

## IBP Tool

# Atemübung zur Selbstfürsorge

Suzanne Hüttenmoser Roth

**Im Alltag vergessen wir öfters, uns eine kleine Pause zu nehmen, um wieder bei uns selber anzukommen. Dies ist eine einfache 5 Minuten-Übung, um bewusst zu atmen, sich wahrzunehmen und sich etwas Gutes zu tun. Ich stelle Ihnen die Übung im Sitzen vor, sie kann aber auch gut im Liegen oder stehend gemacht werden.**

**1** Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, in aufrechter Haltung, beide Füße hüftbreit auf den Boden. Entspannen Sie sich, geben Sie Gewicht ab auf den Stuhl und auf den Boden.

**2** Nehmen Sie Ihre Atmung wahr und wie es sich gerade anfühlt, so da zu sitzen.



**3** Reiben Sie nun beide Handflächen aneinander. Erzeugen Sie durch Reibung Wärme und Energie.



**4** Wenn die Hände schön warm sind, legen Sie sie über Ihre geschlossenen Augen.

**5** Lassen Sie sich spüren, wie sich das anfühlt, zwei Hände auf den Augen zu haben, die Schutz, Dunkelheit und Wärme geben. Entspannen Sie Ihre Augen, für sie gibt es im Moment nichts zu tun. Nehmen Sie Ihre Atmung wahr, bleiben Sie so, entspannen Sie sich (1 Minute).



**6** Wenn Sie bereit sind, lassen Sie die Hände auf die Brust herunter gleiten, auf die Höhe des Herzens. Spüren Sie, dass zwei Hände für Sie da sind – Ihre zwei Hände. Atmen Sie unter die Hände. Nehmen Sie Ihre Atmung und die Lebendigkeit Ihres Körpers wahr. Bleiben Sie für einige Zeit in dieser Haltung und atmen Sie ruhig weiter. Spüren Sie die Atembewegung unter Ihren Händen?



**7** Lassen Sie nun die Hände sinken in eine für Sie bequeme Position, halten Sie die Augen noch geschlossen. Achten Sie weiter auf Ihren Körper und Ihre Atmung.



**8** Was hat sich verändert? Was fühlt sich anders an als zu Beginn der Übung. Was spüren Sie?

Achten Sie auf Zeichen von mehr Selbstkontakt: höhere Präsenz, mehr Lebendigkeit, mehr Kontakt zu den eigenen Gefühlen, ruhigeres und klareres Denken.

**Suzanne Hüttenmoser Roth**

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP,  
Körperpsychotherapeutin/Ausbilderin IBP,  
an der Eheberatungsstelle in St. Gallen tätig