

Atemraum mit Mitgefühl

Diese Übung umfasst drei Schritte. Sie können Sie ein paarmal mit der Audio-Anleitung üben, bis Sie sich so gut an die drei Schritte erinnern können, dass Sie sich quasi selbst anleiten können - jederzeit und überall.

1. Bewusst anwesend sein mit freundlicher Aufmerksamkeit

Sich Einrichten im Sitzen oder Liegen, was immer Sie gerade lieber möchten, an einem Ort, an dem Sie ungestört sein können für die Dauer dieser Übung.

Schauen, ob es möglich ist, bewusst anwesend zu sein, mit einer offenen, freundlichen Aufmerksamkeit für alles, was auftaucht. Die Aufmerksamkeit ganz auf die Erfahrung dieses Augenblicks richten. Beobachten, welche Körperempfindungen, Gedanken oder Gefühle Sie wahrnehmen, gerade jetzt.

Alles, was in Ihrer Wahrnehmung erscheint, erkennen und benennen:

Zum Beispiel "Da ist Spannung im Kiefer... im Nacken... in den Schultern... im Rücken... oder "Da ist Schmerz... Angst... Wut... Trauer... Verletzlichkeit" oder vielleicht auch "Da ist Selbstkritik".

Spüren und anerkennen, was auch immer in diesem Moment auftaucht. Nichts ausschliessen. Sich sanft den körperlichen Empfindungen zuwenden, ihnen erlauben, da zu sein, wie unangenehm sie auch sein mögen.

Alle Gedanken, ohne sie zu beurteilen, zulassen und sein lassen, was auch immer ihr Inhalt ist.

Gefühle annehmen, erlauben, dass sie da sind, sie spüren, wie schmerzhaft sie auch sein mögen.

Mit der Zeit wissen Sie, aus Ihrer eigenen Erfahrung: Auch diese Gefühle gehen vorbei - genauso wie alles andere.

2. Einen besänftigende Atemrhythmus und Mitgefühl zulassen

Jetzt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Atmung richten. Wahrnehmen, wie der Atem kommt und geht - von selbst. Aufmerksam, neugierig und freundlich jede Ein- und Ausatmung mit dieser empfänglichen Haltung begleiten.

Erlauben, geschehen lassen, dass der Atemrhythmus ruhiger wird.

wenn Sie möchten, können Sie die Atmung nun auch bewusst ein wenig verlangsamen, ohne etwas zu forcieren, die Luft vollständig ausströmen lassen und das Einatmen von selbst geschehen lassen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich auch eine Hand oder beide Hände aufs Herz legen. Einfach nur da sein, nichts tun müssen. Alles ist willkommen und darf genau so sein, wie es jetzt gerade ist.

3. Erlauben, dass Mitgefühl zum Körper und zum emotionalen Schmerz fließt

Beim dritten Schritt die Aufmerksamkeit ausdehnen und eine Haltung von **Mitgefühl-Geben, mitfühlend Sein** verkörpern.

Sie können sich jetzt des Körpers als Ganzes bewusst werden, dieses atmenden Körpers, egal, wie es ihm jetzt gerade geht.

Voller Mitgefühl den vielleicht vorhandenen Schmerz und die vielleicht vorhandene Not anerkennen... und auch das Bedürfnis, das jetzt am deutlichsten wahrnehmbar ist.

Gibt es irgend etwas Freundliches, Liebevolles oder Unterstützendes, das Sie sich selbst in diesem Moment wünschen könnten? Zum Beispiel "Möge ich in Frieden sein - mitten in all dem, was gerade da ist", "Möge ich mich trösten, mir Zuspruch schenken", "Möge ich mich selber in den Arm nehmen".

Ihre eigenen Worte benutzen, sich überraschen lassen, was für Worte und Sätze auftauchen, plötzlich, von selbst. Sie wissen ja genau, was Ihnen jetzt gut tun würde, was für Worte, vielleicht auch welche Berührung (zum Beispiel die Hand aufs Herz). Diesen freundlichen und mitfühlenden Wunsch durch den ganzen Körper strömen lassen.

Und falls Sie sich in einer belastenden Situation befinden, an der noch andere Personen beteiligt sind, dann können Sie auch deren Schmerz oder Not anerkennen und auch ihnen wohlwollende Wünsche schicken, sie mit einschliessen, zum Beispiel mit dem Wunsch, "Mögen Du und ich Freude und Frieden finden" oder "Mögen wir uns selbst und einander annehmen, so, wie wir sind".

(Nach Frits Koster und Erik van den Brink, ausgehend von der "Atemraum"-Übung aus "Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression", Segal u.a., 2008)