblich nur, wenn die Affen Ruhe geben. Dabei ist es in Wirklichkeit ganz egal, ob die Affen in Ihrem Kopf eine Party feiern oder gerade Pause machen – Sie sollen einfach nur das wahrnehmen, was ist, und sich von der Vorstellung lösen, dass irgendetwas so oder so sein soll.

**Wenn wir einfach alles so lassen können, wie es ist, wehren wir uns nicht mehr gegen unsere Erfahrung; und dann stehen uns Tausende von Möglichkeiten offen.**

Mich begeistert dieses Buch, weil es den Leser dazu ermutigt, sich einfach seiner Erfahrung und dem Prozess der Linienführung hinzugeben. Es gibt weder Richtig noch Falsch; niemand erwartet

von Ihnen, dass Sie etwas hervorbringen, was jemand anders als »gute Zeichnung« beurteilen würde. Ihr Atem ist etwas Einzigartiges; also wird auch diese Entdeckungsreise in die Welt Ihrer Atmung eine ganz individuelle, einmalige Erfahrung für Sie sein.

**Die Kunst des bewussten Atmens ist eine Praxis, zu der Sie immer wieder zurückkehren können. Sie müssen nicht versuchen, sie in eine bestimmte Kategorie einzuordnen oder ihr einen bestimmten Namen zu geben. Vielleicht werden manche Übungen Ihnen mehr Freude machen als andere; vielleicht wird die Arbeit mit diesem Buch Sie langweilen oder frustrieren; oder Sie werden sich dabei ruhig oder entspannt fühlen. Tom lädt Sie einfach nur dazu ein, Ihren Atem zu erforschen und zu entdecken, was dieser Ihnen zu sagen hat. Genießen Sie diese Reise!**

*Anna Black*

Anna Black unterrichtet seit 2006 Achtsamkeitsmeditation. Sie hat mehrere Bücher über Achtsamkeit geschrieben, zum Beispiel *Achtsamkeit im Job*. Ihre Bücher wurden in sechs Sprachen übersetzt. Außerdem ist Anna Künstlerin und zertifizierte und lizenzierte Drawing-on-the-Right-Side-of-the-Brain®-Kurslehrerin. In ihren Workshops zum Thema achtsames Zeichnen, die sie seit 2014 leitet, kombiniert sie Zeichnen und Meditation miteinander.

[www.mindfulness-meditation-now.com](http://www.mindfulness-meditation-now.com)  
[www.learn-to-draw-right.com](http://www.learn-to-draw-right.com)  
[www.annalouisablack.com](http://www.annalouisablack.com)

# Die Kunst des Atmens

Von der abgelegenen Inselwelt Indonesiens über die nordeuropäischen Höhlen bis zur Spitze Südamerikas findet sich immer wieder das gleiche uralte Motiv: eine menschliche Hand. Diese 40 000 Jahre alten menschlichen Spuren sind Zeugen der Odyssee unserer Vorfahren, die nach und nach den ganzen Erdball besiedelten, und gleichzeitig das früheste Zeugnis menschlichen Kunstschaffens.

Gerade ihre Menschlichkeit und Einfachheit macht diese Bilder so zeitlos und faszinierend. Wenn man seine eigene Hand auf den Handabdruck eines solchen entfernten Verwandten legt, denkt man unwillkürlich darüber nach, wer dieser Mensch wohl gewesen sein mag und warum er diese Spuren hinterlassen hat.

Wieso diese Abdrücke gemacht wurden, darüber gibt es die verschiedensten Theorien; doch wie sie entstanden sind, weiß man ganz genau: Der erste menschliche Künstler hat diese Handabdrücke geschaffen, indem er Mineraloxide zu Pulver zermahlte und dieses Pigment in den Mund steckte, um es mit seinem Speichel zu vermischen und Farbe daraus zu machen. Diese Farbe blies er dann mit kurzen, kräftigen Atemzügen durch ein knöchernes oder hölzernes Rohr über seine an die Höhlenwand gedrückte Hand.





