

Mirjam Tanner

Dem Leben einen Dreh geben

Selbstmitgefühl bei psychischen Erkrankungen

Downloadmaterial

Flow of Life

Alle Gedanken und Gefühle dürfen sein

Unseren ungezähmten Geist anerkennen

Achtsames Atmen

Check-in im Alltag

Die Zitrone

Der Weihnachtseinkauf

Grübeltest

Der Grübelschalter ist geschlossen

Meine emotionale Befindlichkeit – meine drei Kreise

Auslöser schwieriger Gefühle erkennen

Mit Emotionen in Kontakt kommen

Für Gefühle eine Sprache und einen Namen finden

Emotionen Raum geben und halten

RAIN: Eine Übung bei starken schwierigen Emotionen

Vorbereitung für alle Übungen

Einen beruhigenden Atemrhythmus finden

Anleitung per App

21 Atemzüge zählen

Flow of Life

Setz dich bequem hin und nimm ein paar ruhige Atemzüge. Lass Offenheit und Neugier aufkommen für den folgenden Rückblick auf die menschliche Entwicklung. Wir streifen dabei ein paar klare und auch prägende Begebenheiten, die im Zusammenhang mit unseren Schwierigkeiten oft nicht genügend mitgedacht werden.

Vergegenwärtige dir, wie du mit deiner Geburt mitten in den Strom des Lebens hineingeworfen wurdest, ohne je gefragt worden zu sein, wann, wie, wo, mit wem und wozu. So befinden wir uns alle hier zusammen auf dieser Welt und versuchen, in diesem »Strom des Lebens« zurechtzukommen und Orientierung und Halt zu finden.

Wie alle anderen auf dieser Welt konntest auch du nicht mitbestimmen, wie dein Körper gestaltet werden soll. Du hast nicht geplant, weiblich oder männlich, dunkel- oder hellhäutig, klein oder groß, hübsch oder eher unauffällig zu sein. Ist es nicht unglaublich, sich vorzustellen, dass der Ursprung der Form des menschlichen Körpers sich auf milliardenalte Mikroben zurückführen lässt? Und wie sich diese menschliche Körperform schließlich über Millionen von Jahren weiterentwickelt hat, seit die ersten Amphibien aus dem Ozean gekrochen sind, Reptilien auf der Erde herumkrabbelten und Säuger begonnen haben, sich um ihren Nachwuchs zu kümmern? Eine unendlich lang erscheinende Evolutionsgeschichte hat die genetischen Merkmale hervorgebracht, die deine Eltern dir schließlich weitergegeben haben. So hast du neben vielem anderem nicht entschieden, in einem Körper geboren zu werden, der stetig älter wird, schwach und krank werden kann und irgendwann sterben muss – das ist einfach das Leben, wie es ist. Und du treibst unaufhaltsam in diesem »Strom des Lebens« vorwärts – ob du es magst oder nicht.

Du bist nicht zu deiner Meinung befragt worden, als unser menschliches Gehirn entwickelt und gestaltet wurde mit all seinen komplexen und oft widersprüchlichen Antrieben, die uns nicht zuletzt als soziales Wesen ausmachen. Wie viele andere Lebewesen auch suchst du nach Zugehörigkeit in einer Gruppe. Irgendwann ziehen wir alle los, gehen auf Partnersuche, um zu lieben und geliebt zu werden, vielleicht eine Familie zu gründen und Kinder zu bekommen. Deine sexuellen Bedürfnisse und Motive hast du dir dabei nicht ausgewählt, genauso wenig wie das Streben nach Einflussnahme, Macht und Status und das Konkurrieren um eine Position oder einen Rang in einer Gruppe. Wir wünschen uns, bedeutungsvoll und anerkannt zu sein, und haben ein tiefes Grundbedürfnis nach Sicherheit. Das alles gehört zum Menschsein und Lebendigkeit dazu und ist kein Fehler! Du hast dich nicht entschieden, ein menschliches Großhirn zu bekommen, mit dem du Pläne aushecken und über dich selbst nachdenken kannst. Ohne Bedienungsanleitung können wir uns auf tragische Weise in selbstentwertenden und vernichtenden

endlosen Grübeleien und Vorstellungen über uns selbst und andere verlieren. So können wir uns manchmal richtiggehend selbst zum Wahnsinn treiben.

