

Mit Achtsamkeit durch den Tag

Am Morgen, noch bevor du mit den gewohnten Tagesaktivitäten beginnst, nach dem Aufstehen oder noch im Bett liegend, gönne dir einige Momente, Körper und Atem bewusst wahrzunehmen. Erlaube allen Empfindungen so zu sein, wie sie gerade sind. Genau hier und jetzt, ohne dass du etwas verändern, verbessern oder korrigieren müsstest.

Werde dir während des Tages immer wieder des Atems und der Körperempfindungen bewusst, und löse "extra" Anspannungen. Du kannst dies tun, während du kochst, duscht, die Zähne putzt etc. Hierfür ist keine zusätzliche Zeit erforderlich.

Erlaube dir, die Freude in den kleinen Dingen des Lebens zu entdecken. Diese kleinen Dinge sind nicht so klein. Aus ihnen besteht der größte Teil unseres Lebens! Und: jeder Augenblick unseres Lebens ist einmalig und kostbar.

Wenn du gehst, geh ab und zu absichtlich einige Schritte langsamer und werde dir deiner Haltung, des Kontakts der Füße mit dem Boden, der Empfindungen im Körper, des Atems bewusst.

Nimm dir Zeit, ab und zu ganz in Ruhe etwas zu essen oder zu trinken. Betrachte aufmerksam, was du isst, riechst, kaust, schmeckst und gönne dir diese Zeit, in der du nichts anderes tust als einfach nur zu essen.

Während des Tages, wenn du gerade mit einer zielorientierten Aktivität beschäftigt bist, wie z.B. lesen, aufräumen, am Computer arbeiten...erlaube dir, diese Tätigkeit für einige Momente zu unterbrechen. Setz dich bequem hin, schliesse ev. die Augen, und gesteh dir zu, einfach einen Moment zu pausieren. Atme einige Male bewusst etwas langsamer und tiefer, und lass mit jeder Ausatmung eventuelle Sorgen oder Gedanken darüber, was du als nächstes tun wirst, los.

Du kannst häufig wiederkehrende Geräusche in der Umgebung, wie z. B. das Klingeln des Telefons, das Rattern der vorbeifahrenden Strassenbahn, das Knarren einer Tür, das Läuten der Kirchenglocken etc. zu einer Art Erinnerungsglocke werden lassen. Wann immer du das Geräusch wahrnimmst, verankere die Aufmerksamkeit ganz bewusst im gegenwärtigen Augenblick, indem du deinen Atem ein oder mehrere Atemzüge lang ganz ruhig betrachtest.

Wann immer möglich, mach nur eine Sache auf einmal!

Wenn du beispielsweise in einer Warteschlange oder vor einer roten Ampel stehst, dann kannst du diese natürliche Pause nutzen, indem du deinen Atem spürst, die Haltung des Körpers, Kontakt zum Boden, etc. Nimm wahr, was dir gerade durch den Kopf geht. Vielleicht bist du ungeduldig oder bereits im Geist in einer imaginären zukünftigen Situation. Nimm dies freundlich wahr und bringe deine Aufmerksamkeit zurück in den gegenwärtigen Moment, wobei der Atem und die Körperempfindungen als Anker dienen.

Beende den Tag damit, einige Momente ruhig sitzend oder im Bett liegend nichts anderes zu tun, als den ein- und ausströmenden Atem zu spüren. Wenn deine Aufmerksamkeit wandert, dann nimm wahr, was dir gerade durch den Kopf geht, und komm dann wieder sanft zurück zur Erfahrung des Atems im gegenwärtigen Augenblick.