Also benutzten die Menschen schon 40 Jahrtausende vor Banksy ihren Atem als Spraydose und ihren Körper als Schablone und schufen auf diese Weise wunderschöne Graffiti, die uns auch heute noch in ihren Bann ziehen.

Uns scheinen diese paläolithischen Kunstwerke sagen zu wollen: »Wir waren hier«; doch für die damaligen Künstler – ob es nun Schamanen waren, die spirituelle Zeremonien durchführten, oder einfach nur Eltern, die ihren Kindern eine Freude machen wollten – war das ein bewusster, instinktgeleiteter Prozess, an dem ihr ganzer Körper mitwirkte und mit dem sie konstatierten: »Wir sind hier.« Sie benutzten ihren eigenen Körper als künstlerisches Medium und Subjekt und wollten damit vielleicht auch etwas Bedeutsames aussagen.

Anhand der Anleitungen in diesem Buch sollen Sie mithilfe Ihres Atems, Ihres Körpers und Ihrer angeborenen Kreativität auf ähnliche Weise einfache Kunstwerke erschaffen. Kunst muss nicht unbedingt etwas Großes bedeuten, um eine große Bedeutung zu haben. Oft sind gerade die einfachsten, spontansten Kreationen am ehrlichsten und beglückendsten: zum Beispiel, wenn man tief einatmet, beim Ausatmen laut auf den kalten Badezimmerspiegel haucht und mit den Fingern leise quietschend eine Botschaft für einen geliebten Menschen hinkritzelt.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass es Ihnen gelingt, durch die einfachen, meditativen Aufgaben in diesem Buch eine tiefe Verbindung zu Ihrem Atem aufzubauen, und dass Sie dadurch auch die Verbindung zwischen Ihrem Körper und Ihrem Geist verbessern können. Zumindest hoffe ich, dass Sie irgendwo auf den Seiten dieses Buches ein paar Augenblicke der Ruhe und Entspannung in Ihrem hektischen Alltag finden werden.



# Zeichnen als Meditation

Oft ist eines der ersten Symbole, das japanische Kalligrafie-Schüler erlernen, »Ensō« – der Kreis.

Dieses Ensō hat zwar eine Vielfalt übertragener Bedeutungen, bleibt in seiner Bildkraft jedoch bewusst mehrdeutig. Die wahre Bedeutung von Ensō ist schwer zu übersetzen – wobei die Schwierigkeit nicht darin besteht, es vom Japanischen ins Deutsche zu übersetzen, sondern aus einem Symbol in Worte.

Je nachdem, welchen Zen-Meister man danach fragt, wird man zu hören bekommen, dass Ensō alles oder nichts oder (und das ist die wahrscheinlichste Antwort) beides repräsentiert. Dieses Symbol steht für den Kreislauf von Geburt und Tod, für die Sonne, den Mond, das Universum, das Innen und das Außen, für Vollständigkeit, Harmonie, Unendlichkeit, ja sogar für Erleuchtung.

*Ensō als Konzept kann vieles bedeuten; doch als individuelles Symbol stellt Ensō für den Künstler, der es zeichnet, einen Augenblick im Fluss der Zeit dar ...*

*... eine einzige bewusste Bewegung, mit der man in einer Haltung geistiger Klarheit im Gleichtakt mit dem natürlichen Ausatmen seines Körpers etwas auf ein Blatt Papier zeichnet.*

Das daraus entstehende Kunstwerk ist die Dokumentation eines Prozesses, eine geistige und körperliche Erfahrung, in Tinte ausgedrückt. Sie lässt sich anhand ihrer Ehrlichkeit, ihrer Vitalität und der Schönheit ihrer Unvollkommenheiten beurteilen.

Von dieser Philosophie ist *Die Kunst des bewussten Atmens* inspiriert. Jede Übung in diesem Buch ist eine Aufforderung an Sie, Ihren Atem ehrlich zu dokumentieren und seine Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihr Bewusstsein wahrzunehmen.



»Ensō«

# Warum soll ich mich auf meine Atmung konzentrieren?

Wir können über einen Monat lang auf Essen verzichten. Wir können fast zwei Wochen lang ohne Schlaf auskommen. Und wir können sogar ein paar Tage lang ohne Wasser leben ... Aber ohne Atmung können wir nur wenige Minuten überleben.

