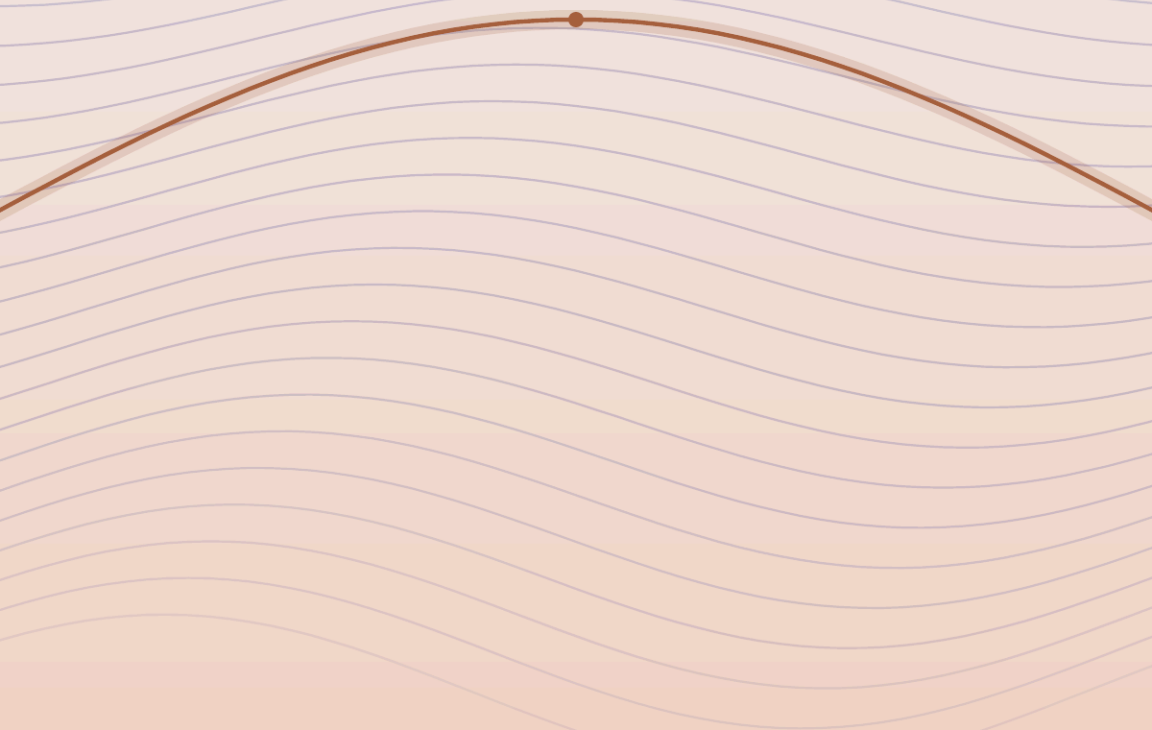


Breath

Hör auf zu denken, fang an zu atmen.



Breath

Hör auf zu denken, fang an zu atmen.

JAWAD YOUSOFI

Breath

© 2026 Jawad Yousofi

Lizenz CC BY-NC-SA 4.0.