Du hast nicht gewählt, schwierige, intensive Emotionen wie Panik, Hass und Scham oder Hoffnungslosigkeit empfinden zu können. Schon gar nicht von solchen manchmal überwältigt und in deinen Handlungen blockiert zu werden. Wie andere Lebewesen erfährst aber auch du kraftvolle Emotionen durch dich hindurchströmen, weil sie Teil des evolutionären Überlebensantriebs sind. Es sind starke archetypische Kräfte, die dich antreiben und dich auf Wichtiges aufmerksam machen wollen.

Du konntest weder den Ort noch die Zeit auswählen, in die du hineingeboren wurdest, und auch nicht das soziale und familiäre Umfeld. Genau genommen konntest du nicht einmal bestimmen, ob du überhaupt in diese Welt geboren werden wolltest. Du hast dich nicht entschlossen, in eine reiche oder arme, eine christliche, muslimische oder atheistische Familie hineingeboren zu werden. Und du hattest auch keinen Einfluss darauf, ob du in deiner Familie vernachlässigt, misshandelt oder auf andere Weise nicht geliebt wurdest – das ist nicht dein Fehler! Wenn du in eine liebevolle Familie geboren wurdest, hast du viel Glück gehabt. Jeder von uns möchte lieber wertgeschätzt und angenommen sein, als entwertet, verurteilt und zurückgestoßen zu werden. Aber das hast du dir nicht aussuchen können.

Wie andere uns behandeln und für uns sorgen, hat allerdings einen entscheidenden Einfluss darauf, wie sich Nervenzellen vernetzen und wir uns als Mensch entwickeln. Darauf, ob und wie wir lernen, uns bei Wut, Angst oder Traurigkeit wieder zu beruhigen und uns sicher zu fühlen. Diese Erfahrungen bestimmen schließlich, wie wir lernen, mit den schwierigen Dingen im Leben, die uns Angst machen, fertig zu werden – oder eben nicht.

Vergegenwärtige dir, wie viel von dem, was und wer wir sind, nicht in unserer Hand ist und somit auch nicht unser Fehler sein kann. Es ist nicht dein Fehler, wenn du Schwierigkeiten hast, deine Gefühle zu regulieren, dich schnell verlassen und einsam fühlst oder es dir schwerfällt, eine liebevolle und nahe Beziehung einzugehen oder zu halten. Viele unserer Muster wurden in unserer Kindheit durch die Bedingungen, in denen wir aufgewachsen sind, geformt. Sie haben uns damals geholfen und den Umständen entsprechende größtmögliche Sicherheit vermittelt. Sie waren damals wichtige Ressourcen und keine Fehler, auch wenn sie uns heute mehr Schwierigkeiten bereiten, als dass sie für uns von Nutzen sind. Finde dich einfach wieder in diesem Fluss des Lebens, an dem Platz, an dem du gerade treibst, in der geistigen und emotionalen Verfassung, die gerade vorherrscht. Das alles kannst du nicht kontrollieren – das ist menschlich.

Bring Anerkennung und Wertschätzung dafür auf, wie viel in unserem Leben, in unseren Beziehungen und in unserem Geist geschieht, das wir uns nicht ausgesucht haben und das uns nicht einmal bewusst ist. Auch das ist menschlich.

Alle Gedanken und Gefühle dürfen sein

Wenn ich Achtsamkeitsübungen mache, ist alles, was ich dabei beobachte, in Ordnung. Störende Gedanken oder Gefühle müssen nicht weg. Ich muss mich aber auch nicht an solchen festkrallen. Wenn schwieriges Erleben meine Aufmerksamkeit auf sich zieht, ist das ganz normal. Ich gehe diesem aber nicht intensiver nach und lasse mich nicht in einen Kampf dagegen ein. Es genügt, dass ich es bemerkt habe. Ich lenke meine Aufmerksamkeit einfach sanft wieder auf meinen zuvor gewählten Fokus, z. B. auf meinen Atem, und lasse das Unangenehme so sein, wie es ist.

