

# Anleitung zu Meine-Atempause

## Position

Suche dir eine bequeme Position. Lockere, wenn du willst, den Gürtel, fühl nach, ob du liegen, sitzen oder sogar herumlaufen willst. Probiere aus, wo du deine Hände auflegen möchtest. Auf den Bauch, die Brust, knapp unter dem Hals, die Oberschenkel. Lass dir Zeit, eine angenehme Haltung einzunehmen.

Wenn du von einer Person begleitet wirst, kannst du entscheiden, ob sie deine Hand halten soll. Denke daran, du entscheidest, was du willst.

## Bemerke deinen Atem

Beginne damit, zu bemerken, dass du atmest. Dass du sowieso atmest.

Versuche zu spüren, wie die letzten Worte, die du gesprochen hast, nachhallen, wie sie nachklingen. Manchmal mag es dir scheinen, als sei es, die Worte würden deine Seele berühren.

Beim Atmen kannst du folgende Sätze denken:

Der Atem strömt ein, der Atem strömt aus.

Ich merke, dass ich einatme. Ich merke, dass ich ausatme.

Ich merke, die Luft strömt ein. Ich merke, die Luft strömt aus.

Ein, aus.

Besonders wohltuend ist es, den Satz „Friede sei mit mir“ beim Atmen zu denken. Diesen Satz als Mantra zu denken beim Atmen.

„Friede sei mit mir“ beim Einatmen, „Friede sei mit mir“ beim Ausatmen.

Oder auch „Friede sei“ beim Einatmen und „mit mir“ beim Ausatmen.

Natürlich können wir uns auch ein anderes „Mantra“ wählen. Wie wäre es mit „Friede und Freude sei mit mir“, „Ich liebe mich von ganzem Herzen“, „danke“ oder „Liebe“? Wir sind ganz frei, etwas zu wählen, was uns gut tut und anspricht.

Versuche auch einmal, einfach nur zu merken, wie es sich anfühlt, wenn die Luft einströmt und wieder ausströmt. Wie fühlt sich der Luftstrom in der Nase an? Spüre ich die kühle Luft beim Einatmen? Und merke ich die Wärme beim Ausströmen?

## **Was gibt es nun zu bemerken?**

Während du deinen Atem, der „sowieso fließt“, zur Kenntnis nimmst, tauchen Wünsche oder Gedanken auf. Es können auch Empfindungen oder Gefühle sein, Erinnerungen oder Bilder. Du allein entscheidest, welchem Aspekt du nun die grösste Achtsamkeit schenken möchtest, welchen Aspekt du bemerken möchtest.

Zum Beispiel sagst du nun laut „Ich merke, dass ich mich nervös fühle“. Oder „Ich bin dankbar, dass ich mir den Raum gebe zu bemerken, dass ich nervös bin“. Wiederhole ruhig mehrmals diesen Satz und höre dir wirklich gut zu.

Atempause, - das heisst, du bemerkst nun wieder, wie dein Atem ein- und ausströmt.

Überprüfe nun bitte, ob du dir das Gefühl von Nervosität zugestehst, es dir erlaubst. Antworte lediglich mit „Ja“, „Nein“ oder „Ich weiss nicht“.

Wenn du dir das Gefühl erlaubst (das gleiche gilt natürlich auch für Erinnerungen, Bilder, Gedanken, Vorstellungen etc.), so hast du dir selbst Freiraum und Zeit geschenkt.

Nun nutzt du das Symptom als „Pforte“ in deinen Inneren Raum. Stell dir dein Symptom als Energiewolke vor, durch welche du dich ganz leicht hindurch sinken lassen darfst. Hinein in deinen Inneren Raum. Nun hast du Raum und Zeit. Du darfst neugierig sein, was es wahrzunehmen gibt. Du hast nichts zu tun. Darfst dich sinken lassen, darfst alles was kommt, vorbei ziehen lassen. Du allein entscheidest, welchem Aspekt du Achtsamkeit schenken möchtest. Wenn du dir die Wahrnehmung nicht erlaubst, gehe in die Atempause und vielleicht mag dir, wenn du in deinen Inneren Raum lauschst, in den Sinn kommen, was dir lieber ist. (siehe „Wünsche“)

Wenn du dir nicht sicher bist, prüfe, ob du dir im Moment gerade diese Unsicherheit erlaubst.

