

Informationsblatt Körper- und Atemachtsamkeit

Bei der folgenden Achtsamkeitsübung geht es darum, den eigenen Körper und insbesondere den Atem zu beobachten und bewusst wahrzunehmen.

Im Laufe der Übung wird die Aufmerksamkeit ganz und gar auf den Atem gerichtet. Um dies zu erreichen, werden die Atemzüge gezählt. Du atmest dazu ein und bei jedem **Ausatmen** zählst du, beginnend bei „eins“, jeweils eine Zahl weiter. Dies setzt du fort, bis du bei „zehn“ angelangt bist. Zähle dann wieder rückwärts bis „eins“ und beginne danach wieder aufwärts bis „zehn“ zu zählen, usw. Du kannst das Zählen des Atems beim eigenen Üben beliebig lange durchführen.

Setze dich bequem hin und stelle die Füße auf dem Boden auf.

Schließe die Augen oder suche dir einen festen Punkt im Raum, den du während der Übung anschauen kannst.

Nutze nun deine Fähigkeit, dich selbst zu beobachten und wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Nimm wahr, wo dein Körper Kontakt zum Stuhl und zum Boden hat. Spüre nach, an welchen Stellen dein Körper sich locker anfühlt und wo er verspannt ist. Nimm dir eine Weile Zeit, um deinen Körper achtsam zu beobachten und ganz bewusst wahrzunehmen.

Wenn dabei bestimmte Gedanken und Gefühle auftreten, beobachte diese, ohne sie zu bewerten oder dagegen anzukämpfen und lenke deine Aufmerksamkeit dann sanft auf deinen Körper zurück.

Werde dir nun darüber bewusst, wie dein Atem ganz von selbst fließt. Beobachte ihn für eine Weile, ohne ihn zu beeinflussen. Spüre nach, wie es sich anfühlt, wenn die Luft durch die Nase ein- und ausströmt. Registriere, dass dein Körper sich beim Atmen bewegt. Achte darauf, wie sich der Brustkorb sanft hebt und senkt...und wie deine Bauchdecke sich beim Einatmen sanft ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurücksinkt. Nimm die Bewegungen des Körpers beim Atmen für einige Augenblicke lang bewusst wahr.

Nun geht es darum, deinen Atem zu zählen. Atme ganz entspannt und zähle in Gedanken jedes Ausatmen. Beginne bei „eins“ und wenn du bei „zehn“ angekommen bist, zähle wieder rückwärts bis „eins“ und wiederhole das Ganze für eine Weile.

Verändere dabei den Atem nicht, atme während des Zählens entspannt weiter. Wenn du merkst, dass du dich verzählt hast, oder dass deine Gedanken abgedriftet sind, dann bewerte das nicht und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück auf das Zählen. Wenn du aus dem Zählen herausgekommen bist, beginne einfach wieder bei „eins“.

Fange jetzt damit an, deinen Atem zu zählen.

Tue dies, so lange du möchtest.

Fühle anschließend noch einmal bewusst in deinen Körper hinein. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit vom Scheitel bis zur Sohle und nimm wahr, wo dein Körper angespannt und wo er entspannt ist. Versuche, das Wahrgenommene nicht zu bewerten.

Beende nun die Übung, indem du beginnst, tief durchzuatmen. Kehre mit deiner Aufmerksamkeit bewusst in den Raum zurück. Öffne allmählich wieder die Augen, strecke die Arme und Beine und räkele dich.