

# Achtsames Sitzen: Atembeobachtung

Inhalt:

- Beschreibung der Übung
- Übungsfelder
- Körperhaltung
- Dauer
- Varianten I
- Umsetzung im Alltag

# Beschreibung

Die **Atembeobachtung** im Sitzen dient dazu, die Aufmerksamkeit auf Eines zu richten – hier: den Atem. Durch diese Übung helfen wir unserem umher-schweifenden Geist, zur Ruhe zu kommen. Wir üben Konzentration. Der Atem bietet sich dafür an, weil er immer von alleine geschieht. Mit Hilfe des Atems können wir die Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment lenken. Konzentration wird geübt, indem man bemerkt, wenn der Geist wandert. Dann lenkt man die Aufmerksamkeit wieder sanft und freundlich zur Beobachtung des Atems zurück. Die Wanderschaft des Geistes ist kein „Problem“, es ist vielmehr seine Natur, sich immer wieder mit etwas zu beschäftigen. Wenn wir bemerken, wo gerade unsere Aufmerksamkeit ist, dann ist dies ein Moment der Achtsamkeit. Dadurch trainieren wir unser Gehirn, einen Fokus zu halten und nicht der Automatik der Gedanken ausgeliefert zu sein.

# Übungsfelder

Der Atem wird als Anker für die Aufmerksamkeit benutzt, um im Hier und Jetzt zu verweilen. Wir üben, zu beobachten, ohne zu beeinflussen. Wir lassen den Atem so fließen, wie er fließen möchte, ohne ihn verändern.

# Körperhaltung

Es ist wichtig, eine aufrechte Haltung einzunehmen, bei der der Körper sich selbst trägt. Man kann auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzen und dabei ein Meditationsbänkchen oder ein Kissen als Hilfe verwenden. Wir sitzen frei, ohne uns anzulehnen. Die Haltung ist würdevoll, nach unten fest gegründet, nach oben aufgerichtet. Bei jeder Einatmung kann sich der Körper wieder etwas mehr aufrichten, wenn wir bemerken, dass er zusammensinkt. Die Schultern fallen locker nach hinten unten. Der Kopf sitzt auf dem obersten Wirbel. Der Nacken ist lang, das Kinn leicht zum Körper hergezogen. Die Augen kann man schließen oder den Blick weich vor sich auf dem Boden ruhen lassen. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder wir legen sie wie zu einer Schale geformt ineinander, wobei sich die Daumenspitzen leicht berühren.

# Dauer

Es ist hilfreich, sich vor dem Beginn der Meditation auf eine Dauer festzulegen. Die Anleitung dauert etwa sieben Minuten. Nach der Anleitung kann man beliebig verlängern. Mit Hilfe eines Zeitgebers (ein Timer, ein Wecker) kann man die Übung der Atembeobachtung fortsetzen, 10, 15, 20 oder mehr Minuten.

# Varianten I

- Je nachdem, wo die Atembewegungen besonders gut spürbar sind, kann die Aufmerksamkeit im Bauchbereich (unterhalb des Nabels), im Brustbereich oder im Bereich der Nase verweilen. Der Fokus im Bauchbereich (Körpermitte) wirkt zentrierend.
- Zählen der Atemzüge: am Anfang kann es die Übung unterstützen, wenn wir den Geist damit beschäftigen, die Atemzüge zu zählen. Dazu sagt man bei jedem Ausatmen innerlich die Zahl „eins, zwei, drei ... bis zehn“. Dann beginnt man wieder bei „eins“. Das Zählen erleichtert es anfangs, zu bemerken, wenn der Geist abschweift. Bemerkt man das, ist dies ein Moment der Achtsamkeit und man fängt wieder mit „eins“ an.

# Umsetzung im Alltag

Die regelmäßige formale Praxis der Atembeobachtung, hilft dabei, dass es auch im Alltag immer leichter und selbstverständlicher wird, den Atem als Anker zu benutzen. Der Atem wird zum Ruhepunkt. Der umherschweifende Geist kommt „nach Hause.“ Der Atem wird auch zum Ausgangspunkt, von dem aus man sich bewusst anderen Objekten der Innen- oder Außenwelt zuwenden kann. In jedem bewussten Innehalten mitten im Alltag empfiehlt es sich, einige Atemzüge ganz bewusst zu beobachten. Jede Pause im Alltag kann man zu einer kurzen Atembeobachtung nutzen.