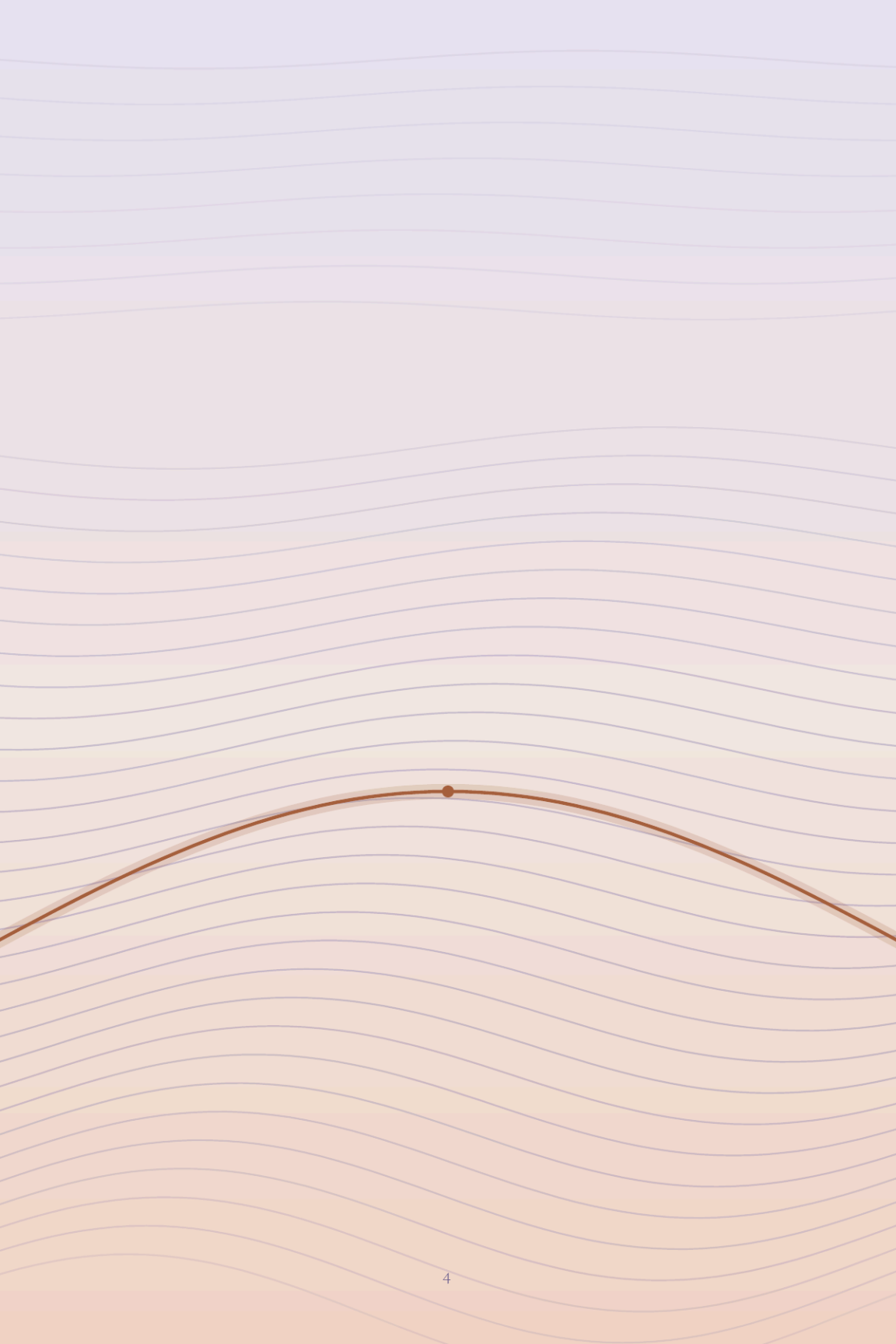
Frei zum Teilen, nicht zum Verkaufen.

Geschrieben mit Hilfe von KI (Claude, von Anthropic).

