

Instruktion für die Atemmeditation

1. Lassen Sie sich in einer bequemen Sitzhaltung nieder, entweder auf einem Stuhl mit gerader Lehne oder auf einer weichen Unterlage auf dem Boden, wobei Sie ihr Gesäß mit einem Kissen oder einem Meditationsbänkchen abstützen können. Wenn Sie einen Stuhl benutzen, ist es sehr hilfreich, sich nicht anzulehnen, damit Ihr Rücken sich selbst stützen kann. Falls Sie auf dem Boden sitzen, ist es hilfreich, wenn Ihre Knie tatsächlich den Boden berühren. Experimentieren Sie solange mit der Höhe des Kissens, Bänkchens oder des Stuhls, bis Sie das Gefühl haben, bequem und gut gestützt zu sitzen.
2. Erlauben Sie Ihrem Rücken, eine aufrechte, würdevolle und bequeme Haltung einzunehmen. Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, stellen Sie Ihre Füße flach auf den Boden und verschränken Sie Ihre Beine nicht. Schließen Sie sanft die Augen.
3. Lenken Sie Ihr Bewusstsein auf Ihre körperlichen Empfindungen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindung der Berührung und des Drucks an den Stellen richten, wo ihr Körper Kontakt zum Boden bzw. Ihr Gesäß Kontakt zur Sitzunterlage hat. Verbringen Sie ein oder zwei Minuten damit, diese Empfindungen zu erforschen, genau wie im Body-Scan.
4. Lenken Sie Ihr Bewusstsein nun auf die sich verändernden Muster der körperlichen Empfindungen im unteren Bauchraum, während der Atem in ihren Körper hinein- und wieder hinausströmt. Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal machen, kann es hilfreich sein, die Hand auf den unteren Bauchraum zu legen und die Aufmerksamkeit dort auf die sich verändernden Empfindungsmuster zu richten, wo Ihre Hand diesen Bereich berührt. Nachdem Sie sich dadurch auf die körperlichen Empfindungen in diesem Bereich eingestellt haben, können Sie Ihre Hand wieder wegnehmen und sich dabei weiterhin auf die Empfindungen in der Bauchwand fokussieren.
5. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl der leichten Dehnung, während sich die Bauchwand mit jedem Einatmen hebt und der leichten Senkung der Bauchwand, wenn Sie ausatmen. Folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit diesen sich verändernden körperlichen Empfindungen in der unteren Bauchgegend, so gut Sie es vermögen. Folgen Sie diesen Empfindungen unablässig, während der Atem beim Einatmen in den Körper eintritt, und bleiben Sie solange bei ihm, bis er ihn beim Ausatmen wieder verlässt. Unter Umständen fällt Ihnen dabei die kleine Pause auf, die zwischen dem Einatmen und dem darauffolgenden Ausatmen liegt, sowie zwischen dem Ausatmen und dem darauffolgenden Einatmen.
6. Es ist nicht notwendig, die Atmung auf irgendeine Weise zu kontrollieren – überlassen Sie den Atem einfach sich selbst. Bringen Sie diese Haltung des Zulassens, so gut Sie es vermögen können, auch dem Rest Ihrer Erfahrungen entgegen. Es geht nicht darum, irgendetwas zu korrigieren, und Sie sollen keinen bestimmten Zustand erreichen. Lassen Sie Ihre Erfahrungen einfach nur Ihre Erfahrungen sein, so gut Sie es vermögen, ohne dabei zu erwarten, dass etwas anders sein sollte als es ist.



Präventa

7. Früher oder später (im Allgemeinen eher früher) wird Ihr Geist vom Fokus auf den Atem in der unteren Bauchgegend abschweifen und sich Gedanken, Plänen oder Tagträumen zuwenden bzw. sich treiben lassen. Das ist vollkommen in Ordnung – unser Geist tut das nun einmal. Es handelt sich dabei keinesfalls um einen Fehler oder ein Versagen. Seien Sie sich einmal mehr Ihrer Erfahrungen bewusst! Sobald Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit sich nicht mehr beim Atem befindet, lassen Sie es behutsam zu und beobachten Sie, wohin der Geist abgeschweift ist («Aha, ich habe wieder einen Gedanken»). Dann leiten Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam zum Fokus auf die sich verändernden Muster in der unteren Bauchgegend zurück und erneuern Ihre Absicht, ihre Aufmerksamkeit auf das fortwährende Einatmen und Ausatmen zu richten, je nachdem welches von beiden Sie gerade vorfinden.

8. Egal wie häufig Sie bemerken, dass Ihr Geist abgeschweift ist (das wird vermutlich wieder und wieder vorkommen), registrieren Sie diese Erfahrung des Abschweifens Ihrer Gedanken, und sobald Sie wieder eine Verbindung zu den Erfahrungen des Augenblicks hergestellt haben, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit, so gut Sie es vermögen, behutsam wieder auf die Atmung zurück. Dann fahren Sie einfach damit fort, Ihre Aufmerksamkeit auf die sich verändernden Muster der körperlichen Empfindungen zu lenken, die mit jedem Ein- und Ausatmen verbunden sind.

9. Bringen Sie Ihrer Aufmerksamkeit, so gut Sie es vermögen, eine aufgeschlossene Haltung entgegen, vielleicht indem Sie das wiederholte Abschweifen des Verstandes als Gelegenheiten betrachten, wie Sie Ihren Erfahrungen Geduld und behutsames Interesse entgegenbringen können.

10. Setzen Sie diese Übung 10 Minuten lang fort, wenn Sie möchten auch länger, und erinnern Sie sich von Zeit zu Zeit daran, dass die Absicht darin besteht, sich einfach nur seiner Erfahrungen im jeweiligen Augenblick bewusst zu werden, so gut man es vermag. Setzen Sie dabei Ihren Atem als einen Anker ein, mit dessen Hilfe Sie immer wieder aufs Neue eine Verbindung zum Hier und Jetzt herstellen können, sobald Sie bemerken, dass Ihr Geist abschweift und sich nun nicht länger im unteren Bauchraum befindet und dem Atem folgt.

Quelle: In Anlehnung an Segal et al. 2002; Übersetzung: T. Heidenreich; aus: Margraf, J., Schneider, S. (2009). Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Kapitel 35: Achtsamkeit. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.)