

## Achtsamkeits/Atemübungen in herausfordernden Zeiten



Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt,  
offenbart sie dessen Schönheit.

Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,  
wandelt es sich um und heilt.

*Thich Nhat Hanh*

### Was bedeutet Achtsamkeit?

**Achtsam** zu sein, bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, womit wir uns gerade beschäftigen und was wir gerade empfinden und fühlen. Es bedeutet eigentlich mit uns **selbst in Kontakt zu sein** – und zwar **JETZT**.

*„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt,  
ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“*

*Jon Kabat-Zinn*

**Achtsam** zu sein ist ein **bestimmter Bewusstseinszustand**. Es bedeutet, den jeweiligen Moment **bewusst und nicht urteilend** wahrzunehmen mit allem, was er beinhaltet.

**Achtsamkeit** bedeutet, dem, was um dich und in dir geschieht – in deinem Körper, Herzen und Geist – bewusst die volle Aufmerksamkeit zu schenken.  
**Achtsamkeit ist Aufmerksamkeit ohne Kritik und Urteil!**

### Auswirkungen der Achtsamkeit auf den Menschen

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen: **Achtsamkeit hat positive Effekte auf die Gesundheit** z. B. bei chronischen Schmerzzuständen, Kopfschmerzen und Migräne sowie bei Schlafstörungen, Angstzuständen und Depressionen.

Achtsamkeit reduziert effektiv Stress, und kann das eigene Leben ins Gleichgewicht bringen und die Funktion des Immunsystems erhöhen.

Regelmäßige Meditation zeigt messbare Veränderungen in den Bereichen, die mit Gedächtnis, Selbstbewusstheit, Empathie und Stress zusammenhängen und für positive Emotionen wie Liebe, Freude und Zufriedenheit zuständig sind.

## Achtsamkeit und Atem

**Der Atem beeinflusst Körperhaltung, unser seelisches Wohlbefinden und unser Denken.**

Wenn wir **etwas in unserem Leben ändern wollen**, sollten wir an der tiefsten und wichtigsten Stelle beginnen, nämlich beim **Atmen!!!**

Atme gleich in der Früh nach dem Erwachen ganz bewusst, auch untertags immer wieder bewusst atmen und auch vor dem Einschlafen am Abend. Es sollte ein fixer Bestandteil im Tagesablauf sein, denn „Ein langer Atem führt dich zum Sieg!“

Unser Atem ist ein **gutes Hilfsmittel**, um in die **Gegenwart** zurück zu kehren.

Und der Atem kann uns helfen, uns der **Folge der einzelnen Augenblicke bewusst zu sein**. Und das **Leben besteht nur auch lauter Augenblicken!**

Bei jedem Atemzug stehen wir vor der Wahl, das Leben zu umarmen oder auf das Glück zu warten.

*Andreas Tenzer*



- **Hummelatmung:**

Die Hummelatmung ist eine sehr einfache und sehr wirkungsvolle Technik, die Nerven und Gedanken beruhigt; sie beseitigt mentale Spannungen, fördert die Konzentration und bringt den Geist wieder in ein natürliches Gleichgewicht; sie verbessert Stimme und Atemkapazität. Sie hilft außerdem bei Angstzuständen, denn sie erfüllt den Geist mit Freude.

Ablauf:

Wichtig ist eine aufrechte Wirbelsäule. Verschließe nun die Ohren, indem du die Arme anhebst und die Ohrmuschel mit Daumen, Zeigefinger oder Mittelfinger zuhältst. Die Ellbogen zeigen während der gesamten Übung zur Seite und schaue, dass die Schultern entspannt sind. Schließe die Augen, atme durch die Nase ein und durch die Nase wieder aus und summe dabei gleichmäßig und anhaltend wie eine Hummel. Mache dies für 5 Atemzüge, dann löse die Finger von den Ohren, entspanne die Arme und spüre nach;

- **Atemübung: „Den Geist beruhigen“**

- Linke Hand auf linken Oberschenkel legen. Daumen und Zeigefinger berühren sich und bilden einen Kreis.
- Daumen, Ringfinger und kleiner Finger der rechten Hand bleiben gestreckt, Zeige- und Mittelfinger berühren die Mitte der Handflächen.