Ohne unsere Atmung können wir nicht existieren ... Und trotzdem bringt uns niemand bei, wie man richtig atmet!

Die meisten von Ihnen denken jetzt wahrscheinlich: »Warum soll ich etwas über das Atmen lernen? Ich weiß doch, wie man atmet. Schließlich tue ich das schon seit meiner Geburt!« Aber die meisten Menschen wissen nicht, wie man *richtig* atmet, und halten ihr Leben lang an ungesunden Atemmustern fest. Die meisten von uns nutzen fast ständig weniger als ein Drittel ihrer Lungenkapazität.

Genau wie Ernährung, Bewegung und Schlaf ist auch die Atmung ein natürlicher, wichtiger Bestandteil des menschlichen Lebens. Und genau wie diese anderen Elemente können wir unsere Atmung mit ein bisschen Übung und Disziplin verbessern, und das bringt uns enorme gesundheitliche Vorteile.

Wir atmen ungefähr 20 000-mal pro Tag. Das sind 20 000 Möglichkeiten, unseren Körper und Geist unter Kontrolle zu bringen und ein ruhigeres, bewussteres Leben zu führen.

Östliche esoterische Traditionen wie Yoga und die chinesische Medizin haben längst erkannt, wie wichtig bewusstes Atmen ist.

Die moderne Wissenschaft hat nicht nur bewiesen, dass die wundersamen Gesundheitsversprechen der Yogis tatsächlich stimmen, sondern führt immer wieder neue Studien dazu durch – mit erstaunlichen Ergebnissen.

Wir fangen gerade erst an, die Techniken und wahren Vorteile der Atemarbeit zu entdecken, und werden in diesem Buch auf einige der neuesten Forschungsergebnisse eingehen.

Die Übungen in *Die Kunst des bewussten Atmens* sollen die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atmung vertiefen. Anhand kreativer kleiner Aufgaben, die Spaß machen und entspannend wirken, werden wir uns die Techniken erschließen, mit deren Hilfe man sein Gehirn und seinen Körper durch seinen Atem beherrschen kann.

## Es ist nicht nur ein Atemweg ... ... sondern ein Weg!

Der Atem ist der einzige Teil unseres vegetativen Nervensystems, den wir bewusst steuern können. Doch durch bewusstes Atmen können wir alle anderen Bereiche dieses Nervensystems beeinflussen, regulieren und ins Gleichgewicht bringen. Ihre Atmung ist ein Tor zu den Bereichen Ihrer selbst, über die Sie keine Kontrolle zu haben glauben – ein **geheimer Weg zum Unterbewusstsein, den viele Menschen nicht**



## Körper-Geist-Verbindung



### NIEMAND SIEHT GERNE UNGLÜCKLICHE GESICHTER

Halten Sie einen Bleistift seitlich im Mund, sodass er hinter den Schneidezähnen liegt und die beiden Enden jeweils zwischen dem zweiten und dritten Backenzahn herausschauen.

Beißen Sie vorsichtig zu und üben Sie gerade genügend Druck aus, um den Stift festzuhalten.

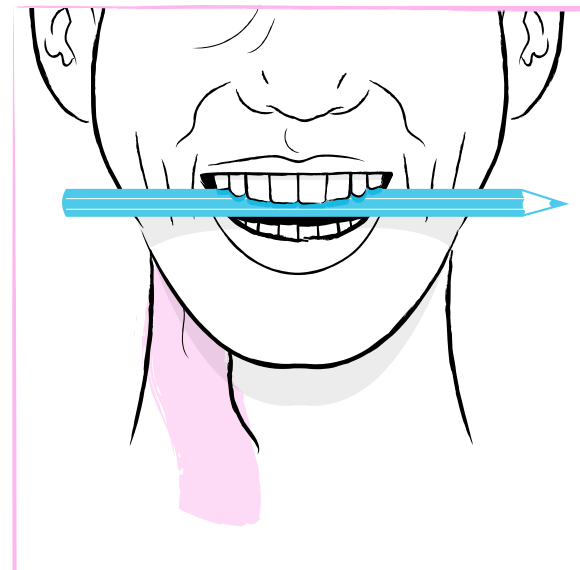
Sie sollten nur eine leichte Spannung spüren, wenn der Bleistift Ihre Mundwinkel auseinanderzieht. Falls Ihnen das Schmerzen oder ein unangenehmes Gefühl verursacht, schieben Sie den Bleistift in Ihrem Mund weiter nach vorn.

