

Grundlegende Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation

Dauer:	ca. 5 Minuten
Körperposition:	Sitzen, beliebig
Medien:	keine

1. Zum Anfang setzen Sie sich einfach hin.

Das ist alles.

Am einfachsten ist es, wenn Ihnen die Stuhlhöhe erlaubt, die Füße bequem auf den Boden zu stellen (etwa eine Fußlänge voneinander entfernt) und die Oberschenkel parallel zum Boden zu halten.

Bei einem Stuhl mit Lehne sitzen Sie weit genug vorn, damit Sie sich nicht anlehnen, wenn Sie dies nicht brauchen. Ihr Körper sollte sich aufrecht halten können, in einer Art natürlicher Balance.

Legen Sie Ihre Hände parallel zueinander in Ihren Schoß. Die Männer die linke in die rechte Hand und die Frauen umgekehrt.

Ihre Augen können offen, leicht geöffnet sein, mit einem weichen Fokus oder geschlossen. Bei offenen Augen kann es nützlich sein, den Blick leicht nach unten zu senken.

Sitzen Sie mit geradem Rücken, aber nicht steif. Es ist hilfreich, sich vorzustellen an Ihrem Scheitelpunkt sind Fäden befestigt, die sie leicht nach oben ziehen und damit ganz sanft Ihr Rückgrat und Ihren Kopf verlängern. Die Schultern können Sie leicht nach hinten fallen lassen.

Sie können Ihr Kinn leicht senken, bis sich Ihre Kopfstellung bequem anfühlt. Denken Sie daran, dass Sie sich gut fühlen sollen, Sie müssen sich weder dehnen noch strecken.

2. Nun atmen Sie einfach.

Lassen Sie sich vom natürlichen Rhythmus Ihres Atems leiten, wie immer der auch geht. Sie müssen ihn nicht beeinflussen oder ändern. Sie haben jetzt einfach nur die Aufgabe, Ihre Achtsamkeit auf die Empfindung des Atems zu richten- das leichte Kitzeln der Luft direkt unter Ihrer Nase, wenn Sie einatmen. Die Kühle der Luft, die in Ihre Nasenlöcher strömt. Die Luft spüren, die durch die Luftröhre strömt. Die Bewegung Ihrer Brust, wenn Ihre Lungen sich weiten, dann zusammenziehen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine oder mehrere dieser Empfindungen, während Sie ein- und ausatmen.

Wenn es Ihnen hilft, können Sie den Atem auch zählen.

Zählen Sie beim Einatmen „eins“ und beim Ausatmen „zwei“ oder, wenn Sie dies lieber mögen von eins bis zehn und dann wieder von vorne.

3. Ist Ihr Geist umhergewandert? Gut!

Wenn Sie spüren, dass Ihr Geist umherwandert, holen Sie ihn immer wieder zu sich zurück.

Wie ein Welpen, der von Natur aus neugierig ist, wurde Ihr Geist dafür geschaffen, umherzustreifen und sich ablenken zu lassen. Wenn er dies also tut, holen Sie ihn sanft zurück, zur Wahrnehmung Ihres Atems, (oder zu jeder Übung die Sie praktizieren), so wie Sie auch den knuffigen Welpen zu sich zurückholen würden.

4. Das ist schon alles.

Wenn Sie mit der Übung fertig sind, kommen Sie sanft in den Raum, in dem Sie üben zurück.

Wichtiger Hinweis: Behandeln Sie sich selbst gut!

Wenn Ihnen während der Achtsamkeitsübung Inhalte ins Bewusstsein dringen, die für Sie schwierig sind, steigen Sie einfach aus der Übung aus! Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl und warten bis die anderen Teilnehmer Ihre Übung beendet haben.

**Aus: Masha Lucas „Schalten Sie Ihr Gehirn auf Liebe“
Geändert durch Heike de Haan und Alexander Zeiss, Pfalzlinikum,
Allgemeinpsychiatrie**