Unseren ungezähmten Geist anerkennen

Entscheide dich, zu sitzen und sonst nichts zu tun. Erlaube dir, ganz präsent zu sein und zu beobachten, was geschieht, wenn du einfach dasitzt und nichts tust. Vermutlich wirst du überraschend schnell feststellen, dass dein Geist abdriftet, du zu denken beginnst, zu planen und dir Sachen vorzustellen. Vielleicht beginnst du auch, dich zu langweilen, oder wirst müde. Welche Aktivitäten deines Geistes du auch beobachten magst: Immer wenn du feststellst, dass deine Gedanken abgeschweift sind, bringe deine Aufmerksamkeit wieder auf sanfte Weise zum Hiersitzen und Nichtstun zurück.

Achtsames Atmen

Finde eine aufrechte und gleichsam entspannte Sitzhaltung, die es dir erlaubt, frei zu atmen.

Richte deine Aufmerksamkeit dann sanft auf deinen Atem, auf das Ein- und Ausatmen.

Wo spürst du die Bewegung deines Atems am deutlichsten? Sind es deine Nasenflügel, wenn du kältere Luft einatmest und wärmere Luft ausatmest? Oder ist es der Oberkörper, der sich ausdehnt und zusammenzieht? Oder die Bauchdecke, die sich hebt und wieder senkt?

Lass nun die Atmung langsamer, tiefer und weicher werden. Als Zeichen dafür, wohin dein Atem fließen soll, kannst du deine Hände auf deinen Unterbauch legen. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Atempausen zwischen dem Ein- und Ausatmen. Du kannst die Atmung verlangsamen, indem du diese Pausen bewusst ganz sachte etwas ausdehnst – natürlich nur so weit, wie es angenehm für dich ist.

Vertiefen lässt sich deine Atmung, indem du dir vorstellst, wie aus einem vollen Ballon langsam die Luft entweicht – genauso kontinuierlich und langsam kannst du Luft durch deinen Mund ausströmen lassen. Achte dabei darauf, wirklich die gesamte Luft auszuatmen. Eine solche vollständige Ausatmung fällt leichter, wenn du dir erlaubst, ein Ausströmungsgeräusch oder einen Ausströmungston hörbar zu machen.

Es ist ganz normal, dass deine Aufmerksamkeit immer wieder abschweift. Unser Geist ist es gewohnt, sich zu bewegen. Bringe deine Aufmerksamkeit dann jeweils einfach wieder sanft auf deine Atmung zurück und fahre mit der Atmung bis tief in den Unterbauch hinunter fort.

Versuche nun das Ein- und Ausatmen zu einer möglichst weichen runden Atembewegung werden zu lassen, in einem Rhythmus, der dir angenehm ist. Lass dafür die beteiligte Muskulatur möglichst entspannt und weich werden.

Bevor du die Übung abschließt, nimm dir noch einen Moment Zeit, um ohne überhöhte Ansprüche an dich zu beobachten, wie die Antwort deines Körpers auf diese verlangsamte, vertiefte und weiche Atmung aussieht. Was kannst du bemerken?

Check-in im Alltag

Übergänge: Pause von einer Tätigkeit zur nächsten: Was geht gerade in dir vor?

Zwischendurch immer wieder auf den Körper achten: Wo sind meine Füße?

Was tut mein Atem?

Unterwegs: Was lösen Fußgängerinnen, Skateboarderinnen, Fahrradfahrer und

Autofahrer und überhaupt der Verkehr bei mir aus?

Alles, was die Sinne anregt z. B. auf Ausflügen, Spaziergängen, bei Gartenarbeit oder

beim Essen und Duschen: Düfte, Gerüche, Geräusche, Farben, und Haptisches

Die Zitrone

Stelle dir vor, du nimmst eine Zitrone in die Hand und riechst an ihr. Schließlich halbiekst du sie und schneidest einen Schnitt heraus. Gemächlich führst du diesen zunächst zu deiner Nase und beschnupperst ihn ein wenig. Wie ist das?

