

Meditation: einfach atmen

Einstiegsübung Meditation, Achtsamkeit

Meditieren ist einfach. Nehmt euch bitte zwei Minuten Zeit und tut nichts anderes, außer auf euren Atem zu achten.

Wie gelingt dies am besten?

Sucht euch ein Umfeld, in dem ihr ungestört seid.

Lasst euch nicht durch ein ständiges Auf-die-Uhr-Schauen ablenken – entweder einen Wecker stellen oder das Smartphone. Dann bitte unbedingt alle Push-Nachrichten, Vibrationen, Töne für eingehende Nachrichten und Netzwerkmitteilungen ausschalten. Und wer es noch entspannter haben will, lädt sich eine Meditations-Timer-App runter, dann ertönt statt der üblichen Klänge ein entspannender Gong.

Nehmt auch bei einer kurzen Meditation die richtige Haltung ein – also eine, bei der ihr entspannt seid und wach bleibt.

(Tipps dazu im Seminar oder auf unserer Website unter Downloads).

Dann tut ihr nichts anderes als tief einatmen, kurz innehalten und dann tief und lang ausatmen, kurz innehalten und von vorne beginnen.

Achtet darauf, wo im Körper ihr euren Atem spürt. Wie fühlt es sich an, wenn ihr die Luft ein- und ausatmet. Beobachtet, wie sich Brustkorb und Bauch heben und senken. Mehr gibt es nicht zu tun.

Gedanken, die kommen, begrüßt ihr und kehrt zurück zum Atmen. Es ist in Ordnung, wenn sie kommen, ihr bewertet sie nicht, ihr werdet nicht ungeduldig, weil immer wieder welche kommen – das kann niemand komplett abstellen.

Kehrt einfach immer wieder zu eurer Atmung zurück.

Genau dies ist die Übung: Egal was kommt, konzentriert euch aufs Atmen.

Je öfter ihr übt, desto natürlicher atmet ihr, desto mehr gelingt es euch, Gedanken unbewertet ziehen zu lassen. Desto achtsamer seid ihr.

Tipp: Das Ausatmen ist besonders wichtig, wenn ihr gerade aus einer stressigen Situation kommt oder wisst, es wird gleich anstrengend werden. Wir neigen dann dazu, weniger auszuatmen, in extremen Fällen hyperventilieren wir.