



Arbeitsblatt: Achtsamkeit 14

Atemübungen (1)

Den Atem zählen

Setzen Sie sich mit überkreuzten Beinen auf den Boden (im halben oder ganzen Lotus-sitz, falls Sie ihn beherrschen), oder setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Füßen auf dem Boden, oder knien Sie sich hin, oder legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden, oder machen Sie einen Spaziergang. Schauen Sie, was für Sie möglich ist und was Ihnen gut tut. Wenn Sie einatmen, dann sind Sie sich bewusst: „*Ich atme ein, eins.*“ Wenn Sie ausatmen, sind Sie sich bewusst: „*Ich atme aus, eins.*“ Denken Sie daran, vom Bauch her zu atmen. Wenn Sie mit dem zweiten Einatmen beginnen, sind Sie sich bewusst: „*Ich atme ein, zwei.*“ Wenn Sie langsam ausatmen, sind Sie sich bewusst: „*Ich atme aus, zwei.*“ Fahren Sie so fort bis zehn. Wenn Sie bei zehn angekommen sind, dann kehren Sie zu eins zurück. Immer wenn Sie das Zählen vergessen haben, kehren Sie zu eins zurück. Tun Sie das fünf Minuten lang.

Den Atem mit Fußschritten messen

Gehen Sie langsam einem Garten umher oder auf einem Feldweg. Atmen Sie normal. Bestimmen Sie die Länge eines Atemzuges, die Dauer von Ein- und Ausatmen, durch die Anzahl Ihrer Schritte. Tun Sie das für einige Minuten. Fangen Sie damit an, das Ausatmen um einen Schritt zu verlängern. Zwingen Sie sich nicht zu längerem Einatmen. Atmen Sie natürlich. Achten Sie beim Einatmen sorgfältig darauf, ob der Wunsch entsteht, es zu verlängern. Tun Sie das während zehn Atemzügen. Verlängern Sie jetzt das Ausatmen um einen weiteren Schritt. Achten Sie darauf, ob sich das Einatmen um einen Schritt verlängert oder nicht. Verlängern Sie das Einatmen nur, wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen Freude bereitet. Kehren Sie nach zwanzig Atemzügen zum normalen Atmen zurück. Nach etwa fünf Minuten können Sie wieder mit der Übung der verlängerten Atemzüge beginnen. Wenn Sie die geringste Müdigkeit verspüren, kehren Sie zum normalen Atmen zurück. Nach mehreren Sitzungen solcher Übungen werden Ein- und Ausatmung gleich lang sein. Dehnen Sie das lange Atmen nicht über zehn oder zwanzig Atemzüge hinaus aus.