



Liebevolles Atmen

Suche dir einen ruhigen, bequemen Platz zum Sitzen. Wähle eine Sitzposition, die deine Muskeln unterstützt und in der du ohne Anstrengung während der gesamten Übung verbleiben kannst. Versuche, den Rücken gerade und aufrecht zu halten, die Schultern können locker nach hinten unten fallen, und das Kinn kann sanft in Richtung Brust geneigt werden.

Atme dreimal sanft und tief ein und aus, entspanne dich und lass alle Belastungen los, die dich gerade beschäftigen. Schliesse sanft deine Augen oder lasse sie ganz leicht geöffnet, wenn dies für dich angenehmer ist. Wenn du magst, legen eine Hand für einen Moment auf dein Herz, um dich daran zu erinnern, dass du dich deinem Atem jetzt mit liebevoller Aufmerksamkeit zuwendest.

- Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem. Verweile mit der Aufmerksamkeit an der Stelle, wo die Atmung am deutlichsten wahrnehmbar ist. Vielleicht an den Nasenöffnungen, der Bauchdecke, dem Brustkorb, oder vielleicht ist eine sanfte Bewegung des gesamten Körpers spürbar. Erforsche neugierig die Atmung in deinem Körper und spüre für eine Weile einfach deinen Atem.
- Dein Geist wird häufig abgelenkt werden und nicht bei den Empfindungen des Atems bleiben. Sorge dich nicht darum, wie häufig die Gedanken abschweifen. Kehre mit deiner Aufmerksamkeit einfach jedes Mal sanft zum Atem zurück, wenn du bemerkst, dass der Geist gewandert ist. Genauso, wie du vielleicht ein kleines Kind oder einen jungen Welpen immer wieder liebevoll zurückholst, wenn er weggelaufen ist.
- Vielleicht kannst du dich dem Atem so zuwenden, wie du es einem geliebten Kind oder Haustier gegenüber tun würdest, mit Neugier und Zärtlichkeit.
- Überlasse die Atmung ganz deinem Körper – es gibt nichts, was du tun müsstest.
- Nimm wahr, wie dein Atem dich nährt – ganz unabhängig davon, ob du ihn gerade beachtest oder nicht.
- Spüre, wie der Atem deinen ganzen Körper versorgt und sanft bewegt, wie die Wellen des Ozeans.
- Wenn du magst, lass dich vom Atem sanft wiegen, ähnlich wie ein Baby liebevoll umsorgt und gewiegt wird.
- Überlasse dich ganz deinem Atem. *Werde* der Atem, sanft gewiegt und umsorgt.
- Geniesse für eine Weile die Stille deines Körpers.
- Öffne langsam und sanft deine Augen.

Aus Mindful Self-Compassion (MSC) Christopher Germer & Kristin Neff