Lassen Sie den Stift im Mund und atmen Sie fünfmal entspannt durch die Nase ein und aus.

Fällt Ihnen dabei etwas auf?

Den meisten Menschen tun nach dieser Übung die Backen weh; aber sie fangen auch unwillkürlich an zu lächeln. Und nicht nur das: Sie fühlen sich tatsächlich glücklicher! Sie haben ihr Gesicht zu einem Lächeln gezwungen und dadurch einen positiven emotionalen Zustand erzeugt.

Ihr Körper hat etwas an Ihrem Geist verändert!



Wenn nur ein paar Muskeln in Ihren Wangen so eine starke Auswirkung haben können, stellen Sie sich einmal vor, welchen Einfluss die Haltung Ihres ganzen Körpers auf Ihre seelische Verfassung hat.

**Hinweis:** Das bedeutet nicht, dass Sie nun den ganzen Tag mit einem Bleistift im Mund oder mit gekünsteltem Lächeln herumlaufen sollen, in der Hoffnung, dadurch glücklicher zu werden (obwohl Sie das natürlich gerne versuchen können!). Diese Übung soll nur die nahezu unsichtbare Macht des Körpers über den Geist veranschaulichen.

# Geist-Körper-Verbindung



## GEDANKENFUTTER

Was ist Ihr Lieblingsessen?

Gibt es ein Gericht, das Sie jede Woche essen? Vielleicht etwas Selbstgekochtes, das ein geliebter Mensch für Sie zubereitet? Oder belohnen Sie sich manchmal mit einem Gourmet-Gericht in einem feinen Restaurant? Essen Sie lieber indisch? Oder italienisch? Würzig oder zuckersüß?

Wenn Sie jetzt in diesem Moment etwas essen könnten – was wäre das?

---

**Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die leuchtenden Farben, die köstlichen Düfte und herrlichen Aromen Ihres Lieblingsgerichts genau zu beschreiben. Notieren Sie diese auf dem Teller auf der rechten Seite.**

---

Schildern Sie dieses Essen so, als hätte man Sie gebeten, ein Menü für ein Nobelrestaurant zusammenzustellen.

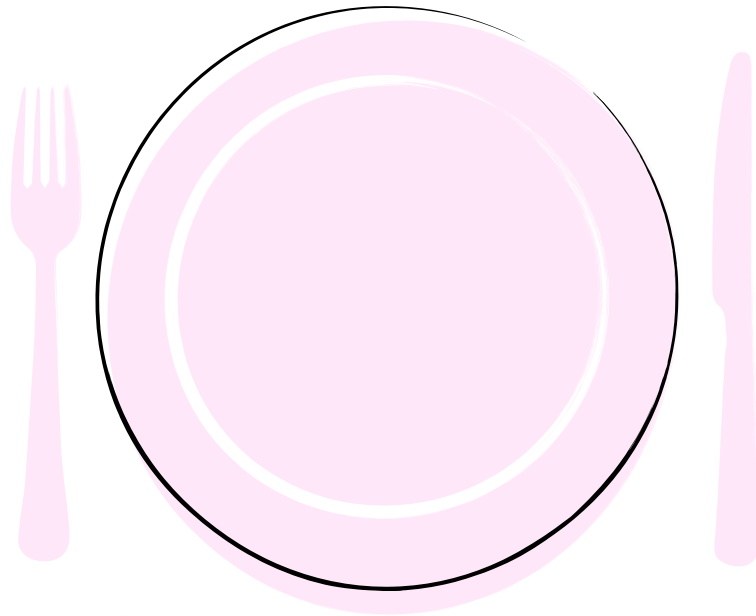
---

**Das wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie dabei die Augen schließen und das Gericht vor Ihrem geistigen Auge sehen. Stellen Sie sich vor, Sie atmen tief durch und saugen seinen imaginären Duft durch die Nase in Ihre Lungen hinein, bevor Sie einen imaginären Bissen davon auf Ihre imaginäre Gabel schieben und ihn sich auf der Zunge zergehen lassen.**

---

Wenn Sie Zeit haben, beschreiben Sie ruhig auch das Dessert!

