



Achtsamkeit im Alltag als Weg zu einer gesunden, genussvollen und entspannten Lebensweise

Hier kann uns die Achtsamkeit im Alltag hervorragend helfen, ohne großen Zeitaufwand und mit einfachen Mitteln das Leben gesund, genussvoll und entspannt zu gestalten.

Zum Auftakt dieses wichtigen Themas eine kleine Geschichte zur Achtsamkeit, die ich während meiner Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer kennenlernte:

Ein Mann, der viel Erfahrung in Meditation hatte, wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so ausgeglichen wäre. Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, ...“ Die Fragesteller antworteten: „Das tun wir auch, aber was machst Du mehr?“ Er sprach erneut: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, ...“ Die Leute sagten wieder: „Aber das tun wir doch auch!“ Er aber antwortete ihnen: „Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

In unserer modernen Welt voller Hektik, Stress, Leistungsanspruch und Überforderung sehnen sich die Menschen nach Ausgleich: Ruhe und Entspannung, mehr Zeit für sich selbst haben, Erfüllung persönlicher Bedürfnisse. Wie kann man die Meisterung der Anforderungen des Alltags optimal und praktisch erreichen, ohne viel freie Zeit – die eh knapp zur Verfügung steht – in die Ausbalancierung und Regeneration zu investieren?

Zunächst möchte ich den Begriff Achtsamkeit definieren.

Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung“. (Krishnamurti).
Achtsam zu sein bedeutet, dass man mit den Gedanken weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft ist, sondern sich im Hier und Jetzt befindet, die im Alltag erlebten Geschehnisse nicht bewertet und diesen mit einer offenen Haltung der Annahme gegenüber steht.

Im Alltag befinden wir uns mit unserer Aufmerksamkeit meistens nicht im gegenwärtigen Moment. Wir schwelgen in Erinnerungen oder denken über die Zukunft nach. Dadurch befinden sich Körper und Geist nicht in der Balance. Mit der Achtsamkeit im Alltag sind wir in der Lage, Körper und Geist in Übereinstimmung zu bringen. Das bedeutet, bei sich die Fähigkeit zu entwickeln, nur eine Sache zu einer Zeit zu tun. Hier ist der moderne Multitasking-Mensch herausgefordert. Wenn er z. B. beim Essen gleichzeitig Zeitung liest, der Fernseher läuft nebenbei und Tischgespräche finden statt, ist er weder bei sich noch bei den anderen. Sinnesorgane sind durch vielfältige Wahrnehmungen schlicht

überfordert. So findet weder eine gesunde Verdauung statt, da die Speisen – gewürzt vielleicht noch mit negativen Emotionen aus den aufgenommenen Nachrichten – verschlungen werden, noch wird eine aufmerksame Aufnahme von Informationen bzw. Austausch mit den Mitmenschen ermöglicht.

Wie funktioniert Achtsamkeit praktisch im Alltag?

Ich möchte hier drei meiner Lieblingsübungen vorstellen:

❖ Wie wäre es, **Achtsamkeit beim Essen** allein oder gemeinsam mit der Familie auszuprobieren? Bevor Sie mit dem Essen beginnen, laden Sie alle Teilnehmer am Tisch ein, für die nächsten 15 Minuten in einer bewussten Achtsamkeit, Stille & Dankbarkeit das Essen zu sich zu nehmen und zu genießen – mit folgenden Worten:

„Lasst uns gemeinsam die Lebensmittel, die uns nähren, die Pflanzen und die Erde, die sie hervorgebracht hat, die Tiere, die für uns gewachsen sind und ihr Leben gegeben haben, die Menschen, die Nahrung zubereitet haben – allen, die es ermöglichen haben, jetzt diese Speisen zu uns nehmen zu können – in Bewusstheit ehren und ihnen allen danken.“

Nach ca. 15 Minuten beenden Sie die Andacht mit leisem Glöckchen oder kleiner Geste. Diese kleine Zeremonie hat eine unglaubliche Wirkung! Die Teilnehmer meiner ZENbo® -Balance-Seminare berichten, dass sie durch das achtsame und bewusste Essen in Stille und Dankbarkeit den Geschmack der Speisen viel intensiver spüren. Sie essen langsamer, dadurch auch weniger und werden schneller satt und vor allem sind sie mit sich selbst und allen Anwesenden am Tisch in Fühlung. Das Gespräch am Tisch kann danach wie gewohnt geführt werden, möglichst unter Ausschluss von Fernsehen und Zeitunglesen.

