

# Atempause

*(breathing space)*



***Diese Übung bei jedem Gang ins Lehrerzimmer oder ins nächste Klassenzimmer, beim Kaffee holen oder am „widerspenstigen“ Kopierer geübt, hilft uns in der Hektik des Schulalltags gelassener zu bleiben.***

**Es geht darum drei Minuten innezuhalten.**

**Die Struktur ähnelt der Form einer Sanduhr.**

**Am Anfang ist das Gewahrsein weit:**

*Was ist los?*

*Wie bin ich unterwegs?*

**In der Mitte ist es eng fokussiert auf das Atmen:**

*Konzentration.*

**Und am Ende wird es wieder weit:**

*Was kommt jetzt auf mich zu?*

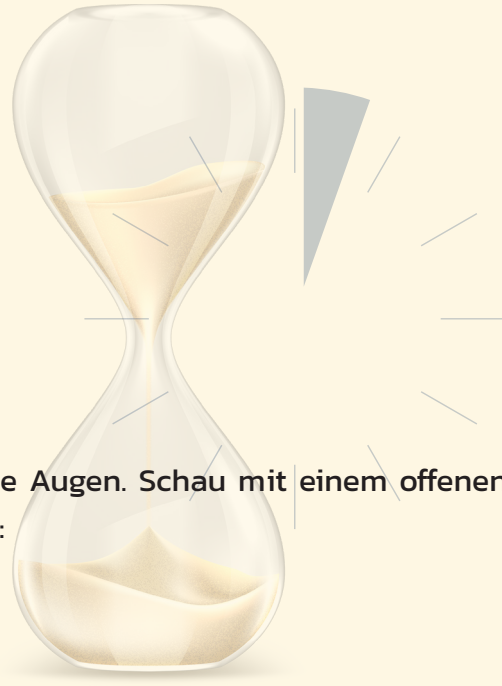
*Wie geht es weiter?*

*Was brauche ich gerade?*



# Atempause (breathing space)

## Durchführung



**Halte inne. Und wenn du möchtest, schließe die Augen. Schau mit einem offenen, neugierigen Blick nach innen und nehme wahr:**

*Was ist da gerade in mir los?*

*Wie ticke ich gerade?*

*Was erlebe ich jetzt gerade in meinem Körper?*

*Kann ich bestimmte Gedanken Gefühle beobachten?*

*Gibt es etwas, was ich gerade am liebsten tun will?*

**Im zweite Schritt atme ruhig und tief und dann lade dich in diesem Moment ein, tiefer einzuatmen als sonst – einige ruhige tiefen Atemzüge – und beobachte, wo in deinem Körper kannst du den Atem gerade spüren:**

*- vielleicht in deinem Bauch der sich gerade hebt und senkt*

*- oder an der Brust*

*- oder an deiner Nase, wo du das Ein- und Ausströmen wahrnehmen kannst*

**Beobachte einige Atemzüge das Ein- und Ausatmen, auch die kleinen Pausen zwischen den Atemzügen.**

**Wenn du in Gedanken bist, dann bring dich sanft zum Atem zurück.**

**Und lass dann in einem dritten Schnitt der Übung dein Blick wieder weiter werden. Dein Gewahrsum wieder ausbreiten.**

*Wahrnehmen, wie fühlt sich dein Körper jetzt an?*

*Was gibt es jetzt für Gedanken oder Gefühle zu beobachten?*

*Gibt es vielleicht einen klaren Handlungsimpuls?*

*Was könnte ein nächster Schritt sein?*

**Und beende dann in deinem Tempo die Übung, indem du die Augen wieder öffnest.**