



(die Grafiken enthalten Hyperlinks zu den Websites)

Atemübung

aus dem dot b – Programm (für 11-18-Jährige), Lektion 1: Playing Attention

Fangen wir damit an, dass wir die Klatschübung vom letzten Mal noch einmal machen. Füße schulterbreit auseinander auf dem Boden und aufrecht sitzen. Ich werde dreimal klatschen, 3-2-1, und dann klatscht ihr im gleichen Rhythmus so fest ihr könnt, 1-2-3, und dann haltet ihr eure Hände vor euch, so als würdet ihr einen Fußball oder Basketball halten. Fertig?

Jetzt schickt eure Aufmerksamkeit in eure Hände und spürt sie, ohne dass ihr sie anschaut, so als würdet ihr sie von innen her fühlen. Dabei alle körperlichen Empfindungen, die ihr dabei vielleicht fühlen werdet, wahrnehmen, vielleicht ein Prickeln, ein Kribbeln, ein Pulsieren, vielleicht ein warmes Gefühl wie von Nadelstichen, vielleicht gar nichts oder Kälte ... Was auch immer ... Nimm einfach wahr, was da ist, was immer es ist, so gut wie möglich.

Versuche deine Augen zu schließen, wenn sich das für dich gut anfühlt, und schau ob es dich dabei unterstützt – einfach auf das aufzupassen, was in diesen Dingen passiert, die wir Hände nennen.

Zoomen wir mit dem Licht unserer Aufmerksamkeit noch ein bisschen weiter rein: Kannst du die Daumen spüren, oder zumindest einen der Daumen?

Jetzt versuche, so gut es dir gelingt, mit deiner Aufmerksamkeit vom Daumen zum nächsten Finger zu springen. Mach dir nichts draus, wenn es dir nicht gleich gelingt, aber schau einfach mal, ob du mit deiner Aufmerksamkeit von Finger zu Finger spazieren kannst, bis du deinen kleinen Finger erreichst.

Und noch mal, ärgere dich nicht, wenn du es nicht gleich kannst, aber schau für jetzt einfach mal, ob du auf die oberste Spitze von einem oder beiden deiner kleinen Finger hinzoomen kannst.

Falls dir das nicht gelingt, einfach mal explorieren, welche Empfindungen überhaupt da sind in diesem Augenblick in den Händen.

Jetzt gehen wir in kleinen Schritt weiter. Lass deine Hände auf dem Tisch oder den Beinen ruhen und lass deine Aufmerksamkeit hinunter in die Füße sinken.

Kannst du fühlen, wo deine Füße den Fußboden berühren? Wo genau sind die Kontaktpunkte mit dem Fußboden? Dann lass uns noch mal genauer hineinzoomen. Kannst du die linke große Zehe spüren? Wie ist es mit der kleinen Zehe? Kannst du irgendwas zwischen diesen beiden spüren? Oder ist deine Wahrnehmung da gerade ein bisschen verschwommen im Augenblick? Fühlen sich alle Zehen irgendwie ähnlich an oder nicht?

Wie ist es mit deinem Bauch? Wie fühlt er sich an? Wenn du atmest, kannst du dann spüren, wie sich dein Bauch ausdehnt und zusammenzieht? Oder ist dieses Auf und Ab eher weiter oben deiner Brust?

Lass uns das noch ein bisschen weiter erforschen. Kannst du zum Beispiel folgende Teile deines Körpers fühlen ...

Deinen unteren Rücken? Die Rippen auf der linken Seite? Dein rechtes Knie? Deinen rechten Ellbogen? Dein linkes Ohrläppchen? Deine Zunge?

Und jetzt du deiner Nase. Versuche einen etwas längeren tieferen Atemzug zu machen und schau, ob du den Atem an deiner Nasenspitze körperlich spüren kannst, z. B. wie die Luft bei deinen Nasenlöchern ein- und ausströmt. Einfach bewusstwerden, ob sich der Atem kühl anfühlt, wenn er einströmt, und sich beim Ausatmen, nachdem die Luft einige Zeit in der Lunge war, sich etwas wärmer anfühlt.

Schau, ob du deine Aufmerksamkeits-Linse ein bisschen weiter einstellen kannst und deinen ganzen Körper beim Atmen spüren kannst. Spüren, dass Atmen eine ganzkörperliche Erfahrung ist – spüren, wie der Oberkörper sich ausdehnt, während du einatmest, und sich zusammenzieht und Luft auslässt, während du ausatmest ... Spüre deinen ganzen Körper, wie er sitzt und atmet ...

Und zum Schluss: wo in deinem Körper ist es am einfachsten, diese Empfindungen des Atems zu spüren? Wo genau in deinem Körper sind diese Empfindungen am deutlichsten für dich? Wo spürst du sie am stärksten – in der Nase? Oder im Bauch? Oder vielleicht irgendwo sonst? Darauf gibt es keine bestimmte richtige Antwort. Schau einfach, wo du es am einfachsten findest, mit deiner Aufmerksamkeit beim Atem zu bleiben, weil wir mit der nächsten Übung darauf zurückkommen werden.

Und dann, wenn du fertig bist, öffne langsam deine Augen.