

## 7C: Anleitung zum achtsamen Atmen (Therapeut)

„Die Bauchatmung wird es dir erleichtern, auf deinen Körper zu achten. Der Atem ist unser ständiger Begleiter, beim Wachsein und im Schlaf. Die meiste Zeit bemerken wir ihn gar nicht. Wir können auch nur für kurze Zeit bewusst atmen.

Schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf den Körper. Spüre, wie du bequem sitzt – der Rücken drückt gegen die Lehne, deine Hände liegen auf den Schenkeln, die Füße stehen fest auf dem Boden. Achte nun auf deine Atmung und beobachte, wie du ein- und ausatmest. Lege eine Hand auf den Bauch, damit du die Atembewegung verfolgen kannst. Beachte die Empfindungen in deinem Bauch, wenn er sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder zurückbildet (*Pause*). Schau, was du sonst noch im Körper spürst – in den Beinen, im Rücken, in den Armen, im Kopf. Nimm die körperlichen Empfindungen nur wahr, versuche nicht, sie zu verändern (*Pause*). Vielleicht schweifen deine Gedanken ab. Lasse sie vorbeiziehen (*Pause*). Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf die Atmung. Achte auf das regelmäßige Ein- und Ausatmen – und auf die Pause zwischen der Ein- und Ausatmung (*Pause*). Stell dir vor, dein Kopf ist ein Ballon und steigt langsam und sanft mit dir in den Himmel hoch (*längere Pause*). Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf die Atmung und sage dir, ich atme aus – ich atme ein (*Pause*).“

Vielleicht spricht das Kind auf das folgende Gedicht an.

„Höre ein Gedicht:

*Achtsames Atmen*  
*Geht so:*  
*Einfach nur sitzen und*  
*Den eigenen Atem spüren,*  
*Wie er hinein-*  
*Und hinausströmt.*  
*Sei jeder Atemzug.*  
*Keine Zukunft, keine Vergangenheit.*  
*Keine Gedanken,*  
*Nichts tun,*  
*Nur sein,*  
*Im Paradies.<sup>3</sup>*

Genieße den Moment (*Pause*). Atme tief durch, räkele dich und öffne die Augen.“

<sup>3</sup> „Achtsames Atmen ist die beste Übung“ von William Menza (2001) in R. J. Semple und J. Lee: Achtsamkeitsbasierte Therapie für Kinder mit Angststörungen. © 2014 Paderborn: Junfermann. Abdruck erfolgt mit Genehmigung.