Nun bewegst du das Stück Zitrone in Richtung Mund, bis du schließlich herzhaft hineinbeißt. Was löst diese Vorstellung bei dir aus? Wie reagiert dein Körper und was genau kannst du bei dir beobachten?

Nun stellen wir uns noch etwas anderes vor:

Wie verhält sich die Sache, wenn du dir ausmalst, wie du nach einem Fastentag dein Lieblingsessen serviert bekommst, es auf dem Tisch vor dir steht? Was geschieht, wenn du es genauer anschaust und den köstlichen Duft riechst? Gibt es einen Unterschied zur Zitrone?

Der Weihnachtseinkauf

Stell dir vor, es ist kurz vor Weihnachten und es fehlt dir noch immer das passende Geschenk für eine sehr liebe Freundin. Obwohl du Weihnachtseinkäufe und den ganzen Weihnachtsrummel nicht magst, hast du am Ende insgesamt zehn Geschäfte aufgesucht. In neun Geschäften wirst du sehr aufmerksam von den Verkäuferinnen angesprochen und beraten. Geduldig und interessiert hören sie zu, was deine Freundin für Vorlieben hat, und bringen verschiedene gute Ideen für Geschenke auf.

In einem Geschäft jedoch verläuft der Besuch ganz anders. Die Verkäuferin ist so sehr mit ihrem Smartphone beschäftigt, dass sie nicht einmal zu bemerken scheint, dass du das Geschäft betreten hast. Irgendwann schaut sie endlich kurz zu dir rüber, wirft dir jedoch einen derart abschätzigen, musternden und desinteressierten Blick zu, dass sogar der Weihnachtsmann mit seinem Esel Angst bekommen und die Flucht ergriffen hätte. Du jedoch suchst beharrlich nach einem Weihnachtsgeschenk und lässt dich nicht einfach abwimmeln. Verärgert und lieblos nimmt die Verkäuferin schließlich eine Kiste hervor mit überteuertem, teils kaputtem Ramsch und schlägt dir vor, darunter etwas auszusuchen.

Wenn du am Abend diesen Einkaufstag Revue passieren lässt und vielleicht sogar jemandem von deinen Erlebnissen berichtest: Welche der zehn Erfahrungen würde für dich im Vordergrund stehen und dich am meisten und längsten beschäftigen? Über welches Erlebnis würdest du am meisten erzählen? Welches würde dich emotionell am meisten bewegen?

Grübeltest

Beobachte zwei Minuten lang deine schwierigen Gedanken. Dann überprüfe, ob sie für dich in irgendeiner Weise von Nutzen waren. Falls ja, handelte es sich um konstruktives Nachdenken. Falls nein, handelte es sich mit allergrößter Wahrscheinlichkeit um Grübeln.

Der Grübelschalter ist geschlossen

»Liebes Grübeln, es tut mir leid, wie du weißt, ist der Schalter jetzt geschlossen. Ich bin gerne zum vereinbarten Termin für dich da. Dann nehme ich mir gerne eine halbe Stunde Zeit für dich und höre dir aufmerksam zu.«

Meine emotionale Befindlichkeit – meine drei Kreise

Du kannst dir einen Überblick über deine momentane emotionale Befindlichkeit und die entsprechende Aktivität einzelner Systeme der Emotionsregulierung verschaffen, indem du deine Emotionssysteme zeichnest. Du brauchst dafür nur einen Stift und ein Blatt Papier.

Nimm dir einen Moment Zeit, um mit ein paar Atemzügen mit deinem Inneren in Kontakt zu treten. Auf was für Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen stößt du gerade? Welches der drei Systeme ist am aktivsten? Dann zeichne auf das Blatt die drei Kreise im stimmigen Größenverhältnis zueinander.

Auslöser schwieriger Gefühle erkennen

Folgende Vorgehensweise hilft dir, innere Auslöser von schwierigen Gefühlen wahrnehmen zu lernen:

Nimm dir vor, regelmäßig ein achtsames Check-in im Alltag zu machen, damit du vertraut wirst mit dem, was in dir vorgeht.

