



Atembeobachtung

Bei dieser Übung geht es nicht um Meditation im klassischen Sinne, auch wenn es auf den ersten Blick so scheinen mag. Es geht in erster Linie darum deine **Achtsamkeit zu schulen**, indem du deine **Aufmerksamkeit** auf deinen **Atem** lenkst.

Ziel der Übung ist es im **Hier und Jetzt** anzukommen und dich mit der **Natur** um dich herum zu **verbinden**. Mit etwas Übung verhilft sie dir zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Anleitung

1. Begib dich nach draußen, in einen **Park** oder **Wald**, und suche dir einen Ort, wo du ungestört bist und dich sicher fühlst.

Hinweis: Wenn du möchtest, kann du die Übung statt im Stehen auch im **Sitzen** machen. Dafür eignet sich zum Beispiel ein **alter Baumstumpf**, eine **Holzbank** oder ein **Baumstamm**.

2. Stelle die Beine etwa hüftbreit auf den Boden und finde eine stabile Position. Deine Knie sollten leicht gebeugt sein. Alternativ: Mache es dir auf einer Sitzgelegenheit deiner Wahl bequem.
3. Sobald du eine **angenehme Position** gefunden hast, halte einen Moment inne. Erlaube dir bewusst zur **Ruhe** zu kommen. Wenn du willst, kannst du jetzt auch deine Augen schließen.
4. Konzentriere dich dann auf deinen **Atem**. Beobachte wie dein Atem kommt, und wie er wieder geht, ohne ihn dabei verändern zu wollen. Wenn deine Gedanken abschweifen – was völlig normal ist –, bringe deine Aufmerksamkeit wieder sanft zurück zum Atem.
5. Zum **Abschluss** der Übung nimmst du noch einen **tiefen Atemzug**. Dann öffnest du die Augen (falls sie geschlossen waren) und reckst und streckst dich nach allen Seiten, um wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Tipp: Du kannst die Übung auch zu Hause machen und dich nur gedanklich raus in die Natur begeben. Oder zwischendurch, wenn du dich gestresst fühlst.