

Ausgleichsatmen

Die "wechselseitige Nasenatmung" ist eine aus dem Yoga stammende Übung, die schnell und anhaltend entspannt und die Nerven beruhigt. Obwohl sie etwas Konzentration fordert, ist sie vom Prinzip her ganz einfach und kostet Sie nur wenige Minuten.

Und so gehen Sie vor:

- ⇒ *Setzen Sie sich aufrecht hin.*
- ⇒ *Verschließen Sie mit einem Finger das linke Nasenloch und atmen Sie tief durch das rechte ein.*
- ⇒ *Verschließen Sie jetzt mit einem anderen Finger auch das rechte Nasenloch und halten Sie den Atem drei bis sechs Sekunden an.*
- ⇒ *Öffnen Sie nun das linke Nasenloch und atmen Sie langsam und vollständig aus.*
- ⇒ *Nun atmen Sie durch das linke Nasenloch ein und wiederholen die vorherigen Atemphasen entsprechend (links ein, anhalten, rechts aus, rechts ein usw.).*
- ⇒ *Fünf bis zehn solche wechselseitigen Atemzüge genügen für den Anfang. Gegebenenfalls wiederholen Sie diese Übung mehrmals am Tag – eine kurze Zeitinvestition mit starker Entspannungswirkung!*

Blick-Punkt

- ⇒ *Befestigen Sie einen runden Aufkleber am oberen Wandbereich oder besser an der Zimmerdecke. Betrachten Sie diesen Punkt dann einige Minuten vor dem Einschlafen – und nur diesen Punkt.*
- ⇒ *Konzentrieren Sie sich darauf. Sie merken schnell, dass Sie innerlich zur Ruhe kommen. Das geht mit jedem Tag etwas schneller.*
- ⇒ *Am Arbeitsplatz kleben Sie sich einen Punkt an die Wand oder auf den PC. Nehmen Sie sich ein oder zwei Mal am Tag Zeit, diesen Punkt zu fokussieren.*
- ⇒ *Nach einiger Zeit schaffen Sie es, sich unabhängig vom Ort auf irgendeinen Punkt im Raum oder in der Ferne zu konzentrieren und sich damit schnell zu entspannen.*

Blätter im Fluss

Beginnen Sie diese Übung damit, sich auf die Bewegung ihres Atems zu konzentrieren. Bemerken Sie einfach, wie Brustkorb und Bauch sanft beim Atmen steigen und fallen. Sie brauchen ihren Atem überhaupt nicht zu kontrollieren. Lassen Sie den Atem einfach atmen. Falls Ihre Augen noch nicht geschlossen sind, schließen Sie diese langsam.

Jetzt stellen Sie sich vor, dass sie an einem warmen Herbsttag an einem kleinen Fluss sitzen. Beim Betrachten des Flusses sehen Sie einige große Blätter an der Wasseroberfläche. Die Blätter haben viele Farben und treiben dahin, jedes für sich, eins nach dem anderen in der langsamen Strömung. Bleiben Sie einfach einen Moment da und schauen sie zu.

Wenn Sie bereit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit langsam auf das, was in Ihrem Inneren vor sich geht. Beobachten und benennen Sie jede Erfahrung, die auftaucht – Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Verlangen und Impulse. Achten Sie auf das, was in Ihrem Kopf und Körper geschieht. Dann benennen Sie es. Vielleicht sind einige dieser Gedanken: "Was für ein Quatsch" oder "Dafür habe ich keine Zeit".

Während Ihnen ein Gedanke, Gefühl, Impuls oder eine Erinnerung durch den Kopf geht, nehmen Sie diese zur Kenntnis und setzen Sie einen von ihnen behutsam auf ein großes Blatt, das vorbeizieht. Beobachten Sie, wie das Blatt zunächst ein bisschen hin und her schaukelt und schauen Sie, wie es dann langsam davon zieht... und dabei diesen Inhalt ihres Kopfes und Körpers langsam flussabwärts außer Sichtweite trägt.

Schauen Sie wieder auf den Fluss und warten Sie auf das nächste Blatt. Dann legen Sie den nächsten Gedanken, Impuls oder Gefühl auf dieses Blatt. Beobachten Sie, wie auch dieses Blatt zunächst ein bisschen hin und her schaukelt und wie es dann langsam davonzieht und dabei auch diesen Inhalt ihres Kopfes und Körpers langsam flussabwärts außer Sichtweite trägt.

