

# Achtsamkeit im Alltag

Vieles vom dem, was Sie im Laufe des Tages tun, können Sie bewusst achtsam durchführen. Dies erfordert keinen großen Aufwand, keine besonderen Umstände, keine zusätzliche Zeit und kein Zubehör, wie z.B. Meditationskissen oder Isomatte. Dazu ist es lediglich erforderlich, den „inneren Autopiloten“ abzuschalten und Routinetätigkeiten so durchzuführen, als wäre es das erste Mal. Konzentrieren Sie sich dabei bewusst auf jede einzelne Wahrnehmung und Empfindung sowie auf die einzelnen Schritte, die zum Durchführen der Tätigkeit erforderlich sind. Führen Sie die Tätigkeit dabei bewusst mit allen Sinnen (fühlen, hören, riechen, schmecken, sehen) durch.

Möglichkeiten für achtsam durchzuführende Tätigkeiten im Alltag gibt es viele, als Beispiele seien hier genannt:

- Geschirrspülen
- Zähneputzen
- Essen und Trinken
- Autofahren

Sicher fallen Ihnen noch wesentlich mehr solcher Alltagstätigkeiten ein, die Sie achtsam durchführen können. Es kommt gerade zu Beginn nicht darauf an, möglichst alle diese Dinge ständig achtsam durchzuführen. Vielleicht suchen Sie sich zunächst eine Tätigkeit aus, die sie regelmäßig durchführen und versuchen, diese dann stets achtsam zu erfüllen. Vielleicht achten Sie im Alltag auch einfach einmal darauf, wie oft sie etwas tun, „ohne bei der Sache zu sein“, also in Gedanken etwas völlig anderes machen. Dies ist eine gute Gelegenheit, die Tätigkeit nunmehr achtsam durchzuführen.

Als Beispiel dafür, wie man eine Tätigkeit achtsam durchführen kann, gebe ich Ihnen im Folgenden eine Instruktion für achtsames genussvolles Essen.

## Achtsam essen - die Rosinenmeditation

Anstatt mit einer Rosine können Sie diese Achtsamkeitsübung natürlich auch mit einer Praline, Schokolade, Kaffee, Wein oder anderen Genussmitteln durchführen. Nehmen Sie sich einen kleinen Unterteller, und legen Sie einige Rosinen (oder Pralinen ...) nebeneinander darauf. Sie müssen während der Übung nicht unbedingt diese Anleitung lesen oder jeden Schritt akribisch befolgen, viel wichtiger ist, dass Sie sich auf das „Erlebnis“ des Essens einer Rosine mit allen Sinnen konzentrieren. Vielleicht mögen Sie die folgende Instruktion zunächst einmal durchlesen

und sich dann den Rosinen widmen, führen Sie dabei alle Schritte durch, die Ihnen nach dem Lesen der Anleitung im Gedächtnis geblieben sind.

- Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Rosinen, als hätten Sie noch nie zuvor Rosinen gesehen.
- Schauen Sie sich die Rosinen genau an. Welche Form haben Sie? Wie unterscheiden Sie sich optisch? Ist die Oberfläche glänzend oder matt?
- Riechen Sie an den Rosinen ... mehrfach. Versuchen Sie ganz genau den Geruch und die darin enthaltenen Aromen wahrzunehmen.
- Führen Sie eine Rosine nun vorsichtig an ihre Lippen und berühren Sie damit, wie fühlt sich das an?
- Nehmen Sie die Rosine nun langsam in den Mund. Wie fühlt Sie sich auf der Zunge an? Genießen Sie das Gefühl, diese leckere Rosine im Mund zu haben.
- Beißen Sie ganz langsam und vorsichtig auf die Rosine und nehmen Sie wahr, wie sich dies anfühlt. Wie ist die Konsistenz der Rosine? Welche Aromen werden freigesetzt?
- Wiederholen Sie diesen Vorgang und kauen Sie die Rosine bewusst und langsam mehrfach, achten Sie dabei auf Konsistenz und Geschmack.

Und, wie hat es Ihnen gefallen? Ich bin mir sicher, dass Sie soeben ein ganz neue Erfahrung des Essens gemacht haben, indem Sie die vielfältigen Inputs Ihrer Sinnesorgane bewusst und achtsam wahrgenommen haben. Sie waren während des Essens ganz im „Hier und Jetzt“, fokussiert auf diese Rosine und haben daher eine ganz besonders intensives Geschmackserlebnis gehabt.

Wie oft im Alltag essen wir Kleinigkeiten, und damit meine ich nicht Rosinen sondern Kekse, Chips, Süßigkeiten und andere Leckereien, ohne diese bewusst zu genießen. Während wir Sie essen, schweifen wir mit unseren Gedanken ab, führen Gespräche, schauen Fernsehen, telefonieren und ähnliches - ohne das Lebensmittel, das wir verzehren, zu genießen.

Diese Rosinenmeditation funktioniert mit allen Lebensmitteln und Mahlzeiten, es wird bestimmt immer wieder Situationen in Ihrem Tagesablauf geben, in denen Sie ein Lebensmittel achtsam zu sich nehmen können. Auch wenn dies nicht immer über den kompletten Ablauf einer Mahlzeit möglich ist, so stellt es doch manchmal schon einen großen Vorteil dar, wenn Sie es schaffen, nur ein oder zwei Minuten achtsam zu essen. Dies steigert Ihre Lebensqualität, beschert ihnen Glücksmomente (vorausgesetzt, Ihre Mahlzeit schmeckt), sorgt dafür, dass Sie geringere Portionen essen und hilft Ihnen, Achtsamkeit einzuüben - mit allen Vorteilen, die diese für Sie mit sich bringt.