Suche eine Achtsamkeitsübung aus, die zu dir passt, entweder eine aus dem Kapitel »Der Wirklichkeit in die Augen sehen« in diesem Buch oder eine andere, die du gerne hast. Konzentriere dich für einen Augenblick auf deinen Atem und in deinem Körper. Komm in Kontakt mit dem Geschehen im gegenwärtigen Moment. Wenn du abschweifst, bringe dich einfach sanft wieder in den gegenwärtigen Moment zurück.

Beobachte, bei welchen schwierigen Erinnerungen, Gedanken, Vorstellungen und körperlichen Wahrnehmungen du tendenziell abschweifst. Achte besonders auf deine Gefühle. Was sagen deine Erinnerungen, Gedanken, Vorstellungen und Körperempfindungen über dich aus? Was für eine Haltung dir selbst und deinem Leben gegenüber kannst du bei dir feststellen?

Mit Emotionen in Kontakt kommen

Auf folgende Weise näherst du dich dir selbst einen weiteren Schritt an und trittst in Kontakt mit deinem Gefühlsleben.

Nimm dir vor, regelmäßig einen achtsamen Check-in im Alltag zu machen, damit du vertraut wirst mit dem, was in dir vorgeht.

Halte jetzt besonders Ausschau nach Emotionen. Falls du auf schwierige Gefühle stößt, biete auch ihnen Raum an. Vielleicht magst du sie für einen Moment einladen zu bleiben?

Bemerke bewusst, wie du sie wegschieben oder gegen sie ankämpfen möchtest. Wo und wie drücken sich deine gegenwärtigen Emotionen in deinem Körper gerade aus und wo und wie kannst du sie am deutlichsten spüren?

Verweile noch für ein paar weitere Augenblicke. Was kannst du beobachten? Was geschieht weiter mit diesen Emotionen und Körperempfindungen? Wie ist es für dich, Emotionen einfach zuzulassen, ohne etwas tun zu müssen, außer sie interessiert zu beobachten? Werden die Emotionen dabei stärker, schwächer oder bleiben sie unverändert?

Für Gefühle eine Sprache und einen Namen finden

Achte darauf, dass du beim Beschreiben und Benennen deiner Gefühle das Erlebte nicht gleich mit Worten erschlägst. Achte auf eine tolerante, wohlwollende, sachliche und vor allem auf eine nicht verurteilende Sprache. Denke daran, dass du die Worte, die du findest, auch freundlich und liebevoll in deinem Kopf erklingen lässt und nicht über das zu schimpfen beginnst, was du fühlst und benennst – du ahnst bestimmt schon, welche schwierigen Gefühle harte Worte und ein harscher innerer Ton bloß wieder wecken würden.

Was für eine Qualität haben die Gefühle in deinem Körper? Sind sie drückend, schwer, beengend, stechend, heiß, eisig oder gerade eher entspannend, warm, kribbelnd und belebend? Wohin in deinem Körper strahlen die Gefühle aus? Erlaube dir, ruhig und sanft zu atmen.

Emotionen Raum geben und halten

Stelle dir vor, der Raum für deine Gefühle wäre unendlich, so wie der Himmel über uns. Für alle Gefühle gibt es genügend Platz, so wie es für alle Sterne und alle Wolken Platz im Himmel gibt.

Ein anderes Bild sieht so aus: Stelle dir deinen Geist als ein Glas Wasser vor und deine Emotionen und die mit ihnen zusammenhängenden Regungen als Sand im Wasserglas. Wirst du von Emotionen aufgewühlt, ist es so, als ob das klare Wasser sich trübt. Genauso trüben aufgewühlte Emotionen und Handlungsimpulse deinen Geist. Bewegst und schüttelst du das Glas nun als Reaktion oder aus einem Handlungsdrang heraus weiter, kommt es zu keiner Beruhigung oder Klärung. Hältst du das Glas jedoch still, kann sich der Sand mit der Zeit von selbst wieder setzen und das Wasser klärt sich. So ist es auch mit deinem Geist, wenn du innehältst.