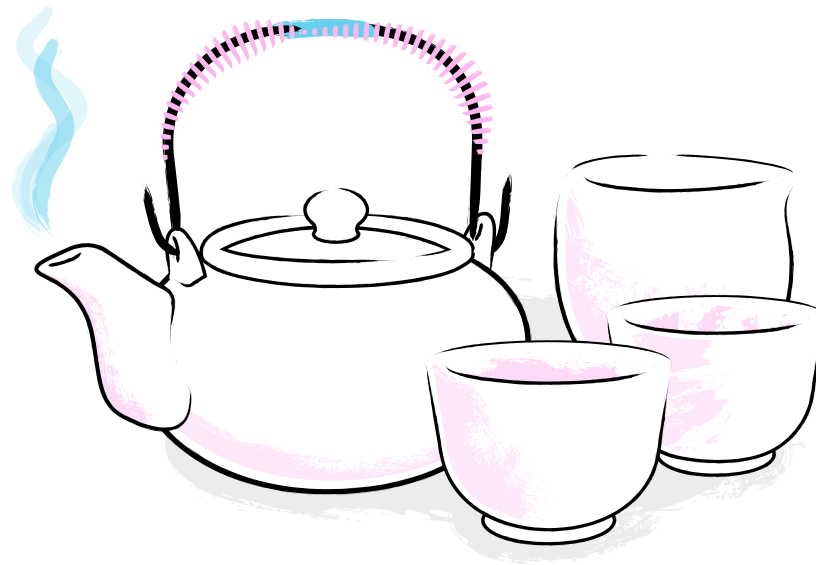
---



Sind Ihnen irgendwelche Veränderungen in Ihrem Körper aufgefallen, als Sie das Essen visualisiert und beschrieben haben?

Ist Ihnen dabei das Wasser im Mund zusammengelaufen, als ob das Gericht tatsächlich vor Ihnen stünde? Hatten Sie plötzlich mehr Hunger als vorher? Manche Menschen knurren sogar der Magen, wenn sie sich ihr Lieblingsessen vorstellen. Wahrscheinlich werden diese Erkenntnisse Sie nicht unbedingt vom Hocker reißen: aber ist es nicht interessant, dass all diese realen physischen Reaktionen durch ein Objekt verursacht wurden, das nur in Ihrem Kopf existiert? So viel Macht hat der Geist über den Körper ... Überlegen Sie sich einmal, was für Auswirkungen Ihre Vorstellungskraft sonst noch auf Ihre Realität hat!

# SCHERBEN BRINGEN GLÜCK



Bevor wir mit den Zeichen- und Atemübungen beginnen, möchte ich noch ein paar Worte zum Thema Perfektion sagen.

In der westlichen Welt verwechseln wir die Konzepte der Moderne oft mit denen der Schönheit.

Wir erwarten, dass alles präzise, reibungslos und planmäßig abläuft. Außerdem muss immer alles symmetrisch sein – nicht nur in der Ästhetik, sondern auch in unserem Leben und unserem Körper. Und wenn die Dinge nicht so sind, sind wir oft enttäuscht.

Der traditionelle Zen-Buddhismus lehrt uns, die instinktgeleiteten Zyklen und spontanen Muster der Natur als Meditationen über unsere eigene Vergänglichkeit und die organische Schönheit des Unvollkommenen zu betrachten.

