



«Achtsamkeit ist die Fähigkeit,
in jedem Augenblick des täglichen Lebens
wirklich präsent zu sein.»

Thich Nhat Hanh

Atme dich frei

Die Achtsamkeit des Atems

Ein magisches Werkzeug, um aus hektischem Stress in die Entspannung zu kommen, ist die Achtsamkeit des Atems. Sie ist ein Weg, vom Gedankenkarussell im Kopf und von der emotionalen Achterbahn in den Körper zu kommen und den Kontakt zu sich selbst wiederherzustellen.

 Text: Naomi King*

«Der Atem ist immer
bei dir.»

Wenn du von Sorgen niedergedrückt, von Widerwärtigkeiten gequält, von dauernder Angst verfolgt wirst. Wenn du beim Klingeln des Telefons zusammenzuckst, wenn du an Herzklopfen, kalten Schweissausbrüchen oder plötzlicher Blässe leidest. Wenn du ein Spannungsgefühl in der Magengegend verspürst und dich am Boden zerstört fühlst – dann ist Vorsicht geboten. Genau dieser Moment der Erkenntnis sollte dich aufhorchen lassen. Natürlich hast du in solchen Momenten nur den Wunsch, diesen Zustand schnellstmöglich zu überwinden. Denn die negativen Gemütsbewegungen und Spannungsfelder stören nicht nur deine Ausgeglichenheit, sondern übertragen sich über die emotionalen Gemütszustände unweigerlich auf die Umgebung.

Disharmonie und Störung

«Stress» bedeutet wörtlich übersetzt Anstrengung, Spannung, Belastung. Es ist ein Zustand, in dem sich ein Mensch befindet, der von übermässiger Müdigkeit, dauernden Ängsten, starken Gefühlsschwankungen und unkontrollierten Emotionen befallen ist. Dieser Zustand kann eine Reihe von Störungen im Stoffwechsel und Verdauungstrakt nach sich ziehen. Er kann Schlafstörungen, Veränderungen im Nervensystem, im Herzkreislaufsystem und in den Organen auslösen.

Ebenso kann sich als Ursache von zu viel Stress die Atmung in Rhythmus und Qualität verändern. Der Atem fliesst angespannter, flacher, kürzer und oberflächlicher. Und der Organismus vergeudet unter Stress kontinuierlich seine Kraftreserven, was zur völligen Erschöpfung führen kann.

In dieser schwierigen Situation suchen viele Menschen Hilfe in Beruhigungs- und Schlafmitteln. Leider wird dabei die Wurzel des Übels, die Ursache des negativen emotionalen Gemütszustandes und die innere belastende Anspannung nicht wirklich gelöst. Doch wie kann der Wunsch, sich aus diesem belastenden Gemütszustand zu befreien, umgesetzt werden?

Der negativ wirkende Zustand kann einerseits mit der Achtsamkeit der inneren Haltung gewandelt werden. Dabei werden positive Qualitäten, wie Wertschätzung,

Vertrauen und Freude mental im Innern visualisiert und mit dem Atemrhythmus verbunden. Andererseits kann **das Kultivieren der entspannten Ausatmung** und der Achtsamkeit des Atems beruhigend und ausgleichend auf Emotionen und Gefühle wirken.

Freude visualisieren

Suche einen ruhigen und angenehmen Ort, an dem du ungestört und entspannt verweilen kannst. Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein und lass dich auf den gegenwärtigen Rhythmus deiner Atmung ein. Folge diesem Zyklus und lass dich von den Bewegungen der Ein- und Ausatmung tragen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine mentale Kraft und visualisiere mit jeder Einatmung die positiv wirkende Qualität des Vertrauens, der Freude oder der Wertschätzung. Übe dies für einige Atemzüge.

Führe nun deine Achtsamkeit zum Atemrhythmus und zur Ausatmung. Übe die gebremste Ausatmung, indem du **mit jedem Atemzug die Ausatmung bewusst verlängerst** bis sie doppelt so lang ist wie die Einatmung.

Gönne dir immer einige Minuten Zeit, die gebremste Ausatmung zu praktizieren, wenn du dich müde und erschöpft fühlst.

Lebenskraft und Energiequelle

Die Achtsamkeit des Atems richtet ihren Fokus auf die bewusste Begleitung des Atems. Immer, wenn du durch Gedanken vom Atem weggetragen wirst, kehre bewusst zurück und begleite deinen Atem geduldig mit Aufmerksamkeit. Kehre immer wieder zurück zum Ursprung des Atems. Nimm ihn an der Hand und begleite ihn wie ein Kind.

Der Atem ist immer bei dir. Er ist deine Lebenskraft und Energiequelle, die du im Alltag achtsam nutzen kannst, um entspannter und stressfreier durchs Leben zu gehen. Das kontinuierliche Üben verbessert die Achtsamkeit und hilft dir, gegen «Stress» besser gewappnet zu sein.

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.

www.luselva.ch