

# Übungsplatz: Das Atmen mit etwas

Eine Übung, um zur Ruhe zu kommen

▲ Atemübung

■ 10 Minuten

/ Etwas, mit dem wir in  
Kontakt treten möchten  
(z.B. Kunst, Musik)

**Im Alltag umgeben uns ständig wechselnde Umweltreize, die uns bisweilen überfordern und den Geist rastlos machen. Wie gelingt es, unsere Umgebung bewusst wahrzunehmen und sich gleichzeitig zu beruhigen? Eine Möglichkeit besteht darin, das beständige Kommen und Gehen unseres Atems mit in den Fokus zu nehmen.**

1. Vergegenwärtigen Sie sich, dass uns der Atem ein Leben lang begleitet. Alles, was wir erfahren, zum Beispiel was wir sehen, hören, schmecken oder fühlen, geschieht mit dem Atmen im Hintergrund. Diese Verknüpfung können wir wahrnehmen und bewusst „mit etwas“ atmen.

2. Wählen Sie eine bestimmte Erfahrung aus, auf die Sie sich einlassen möchten (etwa ein Lied zu hören). Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit sanft auf dieses Erleben zu lenken. Lassen Sie sich Zeit.

3. Vermutlich beginnt Ihr Geist irgendwann umherzuschweifen. Das ist völlig normal. Experimentieren Sie mit diesem Schweifen, indem Sie probieren, Ihren Atem im Hintergrund wahrzunehmen. Spüren Sie – während Sie der Musik lauschen – wie sich der Brustkorb hebt und wieder senkt und auch die Bauchdecke. Wie der Atem durch den Körper als Ganzes ein- und wieder ausströmt.

4. Versuchen Sie, den Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit zu variieren: Erst richtet er sich allein auf die Musik, dann erweitert er sich um das Atmen. Vielleicht braucht es einige Zeit, bis Sie eine stimmige Balance gefunden haben zwischen dem Hauptfokus (der Musik) und dem Hintergrund (dem Atmen).

5. Werden Sie sich immer wieder Ihres Atems bewusst und spüren Sie ihm im Körper nach. Es erdet, zu erleben, wie er uns durch diese Situationen begleitet. Und es beruhigt, zu wissen, dass er das auch in vielen anderen Momenten tun wird.

---

Quelle: Mark Williams u.a.: Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor Verlag, Freiburg 2017