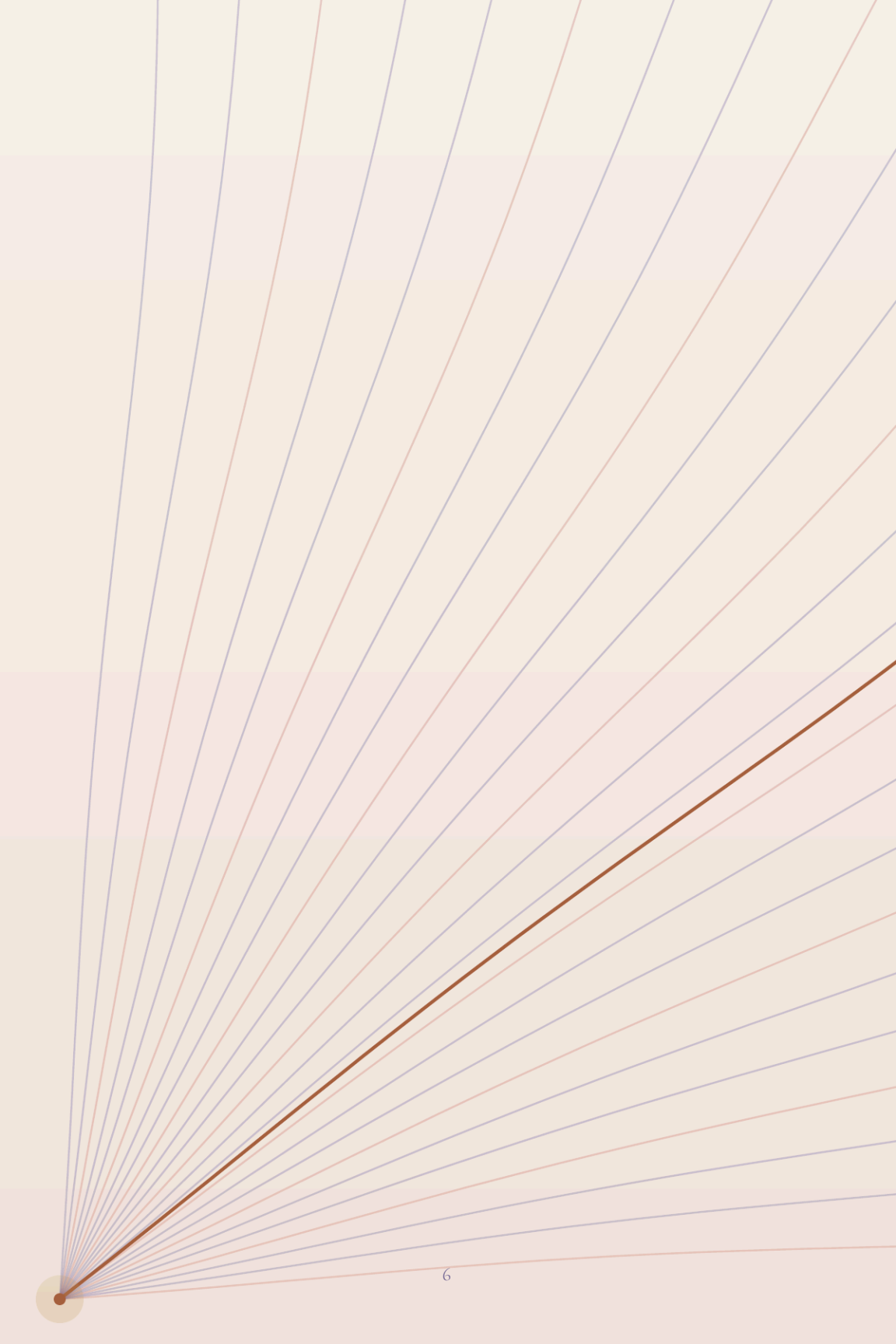
Deutsche Übersetzung mit Hilfe von KI.

Alle Illustrationen sind Originalwerke.

