

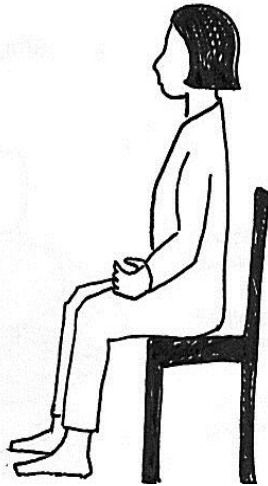
Stressregulation mit einer Atemmeditation nach LIKA

«Tue etwas beim Nichtstun»

Meditationsanleitung zur Spannungsbalance von Sympathikus und Parasympathikus im Sitzen

Sitzvorbereitung

Setze dich bequem hin und nimm eine lockere und aufrechte Haltung ein. Entweder auf der Vorderkante eines Stuhls oder einer anderen geeigneten Sitzgelegenheit. Es ist von Vorteil, wenn du ohne anzulehnen aufrecht sitzen kannst, mit beiden Füßen Bodenkontakt hast, so dass es auf Kniehöhe einen rechten Winkel gibt. Die Hände legst du vorerst auf deine Oberschenkel und setzt dich hinter deine Sitzbeinhöcker. Das heisst, dein Becken ist nach hinten und unten eingerollt, das Steissbein zeigt Richtung Stuhlvorderseite und das Kreuz rundet sich ganz leicht nach hinten.

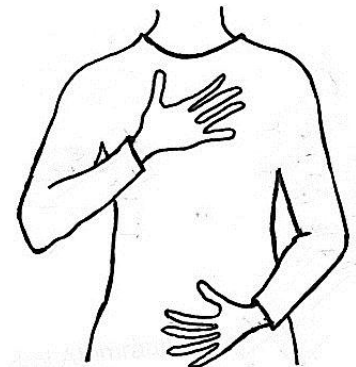


Atemmeditation

Richte nun den Fokus auf dein Atemgeschehen und atme im gleichen Rhythmus und der gleichen Intensität weiter wie bisher. Der Atem wird sich zwar leicht verändern in dem Moment, wo du anfängst, ihn zu beobachten, aber so, wie du atmest, ist es richtig. Dies entspricht deiner momentanen Situation, deiner Tages-, Stimmungs- und Körperverfassung. Du atmest ein und aus... ein und aus...

Schliesse jetzt deine Augen und lasse deine Augäpfel in deinen Augenhöhlen nach hinten sinken. Stell dir vor, dass es da zwei Hängematten hat und deine Augen sich jetzt zurücklehnen und ausruhen können. Du nimmst wahr, wie du auf dem Stuhl sitzt und der Boden unter dir sicher und stabil ist. Du bist von der Erdanziehungskraft gehalten. Dein Aus-Atem segelt wie eine Feder oder ein Blatt diesem Grund entgegen. Auch Gedanken, die allenfalls auftauchen, übergibst du dieser Schwerkraft und lässt sie einfach zu Boden sinken. Mit dem Ein-Atem wachst du dem freien Raum über dir entgegen bis zur Raumdecke. Zwischen den einzelnen Wirbeln entsteht mehr Platz und deine Wirbelsäule wird länger. Diese Weite bleibt bestehen auch wenn der nächste Aus-Atem sich automatisch an den Einatem anschliesst und du deinem Eigengewicht nachgibst.

So aufgehoben zwischen dem oberen und dem unteren Raum, legst du die eine Hand auf deinen Bauch unterhalb deines Bauchnabels. Die Andere platzierst du auf der Höhe deines Herzens in der Brustmitte. Die Unterarme lässt du weich gegen deinen Körper fallen.



Gib dir einen Moment Zeit damit deine Hände ankommen können. Verändere deine innere Haltung so, dass du an deine eigenen Hände anlehnen kannst. Du dich zu ihnen hinbewegst und dich selber stützt und gleichzeitig begleitet. Jetzt kannst du deine Handflächen ganz leicht anheben damit ein Luftpolster zwischen der Auflagefläche und deiner Hand entsteht, ohne dass du den Körperkontakt verlierst.

Dann richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine Bauchhand, welche sich mit deinem Atemrhythmus und deiner Atemfülle auf und ab bewegt – wie Wellen, die kommen und gehen, verschieden lang, verschieden intensiv und verschieden im Tempo. Deine Hand registriert ganz aufmerksam und sorgfältig deine ganz persönliche Atemwelle. Mit der Zeit glätten sich die Wogen und es wird wieder ganz ruhig. Jetzt richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine Herzhand und begleitest deine obere Atemwelle in ihrer Vielseitigkeit bis hin zum «Luft tanken». Deine Hand hebt und senkt sich mit der Atembewegung zusammen. Dein Herz wird immer leichter und klarer. Alles, was schwer ist, sinkt bis zum Boden unter deinen Füßen und sickert in die Tiefe. Deine Herzwelle wird getragen und gestützt von deiner Bauchhand und so kann dein Herz ganz weich werden und deiner unteren Bauchwelle entgegen «schmelzen».

