

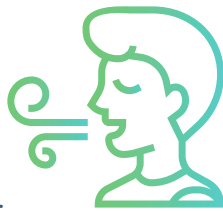
Wenn es einem den Atem verschlägt

Atemübungen in Krisensituationen

Gedanken kreisen, Sorgen plagen, die Kinder sind krank und wir stecken im Dauerstress. Spätestens jetzt stockt uns der Atem. Wir atmen flach und oberflächlich, fühlen uns ausgelaugt oder bekommen Kopfschmerzen, weil der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Gerade dann kann uns achtsames Atmen wieder entspannen und neue Energie schenken. Diese Übungen können dabei helfen:

Übung Achtsames Atmen

Bei dieser Übung ruht die Aufmerksamkeit auf der Beobachtung der eigenen Atmung.



- Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein – im Sitzen oder im Liegen.
- Schließen Sie nach Möglichkeit die Augen.
- Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Bauch und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, seien Sie bei jedem Atemzug bewusst dabei.
- Folgen Sie dem Atem wie er in den Körper hineinfließt und folgen Sie ihm, bis er den Körper wieder verlässt.
- Lassen Sie den Atem frei fließen, ohne ihn bewusst zu verändern.
- Wenn Sie mit Ihren Gedanken abschweifen (was durchaus normal ist), registrieren Sie was Sie abgelenkt hat und dann kehren Sie liebevoll mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atem zurück.
- Auch wenn Sie sich tausendmal von Ihrem Atem entfernen, besteht Ihre Aufgabe nur darin, sanft und nicht bewertend zu Ihrer Atmung zurück zu kehren.

Üben Sie täglich ca. 10 bis 30 Minuten

Übung 10 Atemzüge

Konzentrieren Sie sich bewusst auf nur 10 Atemzüge, um eine kurze Auszeit im Alltag zu schaffen. Sie können die Übung je nach Situation im Stehen, Sitzen oder Liegen ausüben.

- Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein.
- Werden Sie sich Ihrer Atmung bewusst.
- Zählen Sie die Atemzüge während Sie einatmen und verbinden Sie das Ausatmen mit einem Ruhewort oder Ruhebild. Ruhewörter können z. B. sein: Ruhe, Entspannung, Gelassenheit, Frieden. Für ein Ruhebild stellen Sie sich z.B. vor: einen weiten Strand, das Ufer eines still ruhenden Sees, eine Waldlichtung oder einen ruhigen Ort in Ihrer Fantasie.
- Beim Einatmen zählen Sie die Atemzüge von 1 –10.
- Beim Ausatmen denken Sie ein Ruhewort oder Ruhebild.
- Einatmend 1 zählen.
- Ausatmend z.B.: das Wort Gelassenheit denken oder Ruhebild See vorstellen
- Einatmend 2 zählen.
- Ausatmend Ruhewort oder Ruhebild
- usw. bis Sie bei 10 angekommen sind.
- Danach atmen Sie normal weiter und fahren in Ihrem Alltag fort.