*Für meine Mutter, die mir meinen ersten Atemzug
schenkte.*



*Du hast heute Tausende Atemzüge
genommen und keinem einzigen gedankt.*

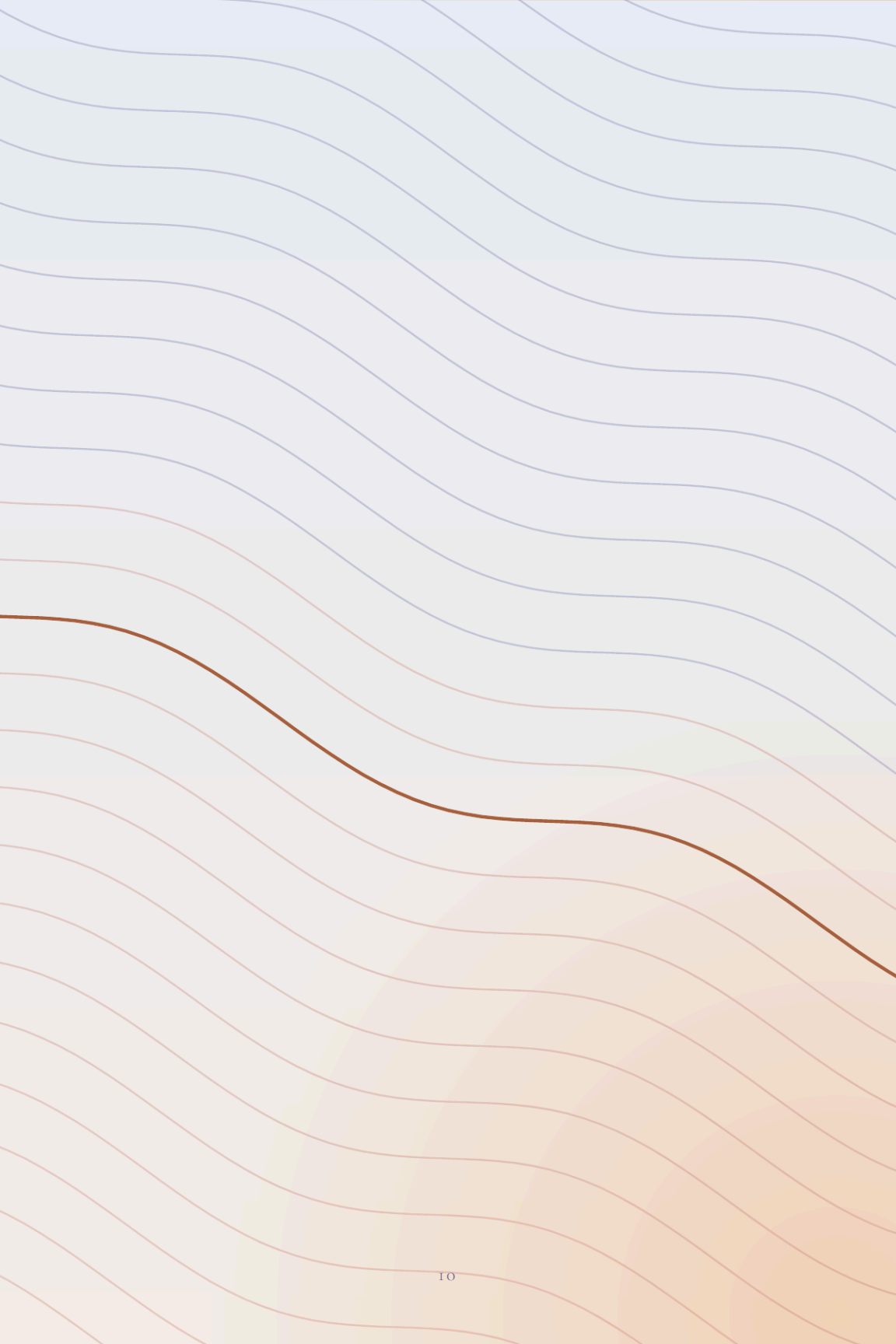


E I N S

Der Atem ist das Tor zum Leben. Er trägt dich
durch deinen Tag, deine Nacht, dein ganzes
Leben. Er ist der eine Begleiter, der niemals geht.

