

Die alltägliche Kunst der Entschleunigung oder: ‚Die Supermarkt-Meditation‘

Am Freitagabend halte ich am Weg von der Arbeit nach Hause noch schnell beim Supermarkt um Lebensmittel für das Abendessen zu besorgen. Ich erwarte Besuch und in zwei Stunden werden die Gäste auch schon an der Türe klingeln. Zuvor muss ich noch kochen, die Wohnung und auch mich auf Vordermann bringen. Natürlich habe ich ursprünglich mehr Zeit für die Vorbereitung eingeplant, aber wie das Leben eben so spielt ist in der Arbeit in letzter Minute mal wieder etwas mit dem unsichtbaren Stempel ‚Unbedingt sofort erledigen!‘ auf meinem Schreibtisch gelandet und dann wollte auch noch ein Kollege kurz etwas zwischen Tür und Angel mit mir besprechen. Schnellen Schrittes schiebe ich also den Einkaufswagen durch die Supermarktreihen. Im Kopf den imaginierten kürzesten Weg vorausplanend überrunde ich bereits die ersten anderen Kunden. Auf die Kassen zusteuernd überprüfe ich im Bruchteil einer Sekunde an welcher es am schnellsten gehen müsste und entscheide mich für Kassa Nummer Zwei.

Und dann tritt der Supergau ein, denn wie gewöhnlich kommt, wenn es pressiert, Murphys-Law zur Anwendung. Die nette ältere Dame an der von mir gewählten Kassa, die gerade am Bezahlen ist, sammelt in aller Ruhe und in Zeitlupentempo ihren Rechnungsbetrag von € 3,70 in 20, 10 und 5 Cent-Stücken zusammen... der Herr zwei Plätze hinter ihr wird bereits sichtbar ungeduldig. Nach gefühlten zehn Minuten hat es besagte Dame schließlich geschafft zu bezahlen. Ihr folgt ein junger Mann im Anzug der eine Digitalkamera hat. Doch wie sich in Kürze herausstellt, möchte er diese hier und jetzt zurückgeben.... eine weitere Kassiererin wird bereits das zweite Mal ausgerufen. Ich schiele zur Kassa nebenan und stelle fest, dass der Herr an der Nebenkassa, der eben noch neben mir stand, gerade mit seinem Einkauf den Supermarkt verlässt.

Schritt eins: Das Ruder in die Hand nehmen

Hätte ich früher spätestens jetzt panisch reagiert und mit einem tollkühnen Satz a la Bruce Lee das Kassenband gewechselt, mache ich heute ganz bewusst etwas anderes: Ich entschleunige.

Schritt zwei: Annehmen was ist

Innerlich muss ich bereits lächeln, und neben der Vorfreude über die kommenden Augenblicke nehme ich bereits jetzt das aufkommende Gefühl der Ruhe und Gelassenheit in mir wahr. So motiviert wird mein Parasympathikus aktiv und ich freue mich über dieses Geschenk, denn die äußeren Umstände haben mir wieder einen bewussten meditativen Moment des Alltags beschert. Ich kann die äußere momentane Situation durch nichts beeinflussen und nutze daher meine Wartezeit. Mittels etwas Übung habe ich zu akzeptieren gelernt, dass ich durch ärgerliches Verhalten oder inneren Stress weder etwas beschleunigen noch vereinfachen kann, denn mein mittlerweile verärgerter Vordermann wird mir nicht den Gefallen erweisen, mich vorzulassen ... Ich nehme die Situation also an, so wie sie ist, und verändere sie selbstbestimmt zu meinem Vorteil.

Schritt drei: Die mentale Umstrukturierung der Situation

Ich beginne auf mentaler Ebene und sage mir in Gedanken die Worte „Ich schaffe das trotzdem alles rechtzeitig“, setze dann noch einen drauf indem ich meinem inneren Antreiber ‚Perfektionismus‘ mit dem Gedanken an ein kleines Schwätzchen mit den Gästen während eines den Abend eröffnenden Glases Wein, das wir neben den letzten Vorbereitungen genießen