

# Bewusstes Atmen

## Achtsamkeit

ZEITBEDARF: etwa 10 Minuten.

Wir dürfen uns sehr glücklich schätzen, wenn wir in unserer geschäftigen, hektischen Gesellschaft von Zeit zu Zeit ganz bewusst Atemübungen machen können. Körper und Geist entspannen sich, wir werden ruhig und konzentriert und spüren Glück, Ruhe und Leichtigkeit. Bewusstes Atmen können wir während unserer Meditation oder auch während des ganzen Tages üben.

»Ich atme ein und entspanne meinen Körper.« Diese Zeile ist wie das Trinken eines Bechers kühlen Wassers. Wir spüren, wie seine Frische unseren Körper durchströmt. Wenn ich einatme und diese Zeile spreche, fühle ich tatsächlich, wie der Atem meinen Körper und Geist entspannt. »Ich atme aus und lächle.« Ein Lächeln kann hunderte von Muskelfasern in unserem Gesicht entspannen und uns Herr unserer selbst werden lassen.

Durch das bewusste Atmen verbinden wir uns mit dem gegenwärtigen Augenblick. Der Atem ist wie ein Anker für einen bewussten Augenblick voller Ruhe, Glück und Harmonie.

### ANLEITUNG

Nimm eine aufrechte und entspannte Körperhaltung ein. Lege die Handflächen auf Deine Oberschenkel oder auf den Boden neben Dich und forme mit Zeigefinger und Daumen einen Kreis wobei Du einen sehr leichten Druck der beiden Fingerkuppen ausübst. Schulter und Nacken bleiben entspannt.

Stellen wir uns selbst einmal folgende Frage: »Wenn ich im gegenwärtigen Augenblick keine Ruhe und kein Glück empfinde, wann werde ich dann Ruhe und Glück empfinden - morgen oder übermorgen? Was hindert mich daran im gegenwärtigen Augenblick glücklich zu sein?«

Ich atme ein und ich weiß,  
dass ich einatme.  
Ich atme aus und weiß,  
je tiefer die Einatmung ist,  
desto langsamer wird die Ausatmung.  
Das Einatmen beruhigt mich.  
Das Ausatmen entspannt mich.  
Ich atme ein und lächle.  
Ich atme aus und lasse los.  
Beim Einatmen  
gibt es nur den gegenwärtigen Moment.  
Beim Ausatmen  
erlebe ich diesen wunderbaren Moment.

Ein ... Aus; Tief ... Langsam; Ruhig ... Entspannt; Lächeln ... Loslassen;  
Gegenwärtiger Moment - wundervoller Moment

Genieße noch einige Augenblicke dieses bewusste Atmen und komme dann in Deinem eigenen Tempo wieder mit Deiner Aufmerksamkeit hierher zurück.

Quelle: Basierend auf: Thich Nhat Hanh. Klar wie ein stiller Fluss, Gedanken zur Achtsamkeit im Alltag, 2. Aufl. 1999, Seite 57ff