❖ Eine weitere praktische Achtsamkeitserfahrung könnte **das tägliche Duschen** sein. Ich praktiziere es meistens, wenn ich zuhause nach dem Arbeitstag oder nach dem Aufenthalt in der Öffentlichkeit (z.B. Einkaufen) angekommen bin. Nicht nur unsere Haut nimmt dankbar die Erfrischung an, sondern und vor allem unser Energiefeld (Aura), das durch die vielseitigen Kontakte mit den Menschen und der Umwelt verunreinigt ist. Beim Duschen achte ich darauf, wie sich das Wasser auf meiner Haut anfühlt – weich, hart, warm, kalt, erfrischend oder sanft? Was geschieht mit meinen Gefühlen? Ich lasse bewusst die möglichen negativen Gefühle, Gedanken und Energien mit dem Wasser aus meinem Feld entweichen und herausfließen. Ich nehme wahr, ob sich mein Gemütszustand danach verändert. Ich versuche so viele Details wie möglich aufzunehmen und bin mir des Duschens ganz bewusst. Nach so einem bewussten Duschen

spüre ich Freude in mir, das Negative ist mit dem Wasser wie weggespült und ich kann dadurch ausgeglichener und entspannter meinen Mitmenschen begegnen bzw. meinen Feierabend gestalten.

❖ Und nun zum Abschluss meine absolute Lieblingsübung – **das achtsame Gehen**.

„Im Gehen meditieren, heißt eigentlich das Gehen zu genießen – kein Gehen, um anzukommen, sondern nur um zu gehen“ *Thich Nhat Hahn*.

Am besten genieße ich die Gehmeditation in der Natur, dadurch wird auch das Gefühl von starker Naturverbundenheit und innerem Frieden gefördert. Zuerst gehe ich normal spazieren und nach einer kurzen Weile starte ich mit Gehmeditation. Ich verbinde meine Schritte mit der Atmung. Zuerst 4 Schritte auf einen Atemzug (Einatmen) und 4 Schritte auf das Ausatmen, danach jeweils 3 Schritte pro Atemzug, 2 Schritte und schließlich 1 Schritt pro Atemzug. Schritt-Einatmen, Schritt-Ausatmen. Ich nehme die Natur, Geräusche, Gerüche um mich herum wahr, bleibe mit meinem Atem und den Schritten verbunden, achte darauf, wie ich meine Füße abrolle und auch auf meinen Körper und meine Gefühle. Auf diese Art und Weise gehe ich ca. 10-15 Minuten. Danach fühle ich mich wie neu geboren – entspannt, erholt und lächle mir wohlwollend zu.

Eine Teilnehmerin meiner Entspannungsseminare berichtete mir, dass sie diese Gehmeditation angewandt hatte, als sie frühmorgens unter großem Zeitdruck stand und glaubte, zu spät auf Arbeit zu kommen. Sie fühlte sich unter Stress und hatte bereits schlechtes Gewissen. Und sie merkte, dass sie in die Spirale von Hektik und Schuldgefühlen hineinrutschte. An dieser Stelle sagte sie sich bewusst „STOP“ und begann mit Gehmeditation von einem Zimmer zum anderen zu laufen. Durch das bewusste Atmen und Gehen beruhigte sie sich, der Druck fiel plötzlich von ihr ab und sie entspannte sich zunehmend. Für das Gehen zwischen den Zimmern hat sie nur 3 Minuten gebraucht! Sie erledigte zuhause alles in Ruhe, stieg gelassen ins Auto und kam pünktlich unter der Begleitung einer grünen Ampelwelle (war das ein Zufall?!) auf Arbeit. Diese Erfahrung hat ihr Leben stark positiv verändert.

So können auch Sie mit den kleinen praktischen Achtsamkeitsschritten ihr Leben in Richtung Gesundheit, Genuss und Entspannung verändern. Probieren Sie es einfach aus!



Bella Stuedel
Entspannungspädagogin, Achtsamkeits- und ZENbo® Balance Trainerin, Stressmanagementtrainerin, Meditationslehrerin Chemnitz:
T. 0371-4447889, www.bella-kalima.de