**Atempausen**

Atempausen können Sie in Ihrem Alltag immer wieder machen. Wo immer Sie gerade sind, ist auch Ihr Atem. Sie brauchen für diese Übung nur wenige Minuten.

Sie können sich z. B. Ihres Atems bewusst werden, während Sie am Küchentisch sitzen, auf der Couch oder auch im Zug, in der Straßenbahn, im Wartezimmer beim Arzt…

In jeder Lebenssituation kann Ihnen das Innehalten und bewusste Wahrnehmen des Atems einen Weg eröffnen, um aus dem Autopilotmodus auszusteigen und um sich wieder mit dem gegenwärtigen Moment und einem inneren Zustand von Achtsamkeit und Stille zu verbinden.

**Übung:**

Nehmen Sie eine Haltung ein, die einem inneren Gefühl der Würde entspricht. Wenn es angenehm für Sie ist und Sie sich unbeobachtet fühlen, schließen Sie die Augen.

Dann richten Sie ganz sanft Ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des ein- und ausströmenden Atems. Folgen Sie einfach dem natürlichen Fluss des Atems. Spüren sie jede Einatmung und jede  Ausatmung … ein …und …aus…ein…

Dehnen Sie dann das Feld der Aufmerksamkeit über die Atemempfindungen hinaus weiter aus, und werden Sie sich Ihres ganzen Körpers bewusst. Vielleicht ist es möglich, mit Hilfe der Ausatmung, alles was Sie jetzt gerade an „überflüssigen“ Anspannungen im Körper fühlen nach und nach loszulassen.

Nehmen Sie auch wahr, wie Sie sich fühlen. Ist gerade eine bestimmte Stimmung vorherrschend oder gibt es im Moment vielleicht gar kein klares und eindeutiges Gefühl?

Und registrieren Sie auch, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen.

Verändern Sie nichts, sondern erlauben Sie den Dingen, genau so zu sein, wie sie im Augenblick gerade sind, selbst dann, wenn die Erfahrung im Augenblick gerade langweilig, unruhig, schmerzhaft oder auf andere Weise unangenehm sein sollte.

Lassen Sie den Atem zum Anker Ihrer Aufmerksamkeit werden, d. h. kehren Sie immer wieder sanft zu den Atemempfindungen zurück.