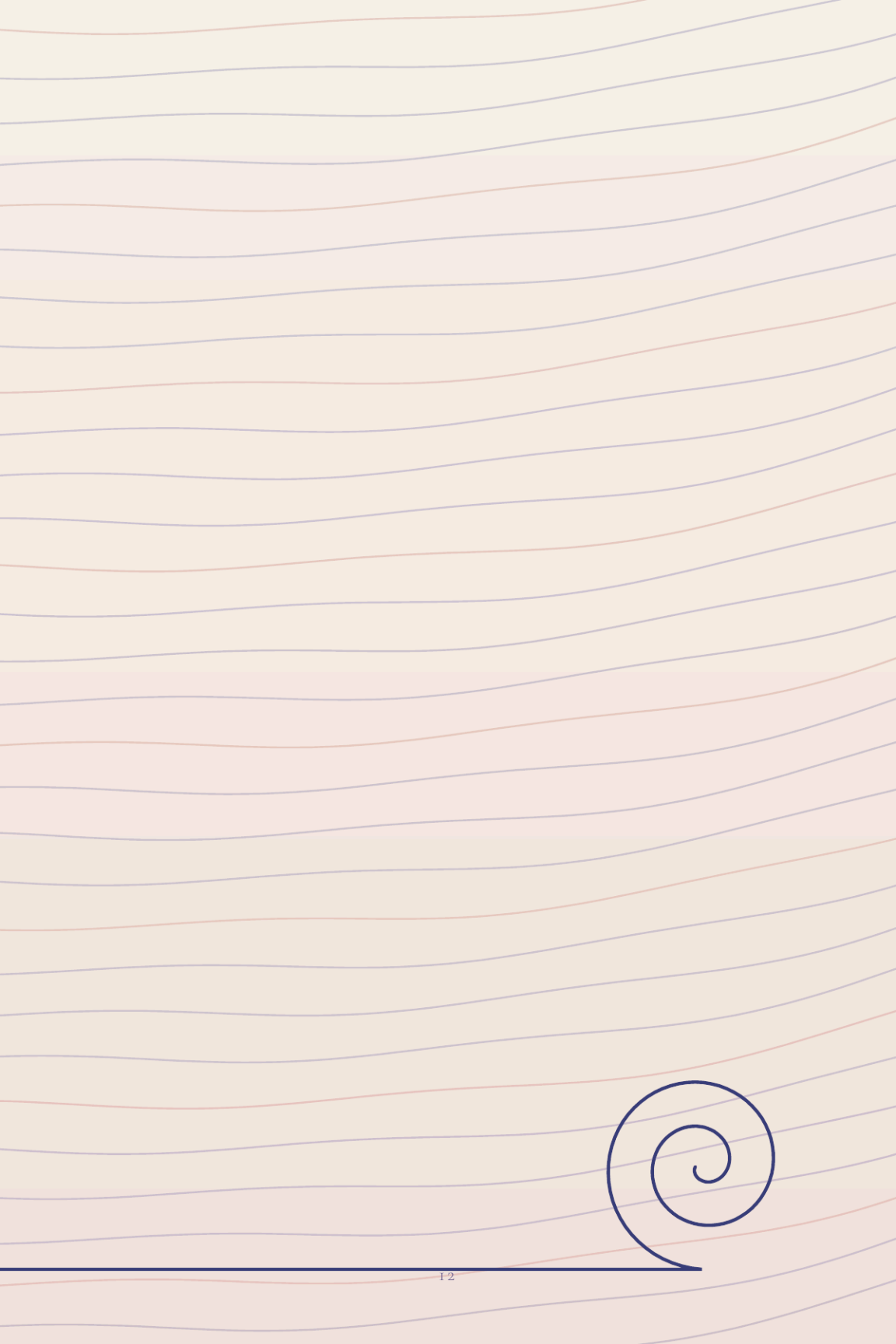
ZWEI

Anders als wir schläft er nie und macht nie Pause. Täte er es, wären wir nicht hier. Er nörgelt nie, klagt nie, verlangt nie etwas. Es ist die Art von Liebe, die für ein ganzes Leben gemacht ist: still, beständig und ohne etwas zurückzuverlangen. Wenn alles andere zerbricht, ist er noch da.



