

Wie achtsam bist du?

Was bedeutet eigentlich Achtsamkeit? Die treffendste Beschreibung, die ich zu dieser Thematik bis dato gefunden habe, stammt vom Bestsellerautor Karsten Dusse, den ich hier gerne aus seinem ersten Teil "Achtsam Morden" zitieren möchte:

"Wenn Sie vor einer Tür stehen und warten, dann stehen sie vor einer Tür und warten. Wenn Sie sich mit Ihrer Frau streiten, dann streiten Sie sich mit Ihrer Frau. Das ist Achtsamkeit. Wenn Sie vor einer Tür stehen und sich in Gedanken mit Ihrer Frau streiten, dann ist das nicht Achtsamkeit. Dann ist das einfach nur blöde." Joschka Breitner; Entschleunigt auf der Überholspur - Achtsamkeit für Führungskräfte.

Besser auf den Punkt gebracht kann man es, meiner Meinung nach, nicht sagen. Und wenn man diese Definition genauer betrachtet, könnte man auch fragen – wie bewusst machst du die Dinge, die du gerade tust? Wo bist du in Gedanken? Bei dem, was du gerade machst oder schon beim nächsten oder übernächsten Punkt auf deiner To-Do-Liste?

Auch wenn du dich vielleicht gerade ertappt fühlst – sei beruhigt – uns Allen geht es ab und an so. Stressig und unangenehm wird es dann, wenn das jeden Tag so ist. Oftmals können wir dann erst im Urlaub wieder "abschalten" – da funktioniert es dann plötzlich, dass wir bewusst mit einem Glaserl beim Meer sitzen und einfach nur den Moment genießen.

Musst du dafür immer auf den Urlaub warten? Nein – nicht unbedingt. Wir können die Hektik des Alltags theoretisch bei allem, was wir tun, ausblenden. Vielleicht denkst du dir gerade, dass das einen immensen Aufwand erfordert – jahrelanges Meditieren oder dergleichen.

Unser Verstand kompliziert die Dinge sehr gerne – wenn etwas zu einfach erscheint, sträubt er sich dagegen – weils eben zu einfach wäre. Was wenn es aber wirklich so simpel ist? Was, wenn es reicht, sich nur bewusst zu machen, was man gerade tut?

Mach mal die Probe aufs Exempel: Stell dir zu unterschiedlichen Zeiten des Tages einen Wecker – als kleine Erinnerung – und wenn der Wecker läutet, stell dir die Frage: "Wo bin ich gerade in meinen Gedanken – voll und ganz bei dem, was ich tue – oder schon ganz woanders?"

Bei Tätigkeiten im Beruf, die deine volle Aufmerksamkeit erfordern, wird dies vielleicht nicht der Fall sein. Aber schau mal auf deine automatisierten Tätigkeiten wie zum Beispiel: Zähneputzen, Autofahren, Einkaufen usw.

Und wenn du dann schon dabei bist – werde dir aller Facetten, die du gerade wahrnimmst, bewusst. Wie fühlt sich die Zahnbürste an unterschiedlichen Stellen an, wie schmeckt die Zahnpasta, wie stark füllt sich dein Mund mit Schaum, wie ist die Temperatur im Badezimmer, wie fühlt sich der Badezimmerteppich unter deinen Füßen an usw. Wenn du das tust, schau mal was mit deinen Gedanken und deinem Stresslevel passiert – irgendwie anders, oder?