

ACHTSAMKEIT – WAHRNEHMUNG – bewusst.SEIN

Atembeobachtung

Die Atembeobachtung können Sie immer und überall üben. Sie eignet sich auch sehr gut als Folgeübung zur Übung 2 – einfache Atemübung. Immer wenn Sie den Moment bewusst wahrnehmen möchten oder Sie sich angespannt fühlen, können Sie mit der Atembeobachtung achtsam werden, ins Hier und Jetzt kommen und Anspannung loslassen.

- Unterbrechen Sie Ihre Tätigkeit und konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem.
- Atmen Sie durch die Nase ein und wieder aus.
- Beobachten Sie nur Ihren Atemrhythmus – ohne ihn zu beeinflussen.
- Nehmen Sie wahr, ob Sie tief oder flach atmen.
- Erzwingen Sie nichts. Lassen Sie den Atem einfach in seinem natürlichen Rhythmus fließen.
- Lassen Sie sich nicht von Geräuschen aus der Umgebung ablenken.
- Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Atmen leicht hebt und wieder senkt, ohne den Rhythmus ändern oder vertiefen zu wollen. Beobachten Sie einfach nur.
- Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie eine Hand auf den Bauch legen und das leichte Anheben und Senken des Bauches beim Atmen fühlen können.
- Lassen Sie auftretende Gedanken da sein. Nehmen Sie diese wahr, ohne sie zu bewerten oder sie festzuhalten.
- Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Atem und beobachten Sie ihn.
- Vielleicht fällt Ihnen die Atembeobachtung auch leichter, wenn Sie sich auf die ein- und ausströmende Luft durch die Nase konzentrieren.
- Fühlen Sie, wie die kühle Luft durch die Nase einströmt und warme Luft durch die Nase wieder ausströmt.
- Bleiben Sie ganz bei sich und Ihrem Atemrhythmus.
- Manchen Menschen fällt die achtsame Atembeobachtung leichter, wenn sie die Einatmung gedanklich mit „EIN“ und die Ausatmung mit „AUS“ unterstützen.
- Beobachten Sie Ihren Atem so lange Sie mögen, ohne etwas erzwingen zu wollen.

Sind Sie durch diese Übung wieder bei sich angekommen? Die Atembeobachtung kann Ihnen jederzeit helfen, achtsam und bewusst den Moment zu spüren und Anspannung loszulassen.

Wie bei allen Achtsamkeitsübungen gilt auch hier:
Nur regelmäßiges Üben führt zum Erfolg!