

Achtsamkeitsübungen

Atemübung

Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich bequem hin. Wenn Sie sich für das Sitzen entscheiden, achten Sie auf einen geraden Rücken. Lassen Sie die Schultern ein wenig hängen.

Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten, oder fixieren Sie einen gedachten Punkt vor sich. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die Bauchdecke. Spüren Sie, wie sie sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Bleiben Sie bei der Atmung, Atemzug um Atemzug, als würden Sie auf den Wellen des Atems reiten. Wenn Sie merken, dass die Gedanken sich verselbständigen wollen, stellen Sie fest, wovon Sie abgelenkt sind, dann kehren Sie zur Bauchatmung zurück.

Auch wenn die Gedanken unzählige Male vom Atem abweichen, bringen Sie sie ebenso oft zurück, ohne sich zu ärgern, ohne ungeduldig zu werden.

Üben Sie täglich eine Viertelstunde, eine Woche lang, ob Sie nun Lust dazu haben oder nicht. Beobachten Sie, wie es sich anfühlt, jeden Tag nur für eine kurze Zeit einfach nur zu atmen und zu sein, ohne etwas anderes zu tun.

(Vgl.: Jon Kabat-Zinn (2010) Gesund durch Meditation. S. 67)