RAIN: Eine Übung bei starken schwierigen Emotionen

Wenn dich starke Emotionen überfluten und belasten, nimm dir einen Moment Zeit, um Folgendes auszuprobieren:

ERKENNE, was im Augenblick genau geschieht – kannst du es wahrnehmen? Findest du Worte, um es zu benennen? Ist es Ärger oder Angst? Trauer oder Unsicherheit?

ERLAUBE deinem Erleben, da zu sein, gib ihm Raum, ganz so, wie es gerade ist, versuche dich für es zu öffnen und deine Gefühle sanft zu halten, kämpfe nicht gegen dein Erleben an und versink oder verliere dich nicht in ihm.

UNTERSUCHE sorgfältig und mit Interesse, was du gerade erlebst: Was sind deine Gefühle, Körperwahrnehmungen und Geistesregungen? Erkunde mit Neugier die Beschaffenheit deiner Emotionen noch genauer: Wo und wie in deinem Körper fühlst du sie am deutlichsten, wo nur dezent? Wie drücken deine Emotionen sich in deinem Geist aus – mobilisierend, energetisierend oder lähmend und ermüdend?

NICHT-IDENTIFIKATION Was du fühlst, kommt und geht – es bestimmt nicht, wer du bist. Gedanken sind Gedanken – Gefühle sind Gefühle, sie sind nichts mehr als das.

NÄHREN Was brauchst du und was würde dir guttun in diesem Moment? Was ist gerade jetzt wirklich hilfreich für dich? Wenn du es gut mit dir meinst, was würdest du jetzt tun?

Vorbereitung für alle Übungen

Plane in deinem Alltag wenigstens fünf bis zehn Minuten für dich ein, in denen du nicht gestört wirst. Finde möglichst jeden Tag einen idealen Moment zur gleichen Zeit. Richte dir einen einfachen, möglichst wohligen Platz her mit allem, was dich beim Üben unterstützen kann, wie z.B. Sitzkissen, Stuhl, Wolldecke, Wollstrümpfe, schönes Licht, angenehmen Duft, bestärkende Bilder oder Gegenstände. Informiere die Leute um dich herum, dass du während deiner Übungen nicht gestört werden möchtest. Stelle dein Smartphone und andere mögliche störende Geräte ab (oder auf Flugmodus).

Einen beruhigenden Atemrhythmus finden

Finde eine aufrechte und auch entspannte Sitzhaltung auf einem Stuhl oder einem Sitzkissen.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf den Atem. Schaue, wo in deinem Körper du am besten deinen Atem wahrnehmen kannst. Verweile hier für ein paar Atemzüge.

Versuche dann das Ausatmen ein klein wenig auszudehnen und zu verlangsamen – nur so weit, wie es für dich angenehm ist. Verweile erneut mit deiner Aufmerksamkeit auf deiner Atmung.

Falls du abgelenkt wirst, dich Gedanken wegtragen und du bemerkst, dass du mit deinem Geist gar nicht mehr beim Atem bist, ist das eine völlig normale Erfahrung. Sie bedeutet nicht, dass dir die Übung nicht gelingt. Unser Geist ist äußerst lebendig und zieht viel Aufmerksamkeit auf sich. Bringe den Fokus einfach sanft wieder auf den Atem zurück.

Schau, ob du das Ausatmen noch ein kleines Stück mehr ausdehnen und verlangsamen kannst. Wiederum nur so weit, wie es angenehm für dich ist. Achte bewusst auf die Pausen zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen.