**Fehler sind etwas Natürliches. Etwas, das wir registrieren und aus dem wir lernen können, um uns weiterzuentwickeln. Sie verleihen dem Leben seine besondere Eigenart. Wie langweilig wäre unsere Existenz, wenn immer alles glattlaufen würde!**

Wenn Ihre Zeichnung zu irgendeinem Zeitpunkt absolut perfekt aussieht, haben Sie wahrscheinlich etwas falsch gemacht. Jeder Atemzug ist etwas Einmaliges. In jeder Bewegung spiegelt sich Ihr Wesen als organischer Bestandteil des Musters der Natur wider. Das sollte deutlich zu erkennen sein, wenn Sie Ihre innere Erfahrung auf die Buchseite übertragen.

Der Natur wohnt eine Fähigkeit zur Balance und zyklischen Erneuerung inne, ohne dass dazu Symmetrie, Dauerhaftigkeit oder Perfektion erforderlich sind.

In Japan wurde diese Zen-Tradition zum Konzept des »Wabi-Sabi« weiterentwickelt, der ästhetischen Wertschätzung des Unvollkommenen und Vergänglichen – eine uns fremde Vorstellung, die sich nicht so ohne Weiteres in unsere Kultur des Perfektionismus übersetzen lässt.

Die Japaner haben eine Tradition, zerbrochene Töpferwaren mit Gold zu reparieren und auf diese Weise deren Unvollkommenheiten und Schwachstellen hervorzuheben, statt sie zu kaschieren. Dank der natürlichen, organischen Schönheit des spontanen Splittermusters wird das rekonstruierte Gefäß schöner als das Original. Diese Kunst heißt »Kintsugi« und verkörpert die ästhetischen Prinzipien von Wabi-Sabi: Sie lehrt uns, unsere Fehler zu vergolden, statt sie zu verstecken.

**Zeichnen Sie mit einem gelben oder ockerfarbenen Buntstift oder mit einem goldenen Metallicstift, falls Sie einen haben, bewusst ein paar Sprünge in dieses Teeservice.**

Lassen Sie sich dabei von den Ästen eines Baumes inspirieren. Beachten Sie, wie ähnlich die organischen Formen eines Baumes denen zerbrochener Keramik sind.

Falls keine Bäume in Sichtweite sein sollten, orientieren Sie sich stattdessen an den natürlichen Mustern Ihrer Handlinien.

Sie können sogar wegschauen, während Sie die Sprünge einzeichnen, damit Ihre Linien wirklich rein zufällig verlaufen.

# HÖREN SIE GENAU ZU



---

Setzen Sie die Spitze Ihres Bleistifts auf den Punkt in der Mitte der Seite.

---

Schließen Sie die Augen und hören Sie auf das Geräusch Ihrer eigenen Atmung.

---

Nach drei Atemzügen beginnen Sie den Bleistift in natürlichen, fließenden Bewegungen im Gleichtakt mit Ihrem Atem auf der Seite auf und ab zu bewegen.

---

**Halten Sie die Augen geschlossen, verlassen Sie sich ganz auf Ihr Gehör und versuchen Sie die Bleistiftmine im gleichen Rhythmus über das Papier gleiten zu lassen wie die Atemluft, die durch Ihre Nase hinein- und wieder hinausströmt.**

---

Setzen Sie dies zehn Atemzüge lang fort (oder auch länger, wenn Sie möchten). Machen Sie sich keine Gedanken über das Bild, das dabei entsteht. Es geht nur darum, Ihre Atemgeräusche wahrzunehmen und an Ihren Bewegungsrhythmus anzupassen.

---

Versuchen Sie Ihren Griff um den Bleistift ein wenig zu lockern. Vielleicht fließen Ihre Bewegungen dann ruhiger und müheloser über das Papier.

---

Was sagt das Atemgeräusch über Ihre seelische Verfassung aus?

---



In diesem Buch werden wir den Bleistift als Erweiterung Ihres Atems betrachten – als würde die Bewegung Ihres Handgelenks durch Ihre Atmung in Gang gesetzt und gesteuert.

