

Achtsames Atmen

Das Beobachten des Atems ist eine der am häufigsten praktizierten und unaufwändigsten Achtsamkeitsübungen. Egal, wo wir sind, was wir tun, wie es uns geht – unseren Atem haben wir immer dabei, wir müssen ihn nicht steuern (das tut unser Gehirn schon ganz allein für uns) und im Gegensatz zu anderen körperlichen Vorgängen – z. B. dem Herzschlag – sind die allermeisten Menschen in der Lage, ihr Ein- und Ausatmen bewusst wahrzunehmen.



Sie können im Sitzen oder Liegen üben, achtsam zu atmen. Auch im Gehen ist es möglich, sofern die Situation es erlaubt, dass Sie sich beim Gehen auf den Atem konzentrieren und nicht übermäßig abgelenkt werden, z. B. durch die Notwendigkeit, anderen auszuweichen oder auf den Verkehr zu achten. Grundsätzlich gilt für alle Achtsamkeitsübungen, dass Abschweifen vorkommen kann und darf. Achtsam zu sein heißt nicht, sich nicht ablenken zu lassen, sondern dies zu registrieren, wenn es vorkommt, und dann bewusst die Aufmerksamkeit wieder neu auszurichten.

Achtsam zu atmen bedeutet nicht, auf eine bestimmte Art zu atmen, etwa besonders tief oder langsam. Der Atem wird nicht gesteuert, vielmehr lassen Sie den Atem einfach fließen. Man könnte sagen: »Es« atmet in Ihnen, ohne dass Sie irgendetwas dazu beitragen müssten. Alles, was Sie tun, ist, die Aufmerksamkeit gezielt auf das Atmen zu lenken, einen Atemzug nach dem anderen wahrzunehmen und immer dann, wenn Sie feststellen, dass Sie abgeschweift sind, die Aufmerksamkeit sanft wieder zum Atem zurückführen. Dabei können Sie sich auf einzelne Aspekte des Atems konzentrieren, z. B.

- ▶ darauf, wie die Luft innen an den Nasenflügeln vorbeistreicht, wenn Sie in den Körper ein- und wieder ausströmt,
- ▶ auf den Temperaturunterschied zwischen der eingeatmeten und der ausgeatmeten Luft,
- ▶ darauf, wie sich die Schultern leicht heben und senken im Rhythmus des Atems,
- ▶ darauf, wie sich der Brustkorb ausdehnt und zusammenzieht,
- ▶ darauf, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt oder
- ▶ auf die Wahrnehmung des Ein- und Ausatmens als Ganzes.

Eine Hilfe kann es sein, die Atemzüge zu zählen, wobei jedes Ausatmen mit einer Zahl belegt wird, z. B. von 1 bis 3 oder bis 10, danach fangen Sie wieder von vorn an. Eine andere Möglichkeit ist, das Einatmen innerlich zu begleiten mit dem Wort »ein«, das Ausatmen mit »aus«.



Haben Sie Fragen zum achtsamen Atmen? Welche Erfahrungen machen Sie beim Üben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....