


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Übungsplatz: Das Atmen mit etwas

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir eine Atemtechnik vor, die unsere Umgebung und den Körper in Einklang bringt – und uns auf diese Art beruhigt.

VON ENYA WOLF

 05. FEB 2022

- 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.
- 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.

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

Literatur

Mark Williams u.a.: Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor, Freiburg 2009.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Erwischt

Geimpft und trotzdem mit Corona infiziert, Symptome inklusive? Wie sich ein Impfdurchbruch anfühlt und was Quarantäne bei Covid für Familien bedeutet.