

# Achtsamkeitsübungen

## Stufen zur Atembeobachtung

Einfache Übung, die zur Atembeobachtung hinführt

**Was passiert?** Nach und nach vom Außen zur Atmung überleiten

**Anleitung:**

Im Außen anfangen: Geräusche, Gedanken akzeptieren

Zum Körper: z.B. Auflagefläche spüren

Zur Atmung: In welchen Bereichen ist die Atmung spürbar?

Ein Bereich: Einen dieser „Atembereiche“ fokussieren

Zuweilen daran erinnern, zur Atmung zurückzukommen.



## 54321 – sehen, hören, spüren

Übung auch für unruhige Alltagssituationen

**Was passiert?** Das Benennen dessen, was man sieht/hört/spürt, kann helfen, Gedanken loszulassen.

**Anleitung:** Ruhiger Raum nicht nötig. TN erklären, dass sie 5x gedanklich etwas benennen, was sie sehen, dann 5x etwas, was sie hören, 5x etwas, was sie körperlich spüren. Wiederholen mit 4x sehen, hören, spüren, 3x, 2x, 1x. Wenn nichts zu hören ist, denken „Ich höre“.

Lässt sich als Vorbereitung für andere Meditationen nutzen.



## Benennen: Gedanke, Emotion, Empfindung

Übung, um Ablenkungen zu erkennen

**Was passiert?** Man kann lernen, ablenkende Gedanken, Emotionen und Empfindungen zu unterscheiden. Dies erleichtert es, Abstand von ihnen zu nehmen (z.B. „Das ist ein Gedanke, der geht wieder“).

**Anleitung:** Unterschied zwischen möglichen Ablenkungen erklären: a) Gedanken (z.B. Erinnerung, Erledigungen), b) Emotionen (z.B. „langweilig“, „der/die nervt“) und c) körperliche Empfindungen (Jucken, Schmerz). Die Atembeobachtung als „Basisübung“ anleiten. „Wenn ein Gedanke auftaucht, ist das normal. Benenne diesen: ‚Dies ist ein Gedank‘ und wende dich wieder der Atmung zu. Verfahre ebenso mit Emotionen oder körperlichen Empfindungen.“



## Alternative Übung: Dankbarkeit entwickeln

In die Praxis einbringen, dass diese gut ist; das Gewährwerden, dass die Praxis gut für sich und andere ist, kann diese verstärken

**Was passiert?** Vor oder während der Praxis dankbar dankbar sein

**Anleitung:** Diverse Optionen: Vorher darauf hinweisen, dass es nicht nur gut für eine:n selbst ist, wenn man praktiziert. Sich einen angenehmen „Ort“ im Körper suchen und dort achtsam bleiben. Dankbar dafür sein, dass man bemerkt hat, dass der Geist abgelenkt war. Andere in Gedanken in die Praxis einbinden. Sich am Ende bei sich selbst für die Praxis bedanken.



„Stufen zur Atembeobachtung“, „Benennung“ und „Dankbarkeit entwickeln“ sind u.a. inspiriert durch **Culadasa John Yates**: *Handbuch Meditation* (2015), die Übung 54321 findet sich bei Weiss/Harrer/Dietz: *Achtsamkeitsbuch* (2012), S. 118-119.

Einfache Atemübungen mitsamt Übungsprogramm bietet **Valerie Moselle**: *Breathwork. A 3-Week Breathing Program to Gain Clarity, Calm, and Better Health* (2019).

In **Jon Kabat-Zinns** mehrfach aufgelegtes *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR* finden sich neben dem Bodyscan einige Basisübungen.