Ablauf: Führe die rechte Hand vor dein Gesicht. Atme durch beide Nasenlöcher ruhig, gleichmäßig und entspannt ein. Verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch aus. Löse den Daumen und atme erneut durch beide Nasenlöcher ein. Verschließe wieder mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme durch das linke aus. 1 Runde: einatmen: 4 Takte, Atmen anhalten: 4 Takte, ausatmen: 8 Takte; Mind. 21 Runden wiederholen, ideal wären 3 – 10 Min.

- **Atem zählen und Atmen von Gelassenheit und Ruhe und Loslassen**

Ablauf: Wir nehmen den Atem wahr und begleiten den Atmen durch Zählen: d.h. das Einatmen spüren „eins“, das Ausatmen spüren „zwei“, einatmen „drei“, ausatmen, „vier“, bis 10 und dann wieder von vorne beginnen;

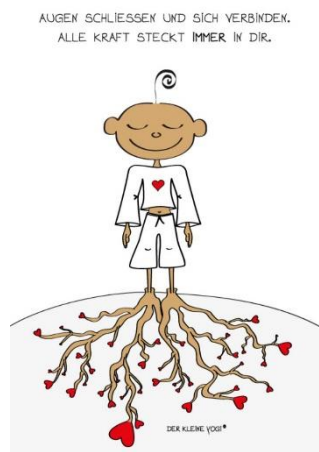
Wenn die Aufmerksamkeit abschweift oder Gedanken durch den Kopf gehen, diese erkennen, benennen, Gedanken weiterziehen lassen; und dann wieder bei „1“ beginnen; Beim Verzählen wieder bei „1“ beginnen

Dann beim Einatmen sage Dir dann innerlich: „Ich atme Ruhe und Gelassenheit ein!“ Und beim Ausatmen sage Dir innerlich: „Ich lasse los!“

- **Erdung „Stehen wie ein Baum“**

Stelle Dich hüftbreit hin mit lockeren Knien, stelle die Füße so, dass aus dem Mittelpunkt Deiner Füße kräftige Wurzeln sich in die Erde wie Korkenzieher hineinschrauben, bis zum Mittelpunkt der Erde und Dich fest verwurzeln. Du kannst Dir dabei auch die Farbe rot vorstellen. Dann richte Dich gerade auf, Schultern fallen lassen, Brust heraus und Kinn Richtung Brust ziehen und Dich mit einem „goldenen Faden“ am Scheitelpunkt mit dem Himmel verbinden. So stehst Du wie ein Berg – tief verwurzelt mit der Erde und verbunden nach oben mit dem Himmel.

<



## Achtsamkeitspraxis

### Die Atempause – 3 Minuten jeden Tag für Dich!

Die Atempause ist ein sehr hilfreiches Werkzeug im Alltag. Sie nimmt ca. 3 Minuten in Anspruch und bringt Dich ganz ins Hier und Jetzt!

#### Die Atempause erfolgt in 2 Schritten:

1. Schließe die Augen und mache eine kurze Momentaufnahme Deiner Befindlichkeit:
  - Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken? Wie ist meine Stimmung? Welches Gefühl spüre ich gerade? Welche Körperempfindung ist gerade da? Wie ist der Atem? Wo spüre ich Spannung im Körper?
  - Versuche anzunehmen, was auch immer Du bemerkst, selbst wenn es unangenehme Zustände sind – es ist, was es ist. Vielleicht hilft dir auch ein inneres Lächeln dabei.
2. Verankere dann Deine Wahrnehmung in der Bewegung der Bauchdecke im Atemfluss (beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke und beim Ausatmen senkt sie sich) und nimm einfach nur Deinen Atem im Hier und Jetzt wahr.

Ich wünsche Dir, dass Du Dir jeden Tag “Zeit und Raum für Dich” nimmst, um Dich mehr und mehr, vollkommen im Hier und Jetzt zu spüren!

Viel Freude damit!

