

Achtsamkeitsübung



- Such' dir ein ruhiges Plätzchen, nimm eine angenehme Position ein, und atme einige Atemzüge lang ganz natürlich ein und aus
- Versuche nun, deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung zu richten, und alles andere rund um dich auszublenden
 - Wie schnell hebt und senkt sich dein Brustkorb?
 - Wie tief sind deine Atemzüge?
 - Wie fühlt sich die Luft an, die du einatmest?
 - Fühlt sich die Luft, die du ausatmest, anders an? Zum Beispiel etwas wärmer oder gar kühler?
- Versuche dabei, deine Atmung in keiner Weise zu verändern oder darauf Einfluss zu nehmen, nimm einfach nur wahr, was gerade passiert.
- Sobald du bemerkst, dass dich etwas ablenkt, egal ob dies beispielsweise Geräusche oder deine eigenen Gedanken sind, bewerte es nicht, sondern lass die Ablenkungen einfach weiterziehen, indem du dich wieder auf deine Atmung konzentrierst. Entscheidend ist zu Beginn nicht, wie oft du abgelenkt wirst, sondern dass du mit der Zeit immer besser lernst, dich davon zu distanzieren und es somit schaffst, im gegenwärtigen Moment zu bleiben.
- Diese Übung lässt sich nahezu überall und jederzeit durchführen. auch die Dauer ist nur von untergeordneter Rolle - je öfter und länger du übst, desto schneller wirst du besser darin werden, dich von Belastungen aus der Vergangenheit oder Zukunft zu entfernen, und ins Hier und Jetzt zurück zu kehren.
- Außerdem kannst du diese Art der Achtsamkeitsübung nicht nur anhand der Beobachtung deiner Atmung durchführen, sondern mit vielen Arten von Sinneswahrnehmungen verbinden, wie z.B. dem Sehen, Fühlen, Schmecken oder Riechen.

Hier einige mögliche Beispiele dazu:

- Suche dir einen beliebigen Gegenstand und betrachte ihn ganz genau von oben bis unten. Welche unterschiedlichen Farben erkennst du, aus welchem Material besteht er und welche Struktur weist er auf? Bist du mit einem Gegenstand fertig, nimm einfach einen weiteren, solange du üben möchtest.
- Nimm dir einen beliebigen Gegenstand, schließe die Augen und betaste und befühle ihn mit deinen Händen.
- Konzentriere dich beim Essen nur auf den Geschmack deiner Speise, und blende alles andere um dich herum aus. Setze dich an einen ruhigen Ort im Freien, schließe die Augen und nimm alle Geräusche um dich herum wahr, ohne in Gedanken abzuschweifen.
- Setze dich an einen ruhigen Ort im Freien, schließe die Augen und nimm alle Geräusche um dich herum wahr, ohne in Gedanken abzuschweifen.

#MentalHealthMatters