

# ACHTSAMKEIT IM FAMILIENTRUBEL

**Tagsüber Zirkus, abends Theater und zwischendrin Eltern, die sich selbst nicht ganz aus den Augen verlieren wollen. Kann das gelingen?**

Früher einmal war „Achtsamkeit“ die Bemühung, klar zu sehen. Das war für Mütter und Väter bereits schwer genug angesichts sich auftürmender Wäscheberge, verschmutzter Fensterscheiben und vor Müdigkeit zufallenden Augen. Doch heute, im 21. Jahrhundert, verstehen wir unter „Achtsamkeit“ ein von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein. Will heißen: Wer achtsam ist, schafft es, sich bewusst auf den Moment einzulassen, ohne ihn zu bewerten. Das klingt doch auf jeden Fall gleich nochmal eine Ecke schwieriger als das Durchblicken wollen. Und doch ist Achtsamkeit auch und gerade bei Eltern in aller Munde. Jeder will sie, doch kaum jemand bekommt sie im Alltag umgesetzt. Dabei können schon drei kleine Übungen dabei helfen, dieses Innehalten im Moment zu fördern.



## Achtsam aufwachen

Wer morgens um 5 Uhr von einem Kleinkind geweckt wird, das die Nacht für beendet erklärt und in den Tag starten will, wird sich mit dem achtsamen Aufwachen schwer tun. Doch alle, die den Zeitpunkt ihres Aufwachens selbst bestimmen, hilft eine Übung gleich nach dem Augenöffnen: Einfach noch einen Moment lang liegenzubleiben und den Tag bewusst zu beginnen setzt einen guten Startpunkt für einen achtsamen Tag. Ein paar Mal bewusst ein- und ausatmen. Einmal in den Körper hineinspüren und fühlen, wie es ihm heute geht. Und dann drei Dinge aufzählen, die an diesem Tag Anlass zur Freude geben. Fertig ist der achtsame Start in den Tag.



## Routinen ganz bewusst ausführen

Ohne Routinen und Gewohnheiten wäre unser Leben ziemlich anstrengend. Der Auto-Pilot, den wir zum Beispiel dann anwerfen, wenn wir mit dem Auto ins Büro fahren, ohne über jedes einzelne Gasgeben und Kuppeln bewusst nachzudenken, ist eine wahnsinnige Erleichterung für unseren Alltag. Auch das Bügeln wäre ziemlich mühsam, wenn wir dabei über jede Bewegung des Bügeleisens nachdenken müssten. Doch es sind genau solche monotonen, eingefahrenen Tätigkeiten, die sich gut dafür eignen, Achtsamkeit zu üben. Achtsam die Zähne putzen ist dabei genauso möglich wie achtsam Duschen, achtsam spazieren gehen oder achtsam essen. Bei all diesen Tätigkeiten im Moment bleiben und gedanklich nicht schon die nächste Handlung planen, ist der Trick. Anfangs mag er noch schwerfallen. Aber Übung macht den Meister!



## Wartezeiten für Achtsamkeit nutzen

Zeit ist kostbar. Keine Frage. Aber es gibt immer wieder Momente, in denen es sich nicht vermeiden lässt, dass wir Zeit scheinbar ungenutzt verstreichen lassen müssen. Zum Beispiel, weil wir warten müssen. Im Wartezimmer beim Arzt. An der roten Ampel. An der Supermarktkasse, wo die Dame vor uns in aller Seelenruhe ihr Kleingeld zählt. Anstatt hier genervt zu reagieren, ist eine kleine Achtsamkeitseinheit angesagt. Die Situation lässt sich dadurch zwar weder beschleunigen noch verändern, aber die Bewertung, mit der wir ihr begegnen. Dafür reicht es schon, anstatt genervt zu sein und aggressiv zu werden, die Konzentration auf den eigenen Atem zu richten und ganz bewusst die Luft ein- und ausströmen zu lassen. Schon fünf tiefe Atemzüge können entscheidend dazu beitragen, die Situation zu entspannen. Das ist nicht nur wesentlich angenehmer, sondern auch wesentlich gesünder.



Heike Thissen ist Präventionsberaterin, Gesundheitscoach und Journalistin in Konstanz. Als Mutter von drei Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren beschäftigt sie sich sowohl beruflich als auch privat täglich mit den Themen gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und (für Mütter realistischem) Stressmanagement.

Sie haben eine Frage? Dann schreiben Sie an [kontakt@heike-thissen.de](mailto:kontakt@heike-thissen.de)