



## Atembeobachtung – eine mentale Übung

Atembeobachtung dient als mentale Übung dem Stressabbau, der Entspannung und der Reduktion von Schmerzen.

Wir lernen und üben unsere Aufmerksamkeit gezielt auf eine ganz bestimmte Sache zu lenken – in diesem Fall auf unseren Atem.

Der Fluss des Atmens ist ein ideales Objekt der Beobachtung. Atem verändert sich ständig, er ist leichter wahrnehmbar als etwas Statistisches. Der Atemfluss besteht aus Bewegung und jeweils am Ende des Ausatmens und des Einatmens gibt es einen Augenblick der Stille, des Innehaltens. Jedes dieser Elemente kann in den Fokus genommen werden: Ruhe, Bewegung, Aufnehmen, Loslassen.

- Setzen Sie sich in einem ruhigen Raum auf einen Stuhl. Sie können diese Übung aber auch im Stehen machen.
- Richten Sie sich auf und nehmen Sie eine Position ein, die – als Hilfsvorstellung – Würde ausdrückt. Stellen Sie sich vor ein Faden würde Ihren Kopf nach oben ziehen.
- Schließen Sie die Augen, oder wenn Sie dabei schläfrig zu werden, richten Sie ihren Blick auf einen Punkt vor Ihnen auf dem Boden.
- Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage hat.
- Werden Sie sich Ihres Atems bewusst. Erleben Sie Ihren Atemrhythmus, spüren Sie wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich stetig verändernden Empfindungen in Ihrer Bauchdecke. Bleiben Sie mit Ihren Empfindungen beim Ein- und Ausströmen der Luft.
- Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren. Lassen Sie sich einfach atmen.
- Sobald Sie bemerken, dass Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Bewegung der Bauchdecke. Tun Sie das immer und immer wieder. Wenn Sie tausend Mal abschweifen, bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit tausend und ein Mal wieder zurück. Das ist der ganz normale Prozess und hilft, Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zu entwickeln.
- Haben Sie Geduld mit sich selbst. Wenn Sie sich selbst kritisch bewerten, bemerken Sie dies und lenken dann die Aufmerksamkeit wieder zurück zum Atem.
- Beenden Sie die Übung indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper ausweiten und auf den Raum, in dem Sie sitzen.
- Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick im Raum herumschweifen und seien Sie bereit und wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt.