



Achtsamkeitsübung - Abwaschen einmal anders erleben



Gerade bei alltäglichen, regelmässig wiederkehrenden Verrichtungen können wir Achtsamkeit üben und versuchen über eine längere Zeit hinweg im Hier und Jetzt zu bleiben. Dein Geist kann sich im Alltag in zwei verschiedenen Modi befinden: Im Handlungsmodus oder im Seinsmodus. Im Handlungsmodus ist der Geist auf die Ausführung von Handlungen fokussiert und möchte eine Veränderung herbeiführen. Im Seinsmodus steht der beruhigende Geisteszustand im Vordergrund, welcher die Dinge anerkennt wie sie sind.

Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Oft möchten wir unangenehme oder eintönige Arbeit schnell hinter uns bringen, um uns danach den Tätigkeiten zuzuwenden, welche uns mehr Spass und Freude bereiten. Wir schalten dabei einfach unseren Autopiloten ein und denken über andere Dinge nach.

Mittlerweile sind wir schon so daran gewöhnt, dass wir nicht mehr bewusst wahrnehmen können, dass wir nicht im Hier und Jetzt anwesend sind. Durch die Konzentration auf unseren Atem und unsere Sinnesorgane gelingt es uns Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Es handelt sich um eine formlose Achtsamkeitsübung für welche wir keine Zeitbegrenzung festlegen.

Für wen ist diese Übung geeignet?

Die Übung ist für alle Personen geeignet, welche im Alltag noch vermehrt die Erfahrung von Achtsamkeit machen wollen. Sie zeigt uns auf, dass Achtsamkeit nicht nur auf dem Meditationskissen, sondern auch im Alltag gut zu praktizieren ist.

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Um einen optimalen Erfolg mit dieser Atemübung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

- 1 Bewusst vornehmen**
Nimm dir bewusst vor, dein Geschirr heute auf achtsame Weise abzuwaschen und lenke deine Aufmerksamkeit darauf, deinen Atem zu spüren. Bevor du beginnst atme vier bis fünf mal bewusst ein und aus.
- 2 Geschirr in die Hände nehmen**
Wenn du Geschirr in die Hände nimmst, achte auf dessen Beschaffenheit. Wie fühlt es sich an? Ist es rau oder eher weich, ist es glatt oder gerippt? Ist es rund oder eckig?
- 3 Nimm wahr, was Du siehst**
Nimm wahr, was du siehst. Welche Farben und Formen kannst du erkennen?
- 4 Achte auf die Geräusche**
Was für Geräusche sind wahrzunehmen? Tönt etwas dumpf oder hohl? Hörst du das Wasser tropfen?
- 5 Achte auf Düfte**
Gibt es allenfalls ein Geschmack? Welche Düfte liegen in der Luft?
- 6 Lass Dich nicht ablenken**
Nimm aufkommende Gedanken ruhig wahr und wende dich dann rasch wieder deiner Tätigkeit zu. Du darfst dich auch darüber freuen, wenn dir das auch immer wieder gut gelingt.

Extra-Tipp:

Die Wirkung dieser Übung lässt sich steigern, indem Du zu Beginn dieser Achtsamkeitsübung einige Male tief ein- und ausatmest und Deinen Atem bewusst wahrnimmst.

Was kann diese Übung bewirken?

Während dem Abwaschen können wir uns im Seinsmodus befinden und erleben wie unser Geist ruhig wird. Zeit wird in diesem Zustand anders wahrgenommen.

Wir werden entschleunigt und es gelingt uns, über unsere Wahrnehmung zu mehr Gelassenheit zu kommen. Durch das Atmen können wir eine Verbindung zu unseren Sinnen herstellen und den gegenwärtigen Augenblick auch tatsächlich erleben.