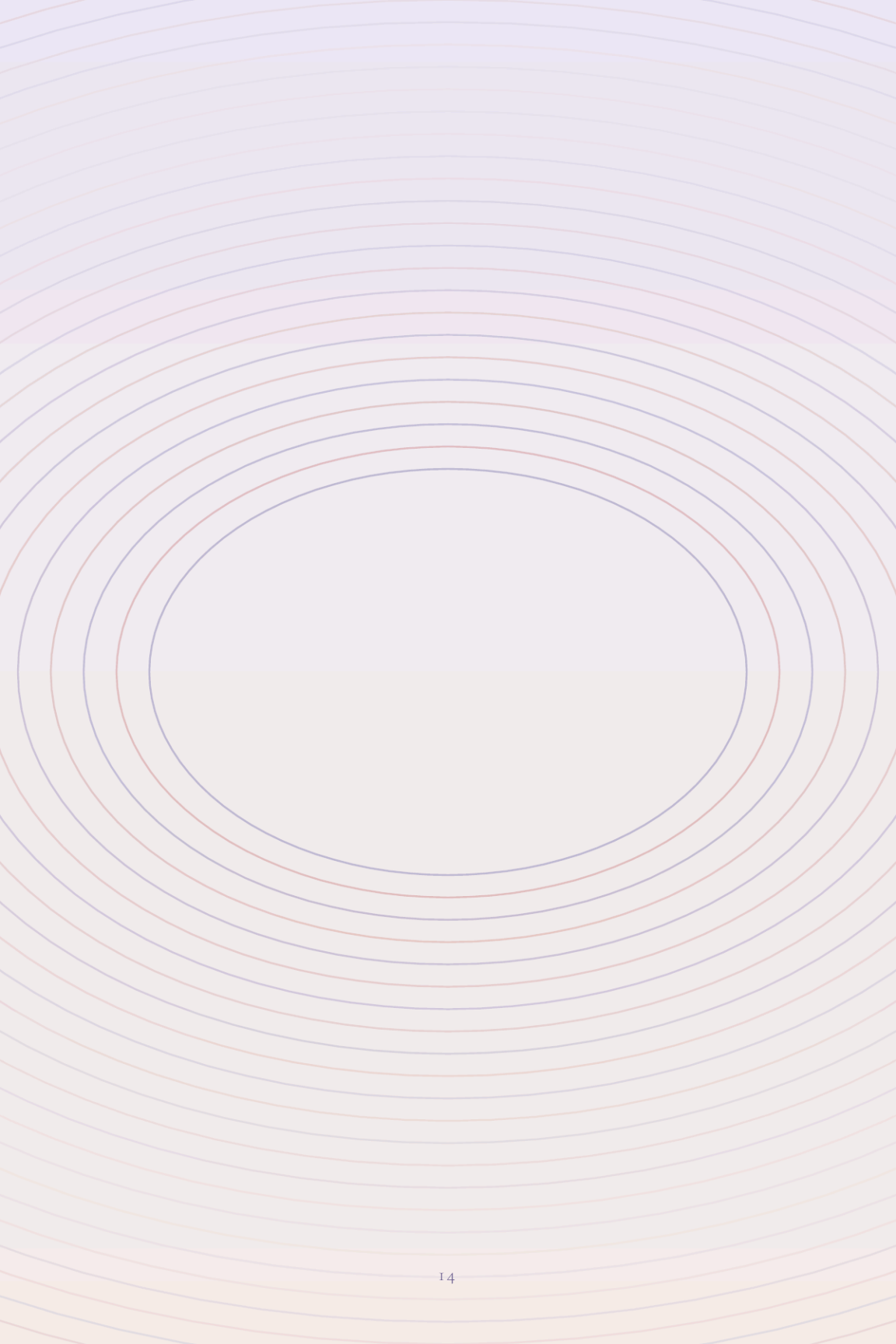
DREI

Vom ersten Atemzug bis zum letzten und allem dazwischen ist er da. Du kannst dich auf ihn stützen. In wenigen Sekunden kann er dich beruhigen und an einen stilleren Ort tragen, wie Vogelgesang im Morgengrauen.



VIER

Die meisten von uns verbringen ihre Tage damit, nach einem Morgen zu greifen, das nie ganz ankommt, sicher, dass das Fehlende irgendwo vor uns liegt. Doch das Eine, das uns trägt, ist schon hier, strömt ein und aus und verlangt nichts.

