

Achtsamkeit im Alltag

Viele von uns sind sehr beschäftigt und können sich wenig Zeit für sich selbst nehmen. Es ist deshalb wichtig, die Möglichkeiten, die sich in unserem Alltag ganz natürlich anbieten zu nutzen.



Achtsames Duschen:

Bevor du duschst nimm dir vor, dass du dies aufmerksam tun wirst und dir diese Minuten für dich selbst nimmst. Merke wie du das Wasser anstellst, die Temperatur regelst. Nimm genau wahr, welche Temperatur du magst. Richte deine Aufmerksamkeit einen Moment in deine Füße und nimm wahr wie du stehst. Nimm dir dann Zeit bermerken wie es sich anfühlt wenn das Wasser über deine Haut fließt. Wie riecht deine Seife oder Shampoo? Höre auf das Geräusch des Wassers und lass alle deine Sinne an dieser Aktivität teilnehmen. Wie fühlt sich das Wasser auf den einzelnen Teilen deines Körpers an? Wenn es Körperteile gibt, die du ungern wahrnimmst, lasse diese zunächst aus und beziehe sie erst dann mit ein, wenn es dir keine Mühe mehr macht.

Lass dir am Schluss noch einen Moment Zeit und nimm ganz bewusst einige tiefe Atemzüge – ein paar Sekunden in denen es nichts anderes zu tun gibt, als das Wasser auf deinem Körper zu spüren und zu atmen.

Abgelenktsein und störende Gedanken sind ganz natürlich bei der Schulung von Achtsamkeit – gehören einfach mit dazu. Sobald du merkst, dass du abgeschweift bist, atme ein und aus und gehe mit der Aufmerksamkeit zurück zur Übung – dem achtsamen Duschen!

Diese Übung braucht keine zusätzliche Zeit und sie kann einen positiven Einfluss auf dein Körpergefühl haben. Probiere es aus und sieh für dich selbst!

Auch bei dieser Übung gilt: Du kannst nichts falsch machen! Es geht darum, etwas aus zu probieren und die Fähigkeit der Aufmerksamkeit, die du natürlicherweise schon besitzt, für dich selbst positiv zu nutzen.

Vielleicht findest du auch noch andere Tätigkeiten bei denen du *Achtsamsein* üben kannst. Wie wäre z.B. ein Spaziergang, bei dem du ganz aufmerksam die Umgebung betrachtest, auf Geräusche und Gerüche achtest, wahrnimmst wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt?