

## Achtsamkeitsübung Atempause:

Wir suchen uns einen ruhigen Platz, an dem wir für einige Minuten ungestört sein können. Handy und Telefon bringen wir außer Reichweite.

Wir nehmen Platz auf einem Meditationskissen oder Stuhl. Wir richten den Körper auf, der Rücken ist gerade, aber nicht steif. Wir lassen das Bewusstsein in den Körper sinken. Spüren die Stabilität unserer Haltung.

Dann nehmen wir unserem Atem bewusst wahr. Wir atmen ein und aus, ohne den Atem zu kontrollieren, zu steuern, zu beeinflussen. Atmen ist ein Geschenk des Lebens. Wir lassen das Atmen geschehen.

Nun achten wir besonders auf das Ausatmen. Im Alltag sind wir auf das Einatmen fixiert und darauf, so viele Eindrücke und Stimuli wie möglich in uns aufzunehmen. Dem Ausatmen schenken wir kaum Beachtung, es steht für Entspannen, Loslassen, den meditativen Zustand.

Wir nehmen das Ausatmen bewusst wahr. Wir atmen vollständig aus, ohne das Ausatmen künstlich zu verlängern. Meistens vollenden wir einen Atemzug nicht bewusst, sondern lassen uns durch Gedanken wegtragen.

Jetzt versuchen wir, auf die Pause nach dem Ausatmen zu achten – einen Moment der Stille, des bloßen Seins. Es gibt nichts zu tun, nichts zu denken. Wir verlängern das Ausatmen nicht künstlich, sondern nehmen es nur wahr.

Wir genießen diese Atempause, auch wenn sie noch so kurz ist. Dabei sind wir wach und entspannt.

Wir lassen den Körper dann wieder einatmen – nach seinem eigenen Rhythmus, ohne uns einzumischen.

Wenn Gedanken, Gefühle aufkommen, lassen wir sie mit dem Ausatmen los wie Wolken am Himmel.

So üben wir einige Zeit, bis Körper und Geist entspannt und erfrischt sind.

Wer diese Übung regelmäßig macht – und sei es nur für ein paar Minuten täglich – wird leichter einen Zugang zur Meditation finden. Aus dieser Haltung heraus können auch alltägliche Handlungen eine andere Nuance bekommen – weniger impulsiv, dafür gelassener und anderen gegenüber wohlwollender.

*(Birgit Stratmann*

## ***Anleitung zum achtsamen Gehen***

Probieren Sie folgende Varianten der Gehmeditation aus, wenn Sie ein paar Minuten Freiraum haben:

Beginnen Sie damit, dass Sie stehen und kurz innehalten. Spüren Sie den Boden unter den Füßen und die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule. Die Hände können locker vor dem Körper verschränkt werden oder entspannt neben dem Körper hängen.

Nun seien Sie sich des Atems bewusst. Nehmen Sie wahr, wie der Atem durch den Körper strömt und die Bauchdecke sich hebt und senkt. Folgen Sie einigen Atemzügen, während Sie stehen und genießen Sie diesen Moment.

Beim Gehen können Sie die Schritte mit dem Atem koordinieren, so hat es Thich Nhat Hanh häufig erklärt. Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus: Atmen Sie ein und machen zwei oder drei Schritte, atmen Sie aus und machen wieder zwei oder drei Schritte.

Es ist wichtig, dass Sie den Atem nicht manipulieren, sondern natürlich fließen lassen. Passen Sie die Schritte Ihrem Atem an. Wenn Sie beim Ein- und Ausatmen nur einen Schritt machen können, so ist das auch gut: Einatmen, einen Schritt, ausatmen, einen Schritt.

Gehen Sie auf diese Weise langsam, aber ohne dass Sie sich allzusehr anstrengen. Bleiben Sie entspannt, dann kann sich die heilsame Wirkung dieser Praxis entfalten.

Gehen Sie, solange Sie es sich vorgenommen haben, vielleicht ein paar Minuten. Am Ende halten Sie noch ein paar Momente inne, bevor Sie Ihren täglichen Verpflichtungen nachgehen.

Es gibt vielen Formen des bewussten Gehens. Sie müssen die Schritte nicht mit dem Atem koordinieren. Eine andere Möglichkeit ist, dass wir einfach der Bewegung des Gehens achtsam folgen. Wir beobachten, wie die Ferse zuerst aufsetzt und Fußballen und Zehen nacheinander langsam auf dem Boden abrollen. Es ist schwerer zu beschreiben als zu tun. Es geht darum, dass man jeden Schritt ganz bewusst wahrnimmt.

## **Entspannt bleiben**

Bei der Gehmeditation gibt es vor allem zwei Hindernisse: Wenn Sie bei der Übung zu gesammelt und angespannt sind, könnte es passieren, dass Sie vor lauter Achtsamkeit eine rote Ampel übersehen oder mit einem Fahrrad kollidieren. Bleiben Sie also offen und wach für das, was um Sie herum geschieht.

