

Achtsamkeitsübungen

Eine Übung für jeden Tag: Die Atempause

Dauer: ca. 3–5 Minuten

Nehmen Sie eine achtsame Sitzhaltung ein und fühlen Sie in sich hinein:

- Spüren Sie Anspannung in Ihrem Körper? Wie stark ist diese? (0–100 %)
- Welche Emotion steht gerade im Vordergrund?
- Welche Gedanken gehen Ihnen gerade durch den Kopf?
Benennen Sie diese und akzeptieren Sie, dass sie da sind.
- Beobachten Sie einige Atemzüge lang Ihren Atem – wo können Sie diesen in Ihrem Körper wahrnehmen? Spüren Sie einige Minuten dem Atem im Körper nach.

Empfehlung: Eine Atempause täglich einplanen, um etwas zur Ruhe zu kommen (noch besser: 3 pro Tag).

Die Sinne schärfen

Objekte beschreiben

Dauer: ca. 3–5 Minuten

Suchen Sie sich ein Alltagsobjekt aus (z.B. Tasse, Stein, Blatt, oder etwas Komplexeres wie ein Bild oder Foto) und betrachten Sie dieses. Beschreiben Sie (still) das Objekt mit Ihren eigenen Worten, und beschreiben Sie auch scheinbar selbstverständliche Eigenschaften (Größe, Form, ...).

Schmecken

Dauer: 5 Minuten oder länger

Nehmen Sie sich ein kleines Nahrungsmittel, z.B. eine Mandel (Rosinen oder Obststückchen bieten sich auch an). Schauen Sie sich die Mandel an, wiegen Sie sie in der Hand, schauen Sie, ob Sie ihr Gewicht spüren können, tasten Sie sie, beschnuppern Sie sie: Wie weit müssen Sie die Mandel an Ihre Nase bringen, um Sie riechen zu können? Nehmen Sie die Mandel in den Mund, kauen Sie sie zunächst nicht, spüren Sie, wie sie sich anfühlt, spielen Sie ein wenig mit ihr. Was geschieht mit ihr, wenn Sie in Ihren Mund kommt? Was geschieht mit ihr, wenn Sie sie langsam kauen? Wie verändert sich der Geschmack, die Konsistenz? Schlucken Sie sie hinunter und nehmen Sie den Schluckvorgang wahr. Bleiben Sie bei dem Nachgeschmack.

Körperwahrnehmung

Körperreise („Body Scan“)

Dauer: ca. 10–20 Minuten

Hierbei wird die Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperteile oder -regionen gelenkt und soll dort kurz verweilen (ca. 10 Sekunden). Dabei kommt es im Sinne der Achtsamkeit nur darauf an, dorthin zu spüren. Die Empfindungen müssen nicht angenehm, aufregend oder intensiv sein, und sie werden auch nicht beeinflusst. Bewertungen werden wie immer wahrgenommen und losgelassen. Es ist sehr gut, ins Detail zu gehen, also z.B. auch auf die Zehen, die Zehenzwischenräume, die Kniekehlen oder die Ohrläppchen, die Zunge im Mund etc. zu achten.

Vorgehen:

1. Auf dem Rücken liegen, Hände neben dem Körper, Handflächen nach unten, die Füße fallen locker zur Seite, eventuell ein flaches Kopfkissen oder dergleichen.
2. Die Kontaktpunkte mit dem Boden spüren: Hinterkopf, Schultern, Arme, Steißbein, Waden, Fersen. Atem spüren.
3. Die Körperreise beginnt am Kreuzbein – Unterseite des linken Beins mit verschiedenen Stationen: Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß, Oberseite des linken Beins zurück. Der gleiche Weg rechts. Dann Kreuzbein – Rücken nach oben – Schultern – Unterseite des linken Arms bis zu den Fingern, Oberseite zurück. Der gleiche Weg rechts. Dann Nacken – Hinterkopf – Scheitel – Gesicht (ausführlich und detailliert) – Hals – Brust – Oberbauch – Unterbauch – dort Atembewegungen spüren.
4. Atmung insgesamt. Spüren, wie sich die Atembewegung im Körper ausbreitet, den ganzen Körper spüren.
5. Aufsitzen bzw. Körperhaltung im Sitzen verändern.

