



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

3.3 Achtsamkeitsmeditation auf den Atem

Achtsamkeitsmeditation auf den Atem ist eine einfache, aber wirkungsvolle Meditationstechnik, die Ihnen helfen kann, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und im gegenwärtigen Moment anzukommen. Sie ist eine der grundlegendsten und am häufigsten praktizierten Achtsamkeitsübungen.

So geht's:

- **Finden Sie eine bequeme Position:**
Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist, aber nicht steif.
- **Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem:**
Spüren Sie, wie die Luft beim Einatmen in Ihren Körper strömt und beim Ausatmen wieder hinausfließt. Achten Sie auf die Bewegung Ihres Bauches oder Ihrer Brust, die sich beim Atmen hebt und senkt.
- **Beobachten Sie Ihren Atem:**
Nehmen Sie die verschiedenen Qualitäten Ihres Atems wahr: Ist er schnell oder langsam, tief oder flach, warm oder kalt? Atmen Sie durch die Nase oder den Mund?
- **Akzeptieren Sie Ablenkungen:**
Es ist normal, dass Ihre Gedanken während der Meditation abschweifen. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem ist, lenken Sie sie sanft zurück. Bewerten Sie sich nicht dafür, dass Sie abgelenkt sind.
- **Bleiben Sie präsent:**
Versuchen Sie, während der gesamten Meditation präsent im Moment zu bleiben. Verweilen Sie nicht in Gedanken an die Vergangenheit oder Zukunft, sondern konzentrieren Sie sich auf das, was gerade ist: Ihren Atem.

Vorteile der Achtsamkeitsmeditation auf den Atem:

- **Stressreduktion:**
Achtsames Atmen kann helfen, Stress abzubauen und zu entspannen.
- **Verbesserte Konzentration:**
Die Übung kann Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern.



- **Emotionale Regulation:**
Achtsamkeitsmeditation kann Ihnen helfen, Ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren.
- **Stärkung der Körperwahrnehmung:**
Sie lernen, Ihren Körper und seine Signale besser wahrzunehmen.

Tipps:

- Beginnen Sie mit kurzen Meditationseinheiten von 5-10 Minuten und steigern Sie die Dauer allmählich.
- Üben Sie regelmäßig, am besten täglich.
- Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört meditieren können.
- Seien Sie geduldig mit sich selbst. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die Übung braucht.

Achtsamkeitsmeditation auf den Atem ist eine einfache und effektive Methode, um Achtsamkeit zu üben und die positiven Effekte der Achtsamkeit zu erfahren.