## **Neue Runde**

Bleib beim Beobachten des Atems, bis du spürst, was du nun bemerken möchtest. Vielleicht taucht ein Wunsch auf und du möchtest ihn bemerken (z. B. „Ich will nicht mehr nervös sein“), vielleicht ein Wohlgefühl, vielleicht aber auch ein Schmerz, eine Erinnerung, ein Bild oder was auch immer.

Prüfe immer als erstes, ob du dir das, was da in den Vordergrund rückt, auch zugestehst, ob du es dir im Moment gerade erlauben magst, dass du den Wunsch, das Gefühl, die Erinnerung wahrnimmst.

## **Wünsche**

Bleiben wir noch für einen kurzen Moment bei den Wünschen. Du wirst nämlich feststellen, dass du schon nach kurzer Zeit kaum mehr das Bedürfnis spürst, den „negativen“ Aspekten Aufmerksamkeit zu schenken, sondern immer mehr den Wunsch verspürst, das zu bemerken, was du eigentlich und wirklich und anstelle dessen willst.

Im Beispiel oben hast du bemerkt, dass du nicht mehr nervös sein willst. Nachdem du dir eine Atempause gegönnt hast, gehe mal einen Schritt weiter.

Was will ich anstelle dessen? Was ist dann, wenn ich nicht mehr nervös bin? Wie fühle ich mich dann, wie bin ich dann?

„Aha, ich will mich ruhig fühlen!“

„Ich will mich gut fühlen!“

**Und ich bin so dankbar, mir den Raum zu geben, dies zu bemerken!**

**Atempause.**

## Den Wünschen Raum geben

Spüre nun nach, ob sich dein Satz „rund“ anfühlt, ob er sich gut anfühlt. Solltest du ein „aber ...“ oder ein „obwohl ...“ oder ein „ich möchte schon, nur ...“ bemerken, dann weisst du ja, was du tun kannst. - Ja, richtig, du bemerkst es, wie oben beschrieben und bist dir bewusst, dass du atmest.

Spürst du eine gute Resonanz auf die Schwingung deines Wunsches, gehe einen Schritt weiter. Denke bei Atmen zum Beispiel: „Einatmend erlaube ich mir, mich gut zu fühlen, ausatmend lächle ich“. Oder „Einatmend bin ich es mir wert, mich gut zu fühlen, ...“. Oder „Einatmend erinnere ich mich, dass ich mich gut fühle, ...“.

Wenn du auch hier mit dir im Einklang bist, dann gib dem Wunsch Raum. Beginne den Satz mit „In Freude und Dankbarkeit stelle ich mir hier und jetzt vor, dass ich mich ruhig fühle.“ Für die Fortsetzung sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. „Ich sehe mich voller Wonne durch den Wald streifen, ich genieße tief einatmend den wundervollen Duft des feuchten Waldbodens. Durch die Äste stösst ein Sonnenstrahl bis zu mir herunter und ich spüre seine Wärme. In der Ferne höre ich einen Bussard schreien und mir ist ganz eigentümlich wohl ums Herz dabei.“

Rasch wirst du merken, dass sich nun tatsächlich die Bilder zum Erzählten einstellen und gleichzeitig auch die dazu passenden Emotionen.

Es mag vorkommen, dass du dich, deinen alten Mustern gehorchend, in Details verirrst, du merkst, dass dies oder jenes ja doch nicht gehe und nicht so einfach sei und ja sowieso nur Wunschdenken oder einfach viel zu kompliziert ...

**STOPP!**

Genau, an dieser Stelle einfach wieder „Ich merke, dass das ja gar nicht geht“ und Atempause. Und anschliessend prüfen, ob du dir diese Wahrnehmung zugestehst.

Ich nutze die Kraft der Worte,  
um mich in Schwingung zu bringen,  
um zu sein,  
wie ich wirklich sein will.