

Thema: Atmen – bewusst und ganz von selbst



Mein Impuls für Dich

Dein Atem begleitet Dich in jedem Augenblick. Meist geschieht das ganz von selbst, ohne dass Du darüber nachdenken musst. Gleichzeitig kannst Du Deinen Atem bewusst wahrnehmen und für einen Moment lenken. Mit dieser Übung möchte ich Dich dazu einladen, beides zu entdecken: Du kannst Deinen Atem beeinflussen – und Du darfst ihn wieder sich selbst überlassen.



Vor der Übung – Was denke ich heute über das Atmen?



Meine Übung

Stelle Dich bequem hin. Deine Füße stehen sicher auf dem Boden, Deine Knie bleiben locker. Richte Deinen Blick geradeaus auf etwas, das Du gerne betrachtest – vielleicht eine Pflanze, ein Bild oder den Blick aus dem Fenster.

Nimm Deinen Atem wahr, ohne ihn zunächst zu verändern. Wo kannst Du ihn spüren? An Deiner Nase, in Deinem Brustkorb oder in Deiner Bauchdecke?

Lenke Deinen Atem nun für einige Atemzüge bewusst. Atme etwas langsamer ein und wieder aus. Beobachte, wie es sich anfühlt, Deine Atmung absichtlich zu steuern.

Lass die Steuerung anschließend wieder los. Betrachte Dein gewähltes Motiv genauer: seine Farbe, seine Form oder ein kleines Detail. Irgendwann darf Dir auffallen, dass Du die ganze Zeit weitergeatmet hast – ganz von selbst.

Richte Deine Aufmerksamkeit zum Abschluss noch einmal auf Deinen Atem. Spüre nur, wie er kommt und wieder geht.



Wie habe ich mich während der Übung gefühlt?



Meine Erkenntnis: welche Veränderung wünsche ich mir?
