

Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Probieren Sie mal folgendes aus: Morgen früh beim Zähneputzen denken Sie nur ans Zähneputzen. Nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie die Zahnpasta schmeckt, wie die Zahnbürste ihr Zahnfleisch massiert, wie sich das Wasser im Mund anfühlt, wenn Sie ihn ausspülen. Versuchen Sie, drei Minuten lang bewusst im Moment zu bleiben, nicht an den anstehenden Arbeitstag oder das Gespräch von gestern Abend, Urlaubspläne oder die Einkaufsliste zu denken.

Na, hat es funktioniert? Oder haben Sie sich mehrfach dabei ertappt, wie Sie mit den Gedanken abgeschweift sind? Dann holen Sie sich sanft wieder ins Hier und Jetzt zurück, indem Sie denken: „Ich putze mir jetzt die Zähne.“ Nicht mehr und nicht weniger.

Anfangs wird es Ihnen womöglich schwer fallen, es wird Tage geben, an denen es Ihnen problemlos gelingt, an anderen ist es schier unmöglich. Aber mit ein wenig Übung gelingt es Ihnen sicher. Setzen Sie sich nicht unter Druck.

Diese Übung können Sie in abgewandelter Form in Ihren Alltag einbauen: Kauen Sie beim Frühstück ganz bewusst, schmecken und riechen Sie ganz genau. Lassen Sie auf der Fahrt zur Arbeit doch einmal das Radio ausgeschaltet und konzentrieren Sie sich ausschließlich aufs Autofahren. Was sehen Sie? Wie hört sich das Geräusch der rollenden Reifen auf dem Asphalt an? Hören Sie den Wind pfeifen? Sie lesen auf der Busfahrt für gewöhnlich oder spielen mit dem Handy? Legen Sie beides beiseite und sehen Sie sich Ihre Umgebung einmal genau an: Die vorbeiziehende Stadt oder Ihre Mitfahrer. Was sehen, hören, riechen, fühlen Sie?

Nehmen Sie sich im Laufe des Tages immer mal wieder eine Minute, um all Ihre Sinnesindrücke ganz bewusst wahrzunehmen. Schauen Sie aus dem Fenster: Was genau sehen Sie? Welche Farben nehmen Sie wahr? Hören Sie auch etwas? Oder lauschen Sie dem Vogelgezwitscher. Hören Sie nur einen Singvogel oder unterschiedliche Stimmen?

Es geht nicht darum, besonders schöne Momente zu genießen, sondern in alltäglichen Situationen immer wieder kurz in Distanz zu sich selbst zu gehen, innezuhalten und wahrzunehmen, was tatsächlich gerade ist. Und festzustellen, wie sich das Gedankenkarussell dabei verlangsamt.

Viel Freude beim Üben!