

05/2012

DGUV Lernen und Gesundheit

Konzentration – aber richtig!

Infotext 4 für die Schülerinnen und Schüler

Den Atem beobachten

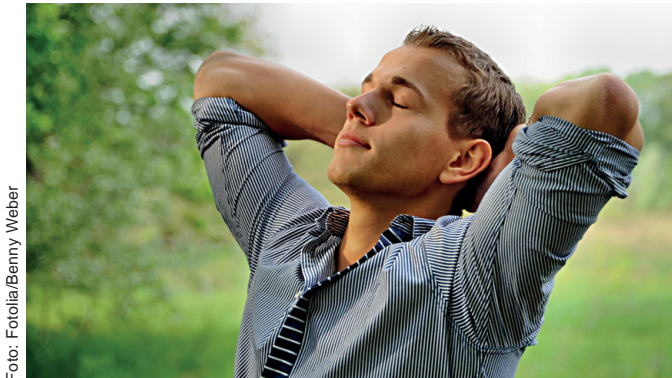


Foto: Fotolia/Benny Weber

Der Atemrhythmus wird vom vegetativen Nervensystem reguliert, aber anders als auf den Herzschlag können wir auf den Atem bewusst Einfluss nehmen.

Der Atem schlägt eine Brücke zwischen Körper und Geist. Wenn wir aufgeregt sind, geht unser Atem schneller oder er stockt. In einer Schrecksituation halten wir unwillkürlich den Atem an. Aber meist sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir atmen.

Ziel dieser Übung ist es, den Atem zunächst gar nicht zu verändern, sondern in seinem natürlichen Ablauf einfach zu beobachten.

Sie spüren vielleicht den feinen kühlen Luftzug an den Nasenlöchern, wenn Sie einatmen, oder die etwas erwärmte Luft beim Ausatmen.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Sie mehr durch das rechte oder das linke Nasenloch atmen. Oder Sie spüren, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, die Bauchdecke sich nach vorn wölbt oder die Schultern sich heben und senken. Beobachten Sie einfach interessiert, wie Sie atmen, folgen Sie dem Atem, reiten Sie auf den Atemwellen – ohne Anstrengung, ohne Absicht. Wie viele Atemzüge lang können Sie beim Atmen bleiben, bis sich wieder andere Gedanken in den Vordergrund drängen? Der Atem kann Ihr Verbünde-

ter sein, weil Sie immer wieder bei ihm Zuflucht suchen können. Gerade weil jeder Atemzug im Hier und Jetzt stattfindet, ist der Atem der verlässliche Garant dafür, dass Sie sich nicht in Grübeleien über die Vergangenheit oder in Befürchtungen über die Zukunft verlieren.

Achten Sie auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern! Immer wenn die Gedanken abschweifen, holen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zum Atem!

Die Anweisung für diese Übung hört sich sehr einfach an, ihre Wirkung allerdings ist hochkomplex. Denn je öfter Sie diese Übung praktizieren – und sei es nur für wenige Minuten – desto intensiver schulen Sie die neuronalen Aufmerksamkeitsnetzwerke in Ihrem Gehirn. Sie trainieren so Ihre Konzentrationsfähigkeit und senken Ihren Stress-Level.

Es ist ratsam, bei der Übung die Augen geschlossen zu halten. Wie bei jedem Training gilt auch hier: Je öfter Sie trainieren, desto nachhaltiger die Wirkung. Sie können die Übung noch unterstützen, indem Sie sich aufrecht hinsetzen, die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel legen und die Füße im schulterbreiten Abstand flach auf dem Boden ruhen lassen. Immer wenn Sie dann diese Haltung einnehmen, wird dem Körper signalisiert, dass Ruhe einkehrt. Mit dieser Übung haben Sie ein Gegenmittel gegen das innere Gedanken- und Gefühlskarussell.

Wie oft kreisen unsere Gedanken um das, was wir gern anders gemacht hätten in der Vergangenheit, oder um das, was wir in der Zukunft befürchten. Erinnern Sie sich daran, dass diese Gedanken den Körper unter Stress setzen können!

Jetzt haben Sie eine wirksame Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen und sich von den Befürchtungen zu distanzieren. Vieles erscheint nach dieser Übung längst nicht mehr so bedrohlich, weil wir es entdramatisieren können.