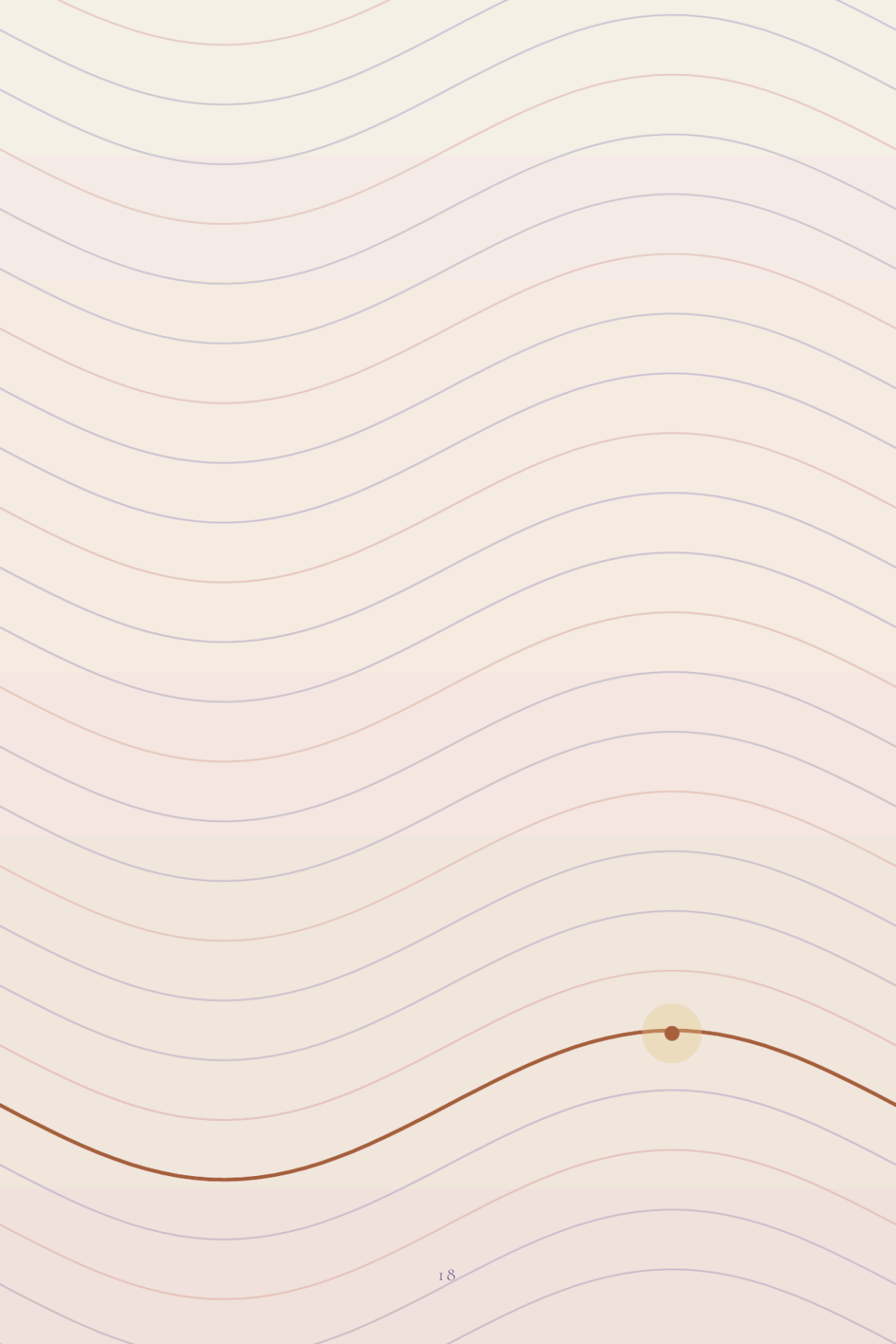


F Ü N F

Was würde ich ohne dich tun? Mein Leben ist an
deinen Rhythmus gebunden, der Sauerstoff
durch meine Adern bis in jede Zelle trägt.
Würdest du aufhören, auch nur für den
Bruchteil einer Sekunde, wäre ich nicht mehr.

SECHS

Ich gestehe, ich nehme dich als selbstverständlich hin, so viele Herzschläge am Tag. Ohne dich bin ich nichts, und mit dir bin ich alles, während du mich mühelos durch diese Reise namens Leben trägst.