Langsames Gehen

Dauer: ca. 5–15 Minuten

Gehen Sie langsam durch den Raum oder im Freien, idealerweise barfuß. Das Gehen sollte langsam erfolgen, sodass die einzelnen Abläufe gut wahrgenommen und gespürt werden können. Auch ein Gehen in ausgesprochener Zeitlupe ist möglich und interessant. Richten Sie den Blick nach vorne auf den Boden. Spüren Sie, wie Sie jeden Fuß aufsetzen, wie der Fuß den Boden berührt, wie Sie abrollen, und wie lange der Fuß anschließend in der Luft ist. Spüren Sie, ob Sie nach einer Weile das Gehen noch etwas verlangsamen möchten. Bleiben Sie nach 10–15 Minuten stehen und spüren Sie noch etwas in Ihrem Körper nach.

Sich atmen lassen

Dauer: ca. 5–15 Minuten oder länger

Achten Sie bitte einmal auf Ihre Atmung – ohne sie zu beeinflussen Achten Sie auch auf die Atempausen nach der Ein- und der Ausatmung ... (mehrere Atemzüge) Und nun zählen Sie nach der Ausatmung bis 3, bevor Sie wieder einatmen ... (mehrere Atemzüge) ... Und nun warten Sie nach der Ausatmung bitte mit dem Einatmen, bis Ihr Körper Ihnen signalisiert: „Ich brauche wieder Luft.“ Halten Sie aber nicht die Luft an, strengen Sie sich nicht an.

Gedanken und Gefühle

Fließband-Übung

Dauer: ca. 5 Minuten

Schließen Sie bitte die Augen und stellen Sie sich vor, Sie sind ein/e Fließbandarbeiter*in. Sie sitzen am Band. Stellen Sie sich das Fließband und den Raum vor. Nun nehmen Sie bitte Ihre Gedanken, inneren Bilder, Erinnerungen, Worte oder was auch immer Ihnen spontan einfällt und legen Sie sie nacheinander auf das Band. Was immer kommt, Sie schauen es kurz an, bewerten es nicht, nehmen es und packen es in einen kleinen oder großen Karton und stellen die Kartons dann auf den Boden. Eins nach dem anderen, so wie es kommt. Wenn auf dem Boden kein Platz mehr ist, lassen Sie die Kartons mit einem Gabelstapler abholen und machen weiter. Es kann sein, dass nichts mehr kommt – auch gut, warten Sie und schauen Sie, was passiert. Nun öffnen Sie bitte wieder die Augen und schauen, was gerade jetzt um Sie herum geschieht.

Ein Gefühl wahrnehmen

Dauer: ca. 10 Minuten

Nehmen Sie bitte eine Körperhaltung ein, die es Ihnen erlaubt, wach zu bleiben. Lassen Sie alle unnötigen Anspannungen los. Spüren Sie Ihre Haltung, Ihre Atmung. Schließen Sie, wenn möglich, die Augen. Suchen Sie sich ein Gefühl aus, mit dem Sie sich im Folgenden beschäftigen möchten, und zwar auf folgende Weise:

Nehmen wir das Gefühl Mut:

Lassen Sie bitte alle Vorstellungen und Bilder zu, die Ihnen zu Mut einfallen, assoziieren Sie zu dem Gefühl Mut. Wenn Sie abschweifen, nehmen Sie dies bitte auch wahr.

Nun stellen Sie sich bitte eine Szene vor, in der eine andere Person mutig war. Lassen Sie sich einfach eine Szene einfallen oder denken Sie sich eine aus. Nehmen Sie irgendeine, es muss nicht die Beste sein, strengen Sie sich nicht an.

Und nun erinnern Sie sich bitte an eine Szene, in der Sie selbst mutig waren, oder stellen Sie sich eine Szene vor, in der Sie mutig sein könnten. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, mutig zu sein. Wo in Ihrem Körper spüren Sie dieses Gefühl? Wie?

Und nun lassen Sie alle Vorstellungen los und kehren Sie in die gegenwärtige Situation zurück. Öffnen Sie die Augen und achten Sie bitte auf alles, was Sie sehen, hören und spüren. Und nun beenden Sie die Übung, indem Sie Ihre Körperhaltung verändern.

Quelle: Huppertz, M. (2011). Achtsamkeitsübungen. Experimente mit einem anderen Lebensgefühl. Paderborn: Junfermann.