

# Achtsamkeitsübungen für Angstbetroffene

## Übung: Achtsamkeit beim Laufen

### Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen Weg aus, den Sie bereits kennen.  
Die Strecke sollte nicht länger als 30 Minuten Laufzeit lang sein.

Bevor Sie starten, bereiten Sie sich geistig auf den Weg vor,  
in dem Sie ihn in Gedanken kurz ablaufen.

### Durchführung:

Starten Sie und konzentrieren sich dabei auf Ihre Atmung, die gleichmäßig und ruhig bleiben soll.

Passen Sie ggf. Ihr Lauftempo an.

Fokussieren Sie ihre Gedanken auf den  
Ablauf der Schritte und versuchen Sie  
diese bewusst wahrzunehmen.

Sollten Ihre Gedanken abschweifen, bringen Sie langsam Ihre Aufmerksamkeit zurück auf die  
Atmung und das Gehen.

Nehmen Sie wahr, wie die Füße den Boden berühren,  
den Druck der Fußfläche und das Abrollen des Fußes.

Sie werden bemerken, dass die Gedanken immer wieder abwandern.  
Lassen Sie dies geschehen, bringen aber die Konzentration immer wieder zurück auf den  
Atem und den Gehvorgang.

Diese Übung ist ideal geeignet für Situationen, wenn Unwirklichkeitsgefühle aufkommen oder wenn  
Sie glauben, wie auf Watte zu laufen.

Die Übung vermittelt Ihrem Körper eine gewisse Erdung und stellt Realität her.

Sie spüren im Laufe der Übung, dass Sie ganz fest und sicher auf dem Boden stehen.

### Tipps:

Sollte während des Laufens Schwindel aufkommen, laufen Sie ein wenig langsamer und richten ihre  
Augen in die Entfernung, nicht auf die Beine oder Füße.

Denken Sie daran, der Schwindel ist psychogener Art und hat keine organischen Ursachen!

Die Wahrnehmung der Atmung kann für Angstpatienten auch ein Problem darstellen, da Symptome  
wie Atemnot, Druck auf der Brust usw. aufkommen können. Denken Sie in diesem Fall daran, dass  
die Atmung ein Reflex ist, der angeboren ist. Es kann zu keiner Atemnot kommen. Sollte das anfangs  
zu schwierig sein, lassen Sie die Konzentration auf die Atmung einfach aus der Übung heraus.

## **Übung: Gegen akute Angst und Panik**

### Vorbereitung:

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort in Wohnung, Haus oder Büro an dem Sie nicht gestört werden.

Ideal wäre ein Blick in den Garten oder auf einen Baum.

Bevor Sie starten, lockern Sie ggf. enge Kleidung, Gürtel oder Schuhe.

### Durchführung:

Starten Sie und nehmen die Außenwelt, in der Sie gerade sind, wahr.

Zählen Sie langsam im Geiste 10 Dinge auf, die Sie gerade sehen können.

Danach konzentrieren Sie sich auf 10 Dinge, die Sie hören können (z.B. Geräusche oder Stimmen).

Wenn möglich, fixieren Sie mit ihren Augen einen festen Punkt.

Nehmen Sie nun wahr, wie Ihr Rücken und Gesäß auf dem Stuhl, Sessel  
oder dem Boden lehnt und sitzt.

Spüren Sie dem Gewicht auf der Sitzfläche nach und verdeutlichen sich vor Ihrem  
geistigen Auge, dass Sie nichts umwerfen kann.

Lenken Sie nun ihre Aufmerksamkeit der Atmung zu.

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Versuchen Sie sich auf eine Stelle zu konzentrieren, an der Sie die Atmung wahrnehmen können.

Das kann z.B. ein Nasenflügel sein, an dem der Luftzug deutlich spürbar ist oder  
Ihr Bauch, der sich gleichmäßig und langsam hebt und senkt.

Bleiben Sie einige Minuten (2-3 Minuten) in dieser Wahrnehmung.

Richten Sie danach die Aufmerksamkeit wieder nach außen und zählen 5 Dinge auf,  
die Sie gerade sehen können.

Danach 5 Dinge, die Sie gerade hören können.

### Tipps:

Wie bei der vorherigen Übung "Achtsamkeit beim Laufen" wird die Aufmerksamkeit auf die  
bewusste Wahrnehmung der Atmung gerichtet.

Sollte es anfangs zu schwierig sein, weil Sie glauben in Atemnot zu geraten, lassen Sie auch  
bei dieser Übung den Teil einfach weg.