Oder Sie schweifen ab und denken an das nächste Meeting oder die Einkaufsliste. Je schneller wir bemerken, dass wir abgelenkt sind, umso besser. Bringen Sie Ihren Geist einfach wieder in den gegenwärtigen Moment zurück und richten Sie sich wieder auf das bloße Gehen aus.

Wenn es Ihnen schwer fällt, sich auf die Geh-Übung zu konzentrieren, können Sie sich bei jedem Schritt innerlich sagen: „Ich bin angekommen, ich bin zu Hause.“

Die Gehmeditation kann auch helfen, wenn wir aufgebracht, erregt oder wütend sind. In diesem Fall hapert es nur oft an dem Willen, sich von kreisenden Gedanken abzuwenden und dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden. Wenn das aber gelingt, ist die Gehmeditation ein gutes Mittel, innere Balance und Klarheit zurückzugewinnen.

*(Birgit Stratmann)*

## **Body-Scan**

1. **Legen** Sie sich auf den **Rücken** und achten Sie darauf, während der ganzen Übung möglichst

**wach** zu bleiben.

2. **Schließen Sie die Augen**, außer wenn Sie dazu neigen, einzuschlafen, dann ist es besser, wenn sie offen bleiben.

3. Während der ganzen Übung geht es **nicht** darum, etwas **zu verändern oder zu erreichen**. Es geht darum, **einfach zu beobachten**, was ist und es von Augenblick zu Augenblick so **anzunehmen**, wie es ist.

4. **Beobachten** Sie Ihren **Atem**, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass Sie etwas tun müssen. Einfach beobachten: ein und aus und Pause.

5. Nehmen Sie sich Zeit, den **ganzen Körper** wahrzunehmen als ein von Ihrer Haut umhülltes Ganzes.

6. **Lenken** Sie Ihre **Aufmerksamkeit** auf die **Zehen des linken Fußes**. Beobachten Sie, was Sie in den Zehen wahrnehmen können: Temperatur, Berührung (wenn sie zugedeckt sind), ein Kribblen, die Stellung der Gelenke, etwas anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, **den Atem dorthin zu lenken**, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus, die Vorstellung, wie der Atem durch die Nase einströmt, ein feiner Hauch, in die Lungen, weiter in den Bauchraum, ins linke Bein bis in die Zehen, und wieder zurück.

7. Gehen Sie für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu Ihrer **Atmung**. Dann wenden Sie sich Ihren **Fußsohlen** zu, der **Ferse**, dem **Knöchel**. Und während Sie auch in diese Körperteile bewusst **hinein- und wieder herausatmen**, nehmen Sie alle Empfindungen wahr. Registrieren Sie sie und **lassen Sie** sie dann sogleich **wieder los**. Und fahren Sie dann mit der Übung fort.

8. Sobald Sie merken, dass **Gedanken** auftauchen, holen Sie Ihre **Aufmerksamkeit zum Atem** und zur jeweiligen **Körperregion** zurück.

9. Tasten Sie sich innerlich auf diese Art und Weise durch das linke Bein **aufwärts**, dann von den Zehen des rechten Fußes über das rechte Bein, den Rumpf, von den Fingern der linken Hand zur linken Schulter, von den Fingern der rechten Hand zur rechten Schulter, vom Hals über den Kopf **bis zum Scheitel**.

10. Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den **Atem** und die verschiedenen **Empfindungen** in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atmen Sie bewusst dorthin und wieder heraus. Lassen Sie Empfindungen und Gedanken auch immer wieder bewusst los.

11. Nehmen Sie sich mindestens **einmal am Tag** etwa **fünfundvierzig Minuten** Zeit für einen solchen gründlichen Body-Scan.

12. Zum **Erlernen** der Übung erweist sich oft die Unterstützung durch eine **Kassette oder CD** mit den aufgesprochenen Übungen als hilfreich.

*in Anlehnung an den Body-Scan im MBSR-Programm nach Kabat-Zinn*

(<http://www.achtsamleben.at/praxis/bodyscan/>)

### Achtsame Mini-Übungen:

**Tee trinken:** Eine praktische Übung fürs Büro - sie lässt sich in wenigen Minuten absolvieren. Statt den Tee nebenbei zu schlürfen und gleichzeitig E-Mails zu checken, ist die Aufgabe, ihn einmal bewusst zu schmecken und zu riechen. Spüren Sie das Gewicht der Tasse. Und die Wärme, die von ihr ausgeht.

**Duschen mit allen Sinnen:** Morgens unter der Brause ist man in Gedanken meist schon mit anderen Dingen beschäftigt. Dieses Mal heißt es: der Stimme im Kopf keine Beachtung schenken - sondern mit allen Sinnen auf das Duschen konzentrieren und es genießen. Achten Sie einmal darauf, wie das Rauschen des Wassers klingt, wie es sich anfühlt. Wie spüren Sie es auf der Kopfhaut? Wie riecht die frisch geduschte Haut?

(<https://www.manager-magazin.de/fotostrecke/achtsamkeit-fuenf-einfache-uebungen-fuer-gestresste-fotostrecke-128992-5.html>)