

Atemruhe

Um innerlich zur Ruhe zu kommen, ist es hilfreich, einen Ort aufzusuchen, an dem es still ist und an dem Sie nicht gestört werden. z.B. in der Natur, in einer Kirche oder im eigenen Wohnzimmer. Schalten Sie Ihr Handy aus und sorgen Sie auch dafür, dass es Ihnen warm genug ist. Die Ruhe der äußeren Situation reicht aber oft nicht aus, um auch innerlich zur Ruhe zu kommen. Kopfkino und Gedankenkreisen bleiben – oder werden erst – so richtig aktiv, wenn es „nichts“ zu tun gibt. Je mehr Sie sich bemühen, die Gedanken und Gefühle zu stoppen, umso beschäftigter und angespannter sind Sie innerlich. Ein Weg, um im Inneren zur Ruhe zu kommen, ist das bewusste Wahrnehmen des Atems.

- Setzen Sie sich aufrecht und locker oder legen Sie sich bequem hin.
- Schließen Sie die Augen.
- Entspannen Sie die Muskeln. Stellen Sie sich vor, dass bei jeder Ausatmung alle Spannung wie eine Welle vom Kopf beginnend nach unten über den Körper abfließt.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie wahr, wie bei jedem Atemzug die Luft durch die Nase einströmt und spüren Sie, wie sich beim Ein- und Ausatmen die Bauchdecke hebt und senkt (evtl. Hände auf den Bauch legen).
- Immer, wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie mit der Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Dies gelingt leichter, wenn Sie jeden Atemzug mit einem Wort begleiten, denken Sie z.B. beim Einatmen „ankommen“, beim Ausatmen „loslassen“. Es reicht auch, wenn Sie „ein“ und „aus“ denken.
- Der gleichmäßige Atemrhythmus gleicht dem Kommen und Gehen der Meereswellen am Strand, wenn Ihnen dies hilft, können Sie sich auch dieses Bild vorstellen.

Wenn Sie diese Übung eine Weile machen, werden Sie merken, dass der Atem von selbst immer ruhiger und gleichmäßiger wird. Vielleicht werden Ihnen zunächst immer noch alle möglichen Gedanken durch den Kopf gehen, aber sie werden nicht mehr so bedrängend im Vordergrund bleiben. Mit jedem Atemzug werden Sie ruhiger und gelassener.

(Zeitaufwand etwa 5 bis 10 Minuten).