

Achtsamkeit im Alltag



Viele von uns sind sehr beschäftigt und können sich im Alltag wenig Zeit für sich selbst nehmen. Während des Tages bieten sich aber viele Möglichkeiten, die wir für uns nutzen können, um aufmerksam und präsent zu sein; z. B. wenn wir duschen.

Achtsames Duschen

Bevor sie mit dem Duschen beginnen, nehmen sie sich vor, dass sie dies aufmerksam tun werden und sie sich diese Minuten für sich selbst nehmen. Nehmen sie wahr, wie sie das Wasser anstellen und die Temperatur so regeln, dass angenehm für sie ist. Dann richten sie Ihre Aufmerksamkeit einen Moment lang sanft auf Ihre Füße und spüren sie einfach nur, wie sie stehen und wie es sich anfühlt zu stehen. Nehmen sie sich Zeit die Empfindungen bewusst wahrzunehmen, wenn das Wasser über die Haut fließt. Was spüren sie von Moment zu Moment. Den Geruch der Seife oder des Shampoos wahrnehmen und dem Geräusch des Wassers lauschen. Ganz einfach alle Sinne an der Aktivität des Duschens teilnehmen lassen.

Lassen sie sich am Schluss noch etwas Zeit und spüren sie Ihren Atem, das Wasser auf der Haut ... erlauben sie sich einige Momente, in denen es nichts Anderes zu tun gibt, als das Wasser zu spüren und zu atmen.

Sie können den Fluss der Aufmerksamkeit von Moment zu Moment weiter fließen lassen und wahrnehmen, wie sie das Wasser abstellen, wie sie sich abtrocknen, anziehen...den Geruch sauberer Kleider wahrnehmen von Augenblick zu Augenblick.

Es ist hierbei ganz natürlich, dass die Aufmerksamkeit wandert und immer wieder Gedanken kommen, die sie vielleicht als störend oder als Ablenkung empfinden. Das gehört bei der Schulung von Achtsamkeit einfach mit dazu. Sobald sie bemerken, dass die Gedanken wandern, werden sie sich einen Moment bewusst, was Ihnen gerade durch den Kopf geht, und kommen sie dann sanft wieder zurück zum Wasser auf Ihrer Haut, dem Atem, wie er ein- und ausströmt ...

Diese Übung braucht keine zusätzliche Zeit, und sie kann einen sehr positiven Einfluss auf unser Körpergefühl und unser Wohlbefinden ganz allgemein haben.

Natürlich ist es auch möglich, achtsam für andere Aktivitäten des täglichen Lebens zu sein, wie Zähne putzen, aufräumen, abwaschen ...ganz einfach nur stehen, z. B. an einer Bushaltestelle ...eigentlich in jedem Moment, ganz gleich was wir gerade tun und wo wir gerade sind.

Da dies erst einmal sehr ungewohnt sein kann, ist es hilfreich, es mit einer ganz bestimmten regelmässigen Tätigkeit auszuprobieren und zu üben, wie z. B. mit dem Duschen.

Text: Silvia Wiesmann-Fiscalini