

10 kurze Achtsamkeits-Übungen für den Alltag

Oft wünschen wir uns im Alltag kleine, handliche Übungen, die wir mal eben so, ohne großes Prozedere, praktizieren können. Vielleicht ist unter diesen „Häppchen“ die eine oder andere Achtsamkeits-Übung dabei, die deine Neugier weckt. Viel Spaß beim Ausprobieren.

- 1. Aufwachen am Morgen:** Beginne den Tag mit einem kurzen Moment der Besinnung. Die Augen kannst Du dabei geschlossen lassen. Gehe im Liegen mit einer Art „Quick Scan“ durch den Körper und bemerke, dass Du lebst und atmest. Du musst noch nicht funktionieren und keine Planungen machen.
Das geht übrigens auch mit Kindern, die gern morgens ins Bett hüpfen. Mache ein Spiel daraus. Wer kann für eine Minute ganz still sein und zuhören, was Teddy sagt. Oder zählt gemeinsam, aber jeder so leise wie möglich, die Atemzüge, während ihr so daliegt.
- 2. Unter der Dusche:** Fühle wie das Wasser auf dein Gesicht und deinen Körper fällt. Spüre deine Haut und die angenehme Temperatur des Wassers und sei ganz bei diesen Empfindungen. Jetzt ist duschen dran, nicht mehr und nicht weniger. Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie einfach an dir abtropfen, wie das Wasser auf deiner Haut.
- 3. Frühstück bereiten:** Du nimmst dir dein Frühstück gern mit in die Firma oder bereitest es für deine Familie vor? Dann schenke diesem Tun besonders viel Aufmerksamkeit. Alles, was du für dich und deine Liebsten tust, verdient eine extra Portion Sorgfalt und Hingabe. Und die gibst du einfach als extra Zutat dazu. Das ist „schmeckbar“, auch wenn darüber vielleicht nicht so oft gesprochen wird, wie du es dir wünschst.
- 4. Zähne putzen:** Jeden Morgen und jeden Abend dieselbe Tätigkeit, mindestens 2-3 Minuten. Diese Zeit kannst du für dich reservieren. Sei ganz beim Zähne putzen, spüre wie die Zahnbürste über die Zähne gleitet und dein Zahnfleisch massiert. Du tust etwas für deine Gesundheit – großartig. Und wenn du noch mehr für dich tun möchtest, dann bleibe einfach noch eine Minute länger im Bad und genieße die Zeit allein, bevor dich die übrige Routine wieder umfängt.

5. **Neue Wege beschreiten:** Du gehst zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Kindergarten, in die Uni, zum Sport oder in die Pause. Das sich Bewegen von A nach B sollte immer mit unserer Aufmerksamkeit verbunden sein. Wenn wir nicht aufmerksam sind für die Geschehnisse um uns herum, lassen wir unsere Taschen stehen, vergessen das Fahrrad abzuschließen oder laufen bei Rot über die Straße – Autsch!
Also mache täglich einen Gang zu deiner ganz persönlichen Achtsamkeits-Übung. Nimm eine Wegstrecke, die du ohne Kopfhörer, Smartphone, Telefon oder andere Ablenkung gehst. Schau nach links und rechts und bemerke, ob dir etwas auffällt an dieser Strecke, die du vielleicht schon sehr oft gegangen bist. Entdecke Neues, sei ganz aufmerksam für deine Umgebung. Oder nimm gleich mal einen anderen Weg und verlasse alte Pfade.

6. **Den Schreibtisch begrüßen:** Wie setzt du dich an deinen Arbeitsplatz? Wahrscheinlich verbringst du hier die nächsten Stunden. Gestalte dir den Übergang von der „Draußen-Welt“ zu deiner Arbeitswelt. Halte kurz inne und atme einmal ein und wieder aus, bevor du beginnst. Nimm bewusst deinen Platz ein. Nicht gleich ein paar Worte ins Nebenzimmer rufen, den Bildschirm anstellen und über die Zahl der aufgelaufenen Mails stöhnen. Sage dir im Geiste, dass du heute dein Bestes geben wirst und das wird ausreichend sein, um die Bälle in der Luft zu halten. Und wenn doch mal einer runterfällt, dann wird er aufgehoben, wenn wieder Platz dafür ist.

7. **Die (Atem-)pause:** Irgendwann brauchen wir alle einmal eine Pause, also auch du. Werde dir bewusst, wann dies der Fall ist. Wenn du von deinem Vorhaben schnell ablenkbar bist, dann stelle dir ein akustisches Signal. Wechsle für diese Pause den Platz und gehe ein paar Schritte oder dehne deinen Körper. Etwas Bewegung hilft dem Gehirn beim Denken. Am besten noch, wenn dies an frischer Luft geschieht. Atme ein paar Mal tief ein und aus und mache dir bewusst: solange du atmest, ist noch alles in Ordnung mit dir!

8. **In Achtsamkeit essen:** Du hast kaum Zeit für ein Mittagessen? Oder nimmst mittags keine warme Mahlzeit zu Dir? Dann gehe zurück zu Punkt 3 und denke daran, wie liebevoll du dein Essen heute zubereitet hast. Vielleicht möchtest du dir dafür dankbar sein. Du hast dir etwas Gutes getan und das schmeckst du jetzt mit jedem Bissen. Beim Essen kaue jeden Happen ein wenig länger als sonst. Du bemerkst den intensiven

Geschmack und die Zuwendung, die in diesem Essen steckt. Mehr davon! Und wenn dies heute nicht der Fall ist, dann gibt es die Möglichkeit, morgen damit zu beginnen.

9. **Bedürfnis kommt von Bedarf:** Halte inne und frage dich – was brauche ich jetzt? Da mag ein Gefühl spürbar sein und schwimmt immer wieder vorbei. Du hast aber keine Zeit dafür oder findest das komisch. Gefühle sind oft Hinweisschilder für unsere Bedürfnisse, also das, was wir gerade brauchen.

Wende dich diesem Gefühl zu, wenn es das nächste Mal auftaucht und frage, was es dir denn sagen will. „Wozu meldest du dich bei mir, Gefühl?“

Klingt komisch? Naja, frag halt leise. Es sind so oft schräge Stimmen im Kopf hörbar, da kommt es auf eine mehr oder weniger auch nicht an. Und wer weiß, vielleicht gibt es neue Erkenntnisse.

10. **Den Tag ausklingen lassen:** Was entspannt dich jetzt und befreit von den Gedanken an das, was so oder so schon vorbei ist? Und das, was für morgen geplant wird, kannst du zwar planen, aber ob es morgen so eintreten wird, weißt du nicht. Aber diesen einen Moment, das JETZT, den hast du in der Hand. Dahinein kannst du dich entspannen und einfach nur sein. Vielleicht hilft es dir, wenn du dazu einige Minuten ganz allein bist. Du kannst dich in deinen Lieblingssessel setzen, in deine Füße spüren, die dich durch den Tag getragen haben. Spüre, wie du sitzt und wie dein Körper sich anlehnen kann. Es gibt nichts mehr zu tragen oder festzuhalten. Und während du so sitzt und dein Gewicht an den tragenden Untergrund abgibst, atmest du. Ein und wieder aus. Und damit ist alles erreicht. Du lebst – JETZT.