Legen Sie nun jeden weiteren Gedanken oder Impuls, jedes Gefühl oder jede Erinnerung auf ein eigenes großes Blatt. Schauen Sie sie an und lassen Sie sie alle einfach flussabwärts treiben. Machen Sie damit weiter, solange sie wollen.

Beenden Sie die Übung mit der Absicht, dieses sanfte Erlauben und diese Selbst-Akzeptanz in die Nacht oder den Tag mitzunehmen.

(nach Eifert & Forsyth, 2010)

Achtsamkeit

Warum lohnt es sich im "Hier und Jetzt" zu sein?

Die Gegenwart können wir mitgestalten und auch Chancen erkennen. Erfahrungen mit der unmittelbaren Umwelt ermöglichen uns zu lernen und uns weiterzuentwickeln. Die Vergangenheit ist vorbei, wir können daran nichts mehr ändern. Die Zukunft ist noch nicht da und deshalb ungewiss. Achtsamkeit hilft uns dabei körperliche und psychische Anspannung wahrzunehmen, was auch notwendig ist, um Rückfällen bei Erkrankungen vorzubeugen. Studien konnten zeigen, dass ein achtsamer Lebensstil und erlebter Stress negativ korrelieren (je achtsamer ich bin, desto weniger bin ich für Stress anfällig). Zudem fördert Achtsamkeit die Genussfähigkeit.

Achtsamkeitsspaziergang

“Wichtig ist, zumindest anfangs, dass Sie kein konkretes Ziel haben außer 20-30 Minuten spazieren zu gehen. Alleine, ohne mit jemandem zu reden.“

SEHEN: Bewusst umschaun, oben, unten, vorne, hinten, links, rechts... Was sehen Sie? Wie schaut der Weg, der Wegrand, die Umgebung aus? Wie ist das Wetter? Sind Wolken am Himmel? Scheint die Sonne? Regnet es?

HÖREN: Bleiben Sie kurz stehen und lauschen Sie! Vogelzwitschern, Autos, Menschen die lachen, reden...

RIECHEN: Tief einatmen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Gerüche, die feuchte Erde, die Blumen, das frische Laub, die Luft, Abgase, ein Parfum, Dünger...

FÜHLEN: Nehmen Sie die Erde in die Hand, berühren Sie das feuchte Moos, raspeln Sie über die Rinde der Bäume, Kneipp-Becken, Schnee (je nach Jahreszeit)...

SCHMECKEN: Regentropfen, frisches Quellwasser, Beeren, Kräuter... zuhause einen Tee trinken...

Achtsamkeit bei der Morgenroutine

“Wählen Sie eine Tätigkeit, die Sie jeden Tag nach dem Aufstehen ausüben, z.B. Zähneputzen, Rasieren, Duschen. Während Sie dabei sind, fokussieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Tätigkeit, die Körperbewegungen, den Geschmack, die Tastempfindungen, den Geruch, die Geräusche usw.“

“Wenn Sie in der Dusche sind, achten Sie auf die Geräusche des Wassers, während es aus der Brause kommt, anschließend auf Ihren Körper trifft und dann durch den Ablauf wegfließt. Achten Sie auf die Temperatur des Wassers, wie es sich in Ihren Haaren anfühlt, auf Ihren Schultern, entlang Ihrer Beine. Achten Sie auf den Geruch der Seife oder des Shampoos, wie sich diese Produkte auf Ihrer Haut anfühlen. Achten Sie auf den Anblick der Wassertropfen an der Wand oder am Duschvorhang, auf Ihrem Körper und auf den Dampf, der hochsteigt. Achten Sie auf die Bewegungen Ihrer Arme, während Sie sich einseifen oder abreiben. Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie sie zur Kenntnis, lassen Sie sie zu und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Dusche. Immer wieder, immer wieder wird Ihre Aufmerksamkeit wandern. Sobald Sie merken, dass es wieder passiert ist, nehmen Sie es behutsam zur Kenntnis, vielleicht merken Sie, was Sie abgelenkt hat und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Dusche.“