Mit der Zeit entsteht ein Dialog, ein Tanz zwischen der unteren und der oberen Welle. Ganz allmählich wird es wieder ruhiger, deine Bewegungen werden kleiner, ohne jedoch ganz zu verschwinden. In dieser bewegten Ruhe lasse eine Schwingung zu, wenn eine solche entsteht, und genieße, wenn es etwas zu geniessen gibt. Richte dann deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen auf dem Boden und auf den freien Raum über deinem Scheitel, so lange bis du wieder ganz ruhig bist. Dann löst du zuerst deine Herzhand und anschliessend deine Bauchhand und legst sie beide wieder auf deine Oberschenkel zurück. Stelle fest, wie es dir jetzt geht, mental, körperlich und emotional. Ob und was sich in deiner Befindlichkeit verändert hat und was davon du in den Alltag mitnimmst.

In Gedanken erinnerst du dich nochmals an deine Bewegtheit durch deinen Atem und du weißt, dass deine Hände diese Erinnerung gespeichert haben. Wann immer du es brauchst, kannst du dich mit deinen Händen berühren und dir eine Atemwelle gönnen. Sei dieser Moment noch so kurz und klein – es wirkt.

Dann öffnest du ganz langsam und sorgfältig wieder deine Augen, dehnt, räkelst und bewegst dich, ganz nach deinem Bedürfnis.

*Anleitung von Gabriela Schmiedlin
Atem- und Körpertherapeutin LIKA*

Buchbeschreibung

Gesund durch Meditation von Jon Kabat-Zinn

«Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.»

Jon Kabat-Zinn

Was bedeutet das Wort Achtsamkeit? Wie können wir Achtsamkeit üben oder im Alltag integrieren? Was sind mögliche Ziele? Wie können wir Stress durch Achtsamkeit bewältigen? Welches sind die praktischen Anwendungen im Alltag?

Mit solchen Fragen befasst sich der Autor in seinem Buch «Gesund durch Meditation».

Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte in der «Stress Reduction Clinic» an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) eine wissenschaftlich fundierte Methode, die Achtsamkeitsmeditation, welche unter dem Namen MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) bekannt geworden ist. Weltweit wird diese Methode in mehreren Kliniken und Gesundheitszentren erfolgreich angewandt.

Achtsam sein bedeutet, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne zu werten oder zu urteilen. Wir verfügen über eine beobachtende Instanz in uns selbst.

Die Anforderungen unseres Lebens und des Alltags lassen uns oft mit unseren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit verweilen. Dies sind wir uns wohl meistens nicht bewusst. Wenn wir achtsam sind, können wir gerade diesen Moment in seiner ganzen Fülle erleben, das Hier und Jetzt oder die unmittelbare erlebbare Gegenwart. In diesem Zustand scheint auch die Zeit stillzustehen. Achtsamkeit zu üben, bedeutet auch, den inneren Kommentator, der alles beurteilt oder bewertet, für einen Augenblick abzuschalten. Wir halten inne und erlauben uns einfach nur, einen Moment bewusst wahrzunehmen, unabhängig davon, welche Gedanken kommen oder wie sich der Körper anfühlt.

Der Autor bringt es auf den Punkt. «Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu solcher Achtsamkeit – sie muss allerdings geschult werden. Man könnte die Übung der Achtsamkeit mit einer Linse vergleichen, die die aufgefächerte Energien unseres Geistes sammelt und im

Brennpunkt der Aufmerksamkeit bündelt.» (S. 26).

Es ist sicher nicht das Ziel, nur noch achtsam zu sein oder zu leben. Die Vergangenheit prägt uns und befähigt uns, Schlüsse zu ziehen, zu lernen oder ermöglicht uns, glückliche Erinnerungen nicht verblassen zu lassen. Unsere Fähigkeit, die Zukunft zu planen, Visionen zu haben, brauchen wir ebenso, denn sie ist wegweisend und drängt und bewegt uns vorwärts.

Im «Achtsamkeitsmodus» entschleunigen wir uns und gewinnen dabei eine andere, innere Perspektive, die bei Problemlösungen das Potenzial beinhaltet, neue Wege zu erkennen.

Der Autor beschreibt, dass die Beobachtung der Atmung der erste Schritt in die Meditationspraxis ist! Es ist für ihn die einfachste und zugleich wirkungsvollste Art, über die Konzentration auf die Atmung und auf die Atembewegungen Achtsamkeit zu üben. Er bezeichnet dabei den Atem als starken Verbündeten.

In der Praxis der Achtsamkeit sind folgende Elemente vorzufinden:

1. Achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
2. Wahrnehmung der Atmung
3. Yogaübungen
4. Meditationen im Sitzen und Gehen
5. Achtsamkeit im Alltag

Anhand zahlreicher Beispiele beschreibt der Autor mehrere Anwendungsmöglichkeiten im Alltag beim Umgang mit Stress, bei chronischen Schmerzen, Furcht, Panik und Angst sowie bei Schlafstörungen. Die Liste der möglichen Anwendungen liesse sich wohl möglicherweise beliebig erweitern.

Kabat-Zinn-Jon (2011),
Gesund durch Meditation. München,
April 2011, Knauer
Taschenbuch

Franziska Kiener Ritler