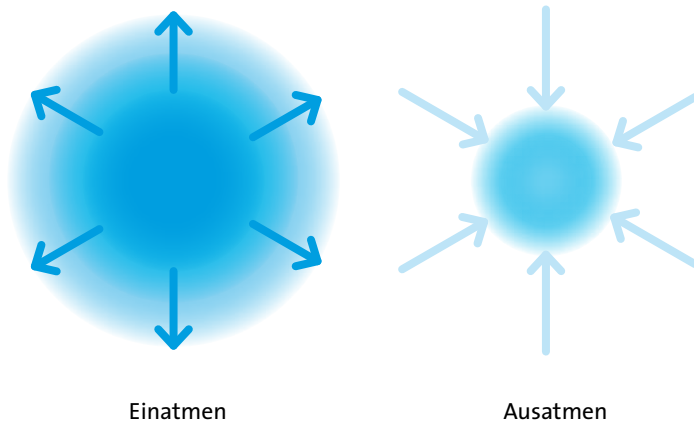
Versuche dann, eine weiche, runde Atembewegung zu finden. Sie muss gar nicht besonders tief sein, sondern vielmehr sanft und fließend.

Versuche nun dort, wo du am besten spüren kannst, dass du atmest, weich zu werden und, so gut es geht, alle Muskeln, die du zum Atmen brauchst, zu entspannen. Das sind vor allem die Bauchmuskeln, die Muskeln auf Höhe des Solarplexus oder des Zwerchfells und die Muskeln des Schultergürtels. Beobachte, wie sich diese weiche Atembewegung auf dich auswirkt. Ist es angenehm oder eher unangenehm? Übe so lange, wie du magst.

Anleitung per App

Dafür brauchst du entweder ein Smartphone, ein Tablet oder einen Computer. Du findest heute eine ganze Auswahl an Apps mit beruhigenden Atemübungen, z. B. auf Deutsch »Breath Ball« unter breathball.com und in englischer Sprache die Apps »Breathing Zone« oder »Deep Breathing Exercises Relax«. Sie funktionieren in der Regel ganz einfach und alle sehr ähnlich. Du folgst mit der App der Bewegung einer Kugel oder Blume, die beim Einatmen immer größer und beim Ausatmen wieder kleiner wird.

DIE ATEMKUGEL



Wie lange du trainieren möchtest, kannst du einstellen. Wenn solche Übungen für dich neu sind, empfehle ich dir, mit einem täglichen fünfminütigen Training zu beginnen.

Die Geschwindigkeit von Ein- und Ausatmung sollte ebenfalls individuell eingestellt werden können. Günstig ist, wenn die Ausatmung etwas mehr Zeit braucht als die Einatmung. Stelle die Geschwindigkeit so ein, dass sie angenehm und natürlich für dich ist und deiner Atemfrequenz möglichst ähnlich.

Was leider in keiner mir bekannten App erwähnt wird und neben dem beruhigenden Atemrhythmus sehr wirkungsvoll ist, ist auch hier, auf eine sanfte und fließende Qualität der Atembewegung zu achten.

21 Atemzüge zählen

Finde eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung auf einem Stuhl oder einem Sitzkissen. Richte deine Aufmerksamkeit nun auf den Atem. Schaue, wo in deinem Körper du deinen Atem am besten wahrnehmen kannst. Verweile hier für ein paar Atemzüge. Dann versuche die Ausatmung ein klein wenig auszudehnen und zu verlangsamen – nur so weit, wie es für dich angenehm ist.

Bleibe nun mit deiner Aufmerksamkeit bei deiner Atmung und beginne Atemzug für Atemzug zu zählen. Zähle langsam über die gesamte Dauer des Ausatmens hinweg. Um das Einatmen brauchst du dich bei dieser Übung nicht zu kümmern – vertraue darauf, dass es von selbst geschieht.

Versuche auf diese Weise bis 21 zu zählen. Dass dein Geist dabei immer wieder abschweift, gehört dazu und ist keine Schwäche. Der Kern der Übung ist, immer wieder deine Aufmerksamkeit sanft auf den Atem zurückzulenken. Es ist ganz normal, dass unsere Gedanken früher oder später wegdriften und wir aus dem Zählen herausfallen. Fange dann einfach wieder bei 1 an. Falls du dennoch bis 21 kommst, herzliche Gratulation! Für heute hast du es geschafft!

PS: Zahlen sind Geschmackssache! Selbstverständlich wählst du eine eigene aus, falls dir die Zahl 21 nicht gefällt oder unsympathisch ist.