

# Achtsam durch den Alltag.

Achtsamkeit ist eine Eigenschaft, die uns gerade in der Corona-Krise dabei helfen kann, einen kühlen Kopf zu bewahren. Doch was heißt das eigentlich – achtsam sein? Und warum fällt es uns gerade in diesen Zeiten so schwer?

Ein Beitrag  
der Betriebs-  
psycholog\*innen  
aus dem Bereich  
Lifecare von  
TÜV Rheinland.



*Achtsamkeit ist das nichtwertende und bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments. (Kabat-Zinn)*

So beschreibt es der US-amerikanische Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn. Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, achtsam zu sein. Viel zu oft sind wir aber damit beschäftigt, über Vergangenes oder Zukünftiges nachzudenken. Gerade in der Corona-Krise wird unsere Aufmerksamkeit sehr stark auf die Veränderungen um uns herum gelenkt – auf den Abgleich von

gestern mit morgen. Das Problem dabei: Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht im Hier und Jetzt sind, erleben wir viele schöne Momente unseres Alltags weniger intensiv. Und wir laufen Gefahr, in eine Spirale, die nur aus Sorgen besteht, zu geraten. Das versetzt uns in Dauerstress und tut uns nicht gut.

Achtsamkeit kann uns in Krisenzeiten helfen, aus diesem Gedankenstrom herauszutreten und nicht in Grübeleien über gestern und morgen zu versinken. Der Moment zählt: Studien zufolge können achtsame Menschen auch ihre Gefühle besser steuern und erleben mehr positive Emotionen. Was machen diese Personen nun anders?

Sie lassen ihre Gedanken ziehen und sind stattdessen mit ihrer vollen Aufmerksamkeit bei dem, was sie gerade tun. Das kann der ganz bewusste Gang vom Arbeitsplatz in die Küche sein, um sich einen Kaffee

zuzubereiten oder auch das tägliche Händewaschen. Wichtig ist, sich von den Gedanken zu lösen, die ständig in unserem Kopf kreisen und stattdessen nur im Hier und Jetzt zu sein. Das klingt ganz einfach? Probieren Sie es aus. [Eine Anleitung für achtsames Händewaschen finden Sie auf der nächsten Seite.](#)

Entdecken Sie in Ihrem Alltag noch weitere Tätigkeiten, in denen Sie Ihre Hände benutzen: anfassen, halten, tragen, fühlen ... Versuchen Sie, auch diese Handlungen mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit auszuführen. Es ist wichtig – wie bei anderen Fertigkeiten, die Sie erlernen möchten – die Übung bewusst regelmäßig und mehrmals täglich zu wiederholen. Sie werden merken: Es wird Ihnen von Mal zu Mal immer besser gelingen. Und Sie beginnen, Stück für Stück achtsamer zu leben.



Übung.

## Achtsam Händewaschen.

Häufig waschen wir unsere Hände ganz automatisch und denken dabei an andere Dinge. Achtsames Händewaschen hingegen ist eine Kurzpause mit allen Sinnen! Danach fühlen wir uns wacher, sind mental erholt und vielleicht sogar positiver gestimmt.

Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Hände. Nehmen Sie jede einzelne Bewegung und Empfindung bewusst wahr. Beobachten Sie sich dabei neugierig und wertfrei. Richten Sie dabei Ihren Blick auf die Hände oder schließen Sie die Augen, um sich nicht von Ihrem Spiegelbild ablenken zu lassen. Führen Sie eine Hand zum Wasserhahn und ertasten Sie seine Oberfläche und Temperatur. Beobachten Sie genau Ihre Bewegungen, wenn Sie das Wasser anstellen. Spüren Sie, wie warm oder kalt das Wasser ist, wenn es über Ihre Hände fließt. Wie verändert sich die Beschaffenheit Ihrer

Haut, wenn diese nass wird und wenn Sie Seife hinzunehmen? Beobachten Sie, wie Ihre Finger und Hände sich bewegen, während Sie sich einseifen? Wie fühlen sich Ihre Fingerzwischenräume an? Und wie riecht die Seife? Atmen Sie tief ein und aus und nehmen Sie dabei ganz bewusst den Duft der Seife wahr. Nehmen Sie noch drei weitere tiefe Atemzüge, bevor Sie die Seife wieder abspülen. Achten Sie dabei auch auf das Geräusch des Wassers. Nehmen Sie auch wahr, wie sich Ihre Haut nun verändert.

Versuchen Sie, während des gesamten Händewaschens mit den Gedanken bei Ihren Händen zu bleiben. Wenn Ihnen Gedanken in den Sinn kommen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf die Bewegungen und Empfindungen Ihrer Hände. Fokussieren Sie sich ganz auf das, was jetzt gerade (zu spüren) ist.

Wir beraten Sie auch persönlich, wie Sie mehr Achtsamkeit in ihren Alltag etablieren können. Melden Sie sich gerne bei uns.

[#gemeinsamdurchdiekrise](#)

**IHRE ANSPRECHPARTNERIN**  
AMD TÜV Arbeitsmedizinische  
Dienste GmbH

Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs-  
und Organisationspsychologie  
Dipl.-Psych. Iris Dohmen  
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin  
Tel. 0800 66 49 06 20  
[gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com](mailto:gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com)