

Achtsame Atempause - Meditation

Die folgende Übung schenkt Dir auch in hektischen und herausfordernden Zeiten ein Mehr an Ruhe und Gelassenheit. Sie trainiert deinen Fokus sich gezielter auf etwas richten zu können. Verschafft Ruhe im Kopf – es bietet dir eine Denkpause. Es ist ebenfalls eine Grundübung für sämtliche Meditationen.

Bewusstes Atmen

Schaffe dir einen ruhigen Raum, was vor allem zu Beginn wichtig ist, um möglichst wenig Ablenkung zu haben. Stelle sicher, dass du nicht gestört werden kannst: also Tür zu, Smartphone aus. Nimm eine gemütliche Position ein – egal ob, sitzend, liegend oder stehend und atme ein paar Mal tief ein und aus. Halte nochmals kurz inne und checke nochmals durch, ob du etwas an deiner Position verändern musst oder dich deine Kleidung irgendwo einengt. Wenn nötig richtest du dich neu ein. Wenn du möchtest, schliesst du sanft die Augen, es kann dir dabei helfen den Fokus nach innen zu richten.

Lenke nun deine ganze Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beobachte ihn. Wie tief atmest du? Wohin atmest du? Spürst du irgendwo im Körper eine Atembewegung? Wie fühlt sich die Luft in der Nase an? Fällt dir das Ein- und Ausatmen gleich leicht? Fließt deine Atmung gleichmässig oder stockt sie? ... Du nimmst nur achtsam und präsent wahr, wie sich deine Atmung anfühlt – so atmest du im Moment. Versuche nicht, auch wenn's verlockend ist, daran was zu verändern.

Vertiefe nun deine Atmung etwas – die Atmung sollte bis in deinen Bauch spürbar sein – oder zumindest in Gedanken versuchen, runter in den Bauch zu atmen. Es sollte kein «Knorz» sein, sondern ein entspanntes, achtsames Atmen.

Behalte nun deinen Fokus voll und ganz bei deiner Atmung. Folge deiner Atmung mit deiner ganzen Aufmerksamkeit, so als würdest du mit jedem Atemzug tiefer in dich hineinsinken.

Du bist in einem ganz wachen Zustand, nimmst alles, was du gerade in dir antriffst so genau wie möglich wahr. Wenn du irgendwo Spannung spürst, lasse sie einfach mit dem nächsten Ausatmen los. Solltest du abschweifen, dich in Gedanken verlieren, dann nimm das einfach nur zur Kenntnis: «Aha, ich bin abgeschweift.» und lenke deine Aufmerksamkeit umgehend wieder zurück zu deiner Atmung – ohne sich für das Abschweifen Vorwürfe zu machen. Viel eher solltest du dies positiv bewerten, denn du hast das Abschweifen wahrgenommen.

Vielleicht wirst du zu Beginn, oder je nach Tagesform, ständig wieder abdriften. Das ist OK. Wiederhole die Übung täglich und beobachte deine Fortschritte.

Am Ende nimmst du ein paar tiefe Atemzüge, rekle und strecke dich. Und genieße noch für einen Moment die Ruhe und deine Atmung. Wie fühlst du dich nun?

Starte mit 5-minütigen Einheiten und verlängere dann nach und nach. Stelle dir einen Timer, falls du nachher noch Termine hast. Wiederhole diese kleinen Auszeiten, so oft du möchtest am Tag – dies geht auch gut, wenn du auf den Bus warten musst, mit dem ÖV unterwegs bist, irgendwo auf einem Bänkli sitzt oder in der Arbeitspause. Gut, eventuell dann je nach Situation das Rekeln und Strecken weglassen – obwohl dies ja immer ganz gut tut 😊.

Noch eine Anmerkung für die ganz Fleissigen: Beginnt nicht gerade mit einer halbstündigen Session. Wenn ich mit Radfahren beginne, dann starte ich auch nicht gerade mit einer 4-stündigen Pässefahrt 😊.