

Kurze Übungen für jeden Tag

Suppen-Atmung

Die Hände so halten, als würden Sie mit Ihren Händen eine Schüssel Suppe (oder eine grosse Tasse Tee oder Kaffee) halten. Langsam durch die Nase einatmen, als würden Sie den köstlichen Duft der Suppe (oder des Getränks) einatmen. Durch den Mund ausatmen, als würden Sie sanft auf die Oberfläche der Suppe (oder des Getränks) blasen, um sie abzukühlen, aber nicht so heftig, dass die Flüssigkeit überschwappt. Zu Beginn vielleicht 5 Atemzüge lang so atmen, nachher können Sie diese Übung auch mehrere Minuten lang machen. Anschliessend auf die Temperatur Ihrer Hände achten. Manchmal werden sie alleine durch die Vorstellung, etwas Warmes zu halten, warm, was nebst der verlangsamten Atmung das Nervensystem ebenfalls beruhigt. (nach Chris Willard)

Fünf-Finger-Atmung

Diese Übung kann Ihnen helfen, sich zu beruhigen. Eine Hand vor sich halten, die Finger auseinander dehnen. Den Zeigefinger der anderen Hand auf den Daumenballen der ausgestreckten Hand legen (Aussenseite des Daumens). Einatmen und den Zeigefinger währenddessen langsam an der Aussenseite des Daumens hochwandern lassen; innerlich "eins" sagen. Einatmen, bis Sie bei der Spitze des Daumens angekommen sind. Die Atmung gibt die Bewegung und das Tempo vor. Während des Ausatmens den Zeigefinger an der anderen Seite des Daumens hinunterwandern lassen und innerlich "zwei" sagen. Ist der Finger unten zwischen Daumen und Zeigefinger angekommen, beginnt wieder die Einatmung, während der Sie dem ausgestreckten Zeigefinger entlang hochwandern und innerlich "drei" sagen. Oben angekommen, beginnt die Ausatmung. So weiterfahren, bis Sie die Aussenseite des kleinen Fingers erreicht und innerlich bis zehn gezählt haben. Wenn nötig, können Sie die Übung gleich auch noch mit der anderen Hand machen. (nach Chris Willard)

Hand aufs Herz

Sich eine Hand aufs Herz legen. Sanft die Atmung dorthin lenken. Vielleicht die Wärme der Hand auf der Brust spüren, vielleicht spüren, wie die Brust die Hand wärmt. Sich nun einen Moment vergegenwärtigen, in dem Sie sich sicher gefühlt haben, geliebt und wertgeschätzt von jemand Anderem. Nicht die ganze Beziehung erinnern, nur einen einzigen Moment. Der Andere kann ein Partner, eine Partnerin sein, ein anderes Familienmitglied, eine Freundin, ein Freund. Vielleicht taucht auch ein Haustier auf. Während Sie sich diesen Moment vergegenwärtigen, sich erlauben, die Gefühle dieses Moments wirklich zu spüren: Was wird da wach in Ihrem Körper? Mindestens eine halbe Minute lang sein mit diesen Körperempfindungen und Gefühlen. Und schauen, ob sich das Gefühl von Wohlbefinden, Sicherheit und Verbundenheit vertieft. Wo spüren Sie dies im Körper? Diese Übung zunächst viele Male am Tag wiederholen, um das neuronale Netzwerk zu stärken. Danach können Sie es wachrufen, wann immer Sie es nötig haben. (nach Linda Graham)

Selbstmitgefühls-Pause

Diese Übung in 4 Schritten kann in allen schwierigen, schmerzhaften Momenten im Alltag praktiziert werden. Wenn Sie möchten, können Sie sich dabei eine Hand oder beide Hände auf die Herzregion legen. Sich dann innerlich die folgenden oder ähnliche Sätze in Ihren eigenen Worten sagen, freundlich und mitfühlend:

1. "Das ist ein Moment des Leidens" oder "Au, das tut weh" oder "Oh, das ist eine schwierige Situation" (die Achtsamkeit zu Hilfe holen)
2. "Leiden gehört zum Mensch-Sein" oder "Andere Menschen kennen das auch" oder "Ich bin nicht alleine damit" (uns daran erinnern, dass Schwieriges, Schmerzhaftes zur Erfahrung des Mensch-Seins gehören - dass uns diese Erfahrungen also mit anderen Menschen verbinden, statt uns zu isolieren)
3. "Möge ich freundlich sein mit mir" oder "Möge ich mich so annehmen wie ich bin" (mir mit Verständnis, Freundlichkeit und Fürsorglichkeit begegnen statt mit Selbstkritik)
4. "Möge ich mir selbst das Mitgefühl schenken, das ich brauche" (die feste Absicht formulieren, auch sich selbst Mitgefühl entgegenzubringen, sich daran erinnern, dass auch ich es wert bin, Mitgefühl zu empfangen) (nach Kristin Neff)