# Die Methode

## Eine Einführung in die Kunst des bewussten Atmens

In ihrer elementarsten Form ist Kunst ein Werkzeug, mit dem der Mensch seine Erfahrungen mit der Welt interpretiert und zum Ausdruck bringt. Die einfachen Techniken, um die es in diesem Buch geht, dienen dazu, die unmittelbarste menschliche Erfahrung zu interpretieren und auszudrücken, die es gibt – unsere innere Welt.

Mithilfe der Methoden in diesem Buch sollen Sie Ihre Atemerfahrung wahrnehmen und aufzeichnen, und zwar von Sekunde zu Sekunde, in einer Haltung der Neugier und des Mitgefühls.

Die nun folgenden einfachen Anleitungen sollen Ihnen helfen, das Beste aus diesem Buch herauszuholen. Ich werde sie Ihnen im Lauf dieses Buches zwar immer wieder ins Gedächtnis rufen, empfehle aber trotzdem, diese Seite später noch einmal zu lesen.

### Lassen Sie den Bleistift stets von Ihrem Atem führen – niemals umgekehrt.

Dieses Prinzip sollten Sie auf jeder Seite dieses Buches beherzigen. Das ist auch der Grund, warum Sie zunächst einmal ein paar einfachere Übungen machen sollten, statt gleich bei den Übungen für Fortgeschrittene anzufangen.

Versuchen Sie Ihr Atemmuster so darzustellen, als würden Sie ein Modell

oder eine Landschaft nach der Natur zeichnen. Unser Thema – der Atem – erfordert eine genaue, ehrliche Beobachtung. Ihr Zeichentempo sollte sich stets nach der Geschwindigkeit Ihrer Atmung richten. Sie sollten bei diesen Übungen niemals das Gefühl haben, unter Zeitdruck zu stehen.

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie Ihre Atmung beschleunigen, um schneller mit einer Übung fertig zu werden, hören Sie auf. Machen Sie lieber später weiter, wenn Sie mehr Zeit haben.

## Vor jeder Übung

Lesen Sie die Anleitung genau durch und vergewissern Sie sich, ob Sie auch wirklich verstanden haben, worauf es bei dieser Übung ankommt.

Bevor Sie mit einer Übung beginnen, nehmen Sie Ihren Bleistift zur Hand und setzen die Spitze auf den eingezeichneten Startpunkt. Dann atmen Sie dreimal langsam durch – ein und aus –, ohne den Stift zu bewegen, und achten genau darauf, wie Ihre Atmung sich anfühlt. Erst nachdem Sie diese drei Atemzyklen beobachtet haben, setzen Sie den Bleistift in Bewegung.

Dieser Teil der Übung ist wie das Beobachten einer Rolltreppe, bevor man sie betritt, um seine Bewegungen an ihre Geschwindigkeit anzupassen. Einige Übungen werden Ihnen dabei helfen, einen Atemrhythmus zu entwickeln, doch Ihr Ziel besteht immer darin, Ihr Zeichentempo an die Geschwindigkeit Ihrer Atmung anzupassen.

Nachdem Sie dies ein paarmal praktiziert haben, können Sie diesen beruhigenden Auftakt jeder Übung dazu nutzen, in Ihren Körper hineinzuhören. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen und in was für einer seelischen Verfassung Sie sind – egal wo Sie sich gerade befinden.

## Nach jeder Übung

Bevor Sie wieder mit dem Zeichnen aufhören, beobachten Sie mindestens einen Ihrer Atemzüge. Achten Sie nach jeder Übung darauf, wie Sie sich fühlen: Fühlen Sie sich jetzt anders als vor der Übung? Wie sieht es in Ihrem Inneren aus: Gehen Ihnen viele Gedanken im Kopf herum? Was sind das für Gedanken? Wie steht es mit Ihrem Körper? Was für Emotionen bewegen Sie? Wo spüren Sie sie? Beobachten Sie so viele Atemzüge wie nötig, um sich darüber klar zu werden.

Vielleicht fällt es Ihnen manchmal schwer, an diese innere Bestandsaufnahme vor und nach jeder Übung zu denken; doch oft sind das die lohnendsten, aufschlussreichsten Teile der Übungen. Deshalb werde ich Sie immer wieder daran erinnern.