

Achtsamkeit im Alltag

Von Jutta Graßmuck

Was meint „Achtsamkeit im Alltag“?

Achtsamkeit im Alltag führt dazu, mehr und mehr wach zu sein, sich bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht.

Dabei kann das Objekt unserer Achtsamkeit unser **Körper** oder auch einfache alltägliche **Handlungen** sein, wie z.B. das Atmen, das Gehen, das Trinken des Tees...

... oder auch unser reger **Geist**, so dass wir uns zunehmend bewusst werden, welche Gedanken und Gefühle wir haben, welche Motive hinter unseren Handlungen stehen und wie wir uns immer wieder zerstreuen.

Auch unsere **Beziehungen** zu anderen und die Art unserer Kommunikation bzw. Interaktionen können mithilfe der Energie der Achtsamkeit bewusster werden.

Diese Bewusstheit über uns selbst, unser Handeln und unser Wollen ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, uns entscheiden zu können, ob wir so weitermachen oder etwas ändern wollen.

Es gibt zahlreiche Übungen, die helfen können, achtsamer zu werden und genauer wahrzunehmen, was gerade ist.

Dabei ist es gut, eine Haltung des „Anfängergeistes“ einzunehmen, um auch im Alltäglichen immer wieder Neues zu entdecken. Besonders Kinder haben diesen Anfängergeist, d.h. sie lassen sich mit Interesse und ohne Vor-Urteil auf neue Erfahrungen ein.

Probieren Sie es doch auch einmal aus!

Nehmen Sie z.B. achtsam eine Dusche, als würden Sie es das allererste Mal tun. Machen Sie sich bewusst, was genau sie tun, jeden Handgriff. Nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie es sich anfühlt, wenn der Wasserstrahl über Ihren Körper fließt, über die einzelnen Körperteile...

Auf diese Weise können Sie bei allem, was Sie tun oder erleben, Achtsamkeit praktizieren und dadurch erfahren, dass es spannend ist, sich selbst bewusst zu begegnen, statt sich in den eigenen Gedanken oder Befürchtungen zu verlieren, wie das so oft der Fall ist.

Die Übung der Achtsamkeit im Alltag ist nicht an eine bestimmte religiöse Überzeugung gebunden, aber in allen großen spirituellen Traditionen wird betont, wie wichtig es ist, durch Achtsamkeit in der Gegenwart verankert zu sein. Besonders dem buddhistischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh ist es ein großes Anliegen, diese Übung der Achtsamkeit im Alltag als Voraussetzung für ein glückliches Leben zu vermitteln.

Schmökern Sie doch einmal in einem der zahlreichen Bücher von Thich Nhat Hanh (z.B. „Die Kunst des glücklichen Lebens“; „Das Glück einen Baum zu umarmen“...), wenn Sie Lust haben...