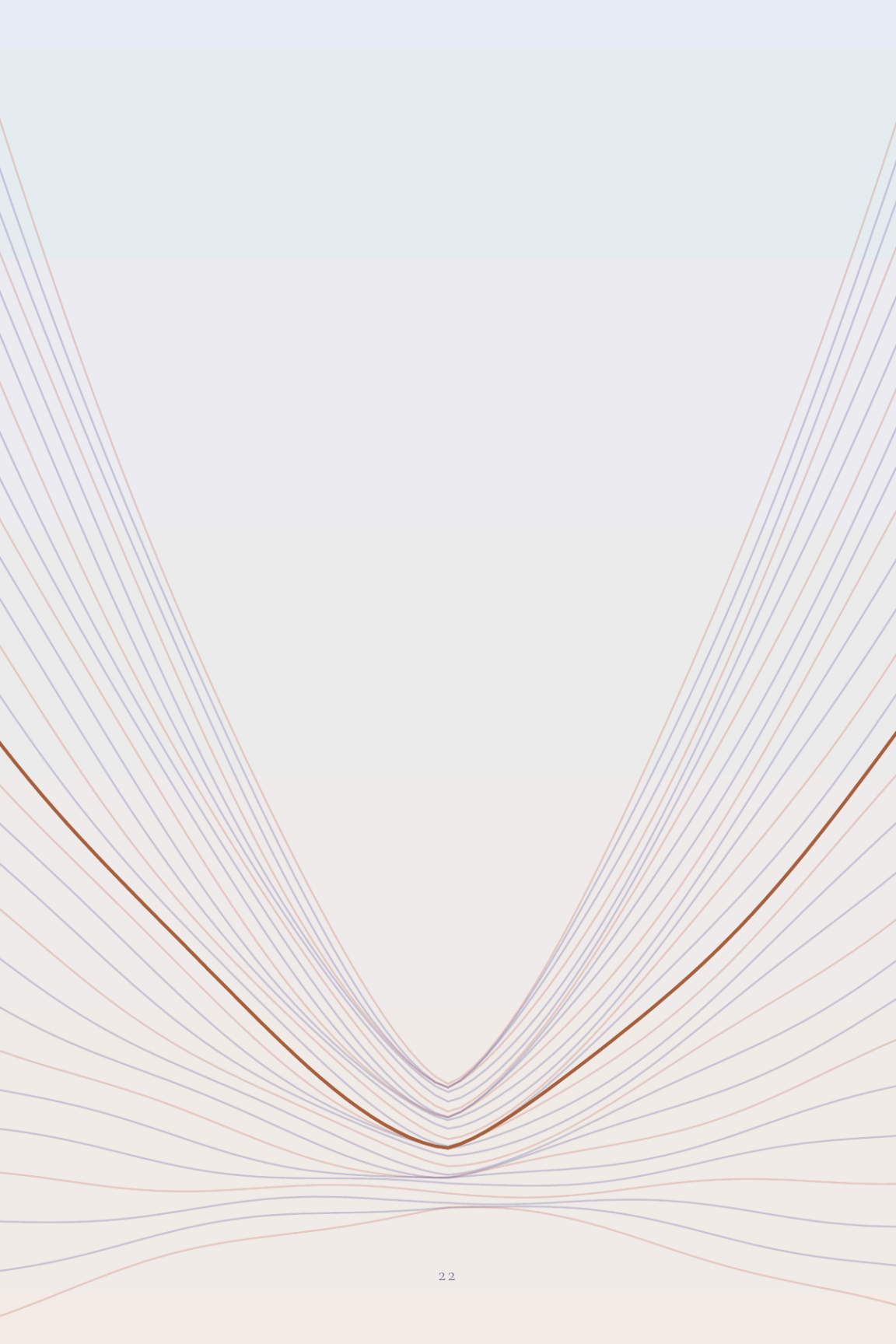


SIEBEN

*Trag mich also. Du kennst den Weg
schon.*

ACHT

Sieh einem kleinen Kind beim Atmen zu, oder einem Tier in Ruhe. Niemand hat es ihnen beigebracht. Niemand musste es. Der Atem weiß, wie man ein Leben trägt, lange bevor der Verstand ein einziges Wort dafür lernt.



NEUN

Du kannst ihn nicht festhalten und nicht aufbewahren. Jeder Atemzug wird einmal geschenkt, einmal gebraucht und wieder losgelassen. Vielleicht ist das seine stille Lehre: Alles, was es wert ist, fließt durch dich hindurch; es war nie zum Behalten gedacht.



Z E H N

Er hat etwas fast Ungreifbares. Sobald du versuchst, ihn festzuhalten und zu verstehen, entgleitet er dir. Vielleicht soll er gar nicht verstanden werden. Vielleicht soll man ihm nur vertrauen.

PAUSE

Schließ die Augen.

Atme ein, langsam.

Atme aus, noch langsamer.

Jetzt danke diesem einen.

*Wenn dich das berührt hat, gibt es ein Begleitbuch
namens Grand. Es beginnt dort, wo dieses endet:
Weisheit ist zu wissen: Ich bin groß. Liebe ist zu
wissen: Ich bin alles.*

Breath: Hör auf zu denken, fang an zu atmen

Geschrieben von Jawad Yousofi, mit Hilfe von KI (Claude, von Anthropic). Deutsche Übersetzung mit Hilfe von KI.

Die Idee, der Titel und die Vision dieses Buches stammen vom Autor, aus seinen Notizen über den Atem. Die KI half, die Worte zu formen, wie es ein Lektor tun würde.

© 2026 Jawad Yousofi. Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst es für nicht-kommerzielle Zwecke kopieren, teilen und bearbeiten, solange du den Autor nennst und Bearbeitungen unter derselben Lizenz weitergibst. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Alle Illustrationen sind Originalwerke für dieses Buch.

Ebenfalls in dieser Reihe: Grand, One Circle, Radiating Heart und Seed.

Hinweis für Leserinnen und Leser

Diese Übersetzung entstand mit Sorgfalt und mit Hilfe von KI. Wenn Deutsch deine Muttersprache ist und du eine Zeile findest, die wahrer oder schöner klingen könnte, freuen wir uns, davon zu hören. Schreib uns über unsere Website.