



Achtsam atmen

Beim Einatmen zählst du los: „Eins“ und beim Ausatmen „Zwei“. Beim nächsten Einatmen „Drei“ und so weiter.

Das Zählen soll dabei nur im Hintergrund stattfinden. Dein Bewusstsein soll weiterhin hauptsächlich auf die Atmung fokussiert sein.

Achte darauf, wie weit du zählen kannst und deine Achtsamkeit dabei vollkommen auf die Atmung zentriert ist. Sobald der erste Gedanke auftaucht (z.B. „Der Müll müsste auch wieder mal runtergebracht werden“ oder „Was muss ich heute noch alles erledigen?“ usw.), fängst du wieder von vorne zu zählen an.

Anfangs ist es gar nicht so leicht, die Aufmerksamkeit vollkommen auf die Atmung zu lenken. Unser Geist ist rastlos und produziert laufend neue Gedanken, die nicht mit dem Hier und Jetzt verknüpft sind.

Je mehr du übst, desto weiter wirst du mit dem Zählen kannst. Denk daran, es geht dabei nicht darum eine Leistung zu erbringen, sondern dir einen Moment im Hier und Jetzt zu schenken.

„Das Gewahrsein von Atmung und anderen Körperempfindungen ist wahrscheinlich die allergrundlegendste Meditationsübung. Bevor man die Achtsamkeit erfolgreich auf Gefühle, Gedanken, Emotionen oder den Geist anwenden kann, muss sie im Gewahrsein von Atem und Körper fest verankert sein.“

Mark Epstein



Andrea Schiefer
herzensglueckskind.com



Holger Hagen
poesis-institut.de