



Atem zählen

Mindfulness

Dauer: 3 bis 5 Minuten

„Bei dieser Atemzählübung zählen Sie einfach nur Ihre Atemzüge. Ihr Mund ist dabei geschlossen, Ihre Zunge liegt locker oben am Gaumen an. Pressen Sie die Zähne nicht aufeinander, sondern legen Sie sie locker aufeinander. Sie zählen bei der Übung nur die Atemzüge, die Sie ausatmen. Lassen den Atem ausfließen und zählen dabei den ausströmenden Atemzug.

Sie sind dabei ganz der Atem. Das bedeutet, dass Sie mit Ihrem Bewusstsein, mit all Ihrer Aufmerksamkeit Ihrem Atemzug folgen, während Sie ein- und ausatmen. Nichts ist wichtig, außer diesem Atemzug, den Sie in diesem Moment gerade ein- und ausatmen. Spüren Sie, wie er ein- und wieder ausfließt.

Sie sollten nicht Ihrem Atem folgen, ihm also beispielsweise während des Ausfließens die Luftröhre hochsteigen fühlen. Sie sollen lediglich den Atem im loslassen und sich dann auf das Zählen konzentrieren.

Zählen Sie dabei den ausfließenden Atem innerlich mit „Eeeeeiiiiiiiiinnnnnnnsss“, bis der Atemzug von alleine ausgeatmet ist. Manipulieren Sie hierbei jedoch nicht die Dauer des Ausatmens. Der Atem fließt von selbst, es gibt nichts tun. Wiederholen Sie dies, bis Sie bei der Zahl Zehn angekommen sind.

Zählen Sie nicht weiter als bis Zehn. Sie haben dann zehn Mal hintereinander die ausfließenden Atemzüge gezählt. Dann fangen Sie wieder bei Eins an. Sollten in Ihnen Gedanken aufsteigen, nehmen Sie diese wahr und dann beginnen Sie wieder mit Eins.

Sie erleben jeden Atemzug bewusst immer wieder neu. Achten Sie auf den kurzen Moment der Leere, wenn der Atem an dem Punkt zwischen Ein- und Ausatmen und Aus- und Einatmen von alleine umschwenkt. Versuchen Sie diesen Moment bewusst wahrzunehmen.“

(Quelle: Hendriksson J. (2013) Das geheime Buch des ZEN: Hintergründe, Praxis und Anleitungen, S. 106. Books on Demand Verlag; <http://www.zenseite.de/zen-training/die-atemzaehluerbung/index.html> abgerufen 27.04.2013)