

Atemmeditation

Therapeut*innenversion

Vorbereitung

Selbstverantwortliches „Ankommen“ der Teilnehmenden:

Wenn du noch im Alltag hängst, dann mache bitte leise für dich die 5-4-3-2-1 Übung, um voll und ganz hier anzukommen.

Anleitung

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition.

Spüre die Berührungspunkte deines Körpers an deinem Platz. Spüre deine Füße fest am Boden.

Nimm dir Zeit, dich in der Sitzposition einzurichten.

Entspanne alle Muskulatur, die du nicht benötigst um aufrecht zu sitzen (Schultern, Mimik, etc.).

Schließe deine Augen oder richte den Blick vor dir auf den Boden.

So vorbereitet richte deine Konzentration nun nach innen und bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem. Atme tief ein und wieder aus. Beobachte den Atem ohne ihn zu beeinflussen.

Spüre, wie der Atem durch deine Nase in deine Lunge strömt, und sich dein Brustkorb hebt und senkt. Atme tief in den Bauch hinein, und spüre, wie sich dieser hebt und wieder senkt.

Mancher Atemzug ist vielleicht flach, ein anderer tief. Verweile im wertfreien Beobachten.

Nimm jeden einzelnen Atemzug vom Anfang bis zum Ende wahr.

Wiederhole im Geiste „ein“, wenn du einatmest, und „aus“, wenn du ausatmest.

Wann immer du feststellst, dass du mit deinen Gedanken irgendwo anders bist, bringe deine Aufmerksamkeit freundlich, aber bestimmt, zurück zum Atem.

Was auch immer sonst noch wahrnehmbar ist, darf da sein.

Du brauchst überhaupt nichts damit zu tun, reine Beobachtung... (5 min.)

Nun beende die Übung, indem du langsam deinen Atem vertiefst und den Körper wieder bewegst. Nimm deine Umgebung wahr und schenke dir selbst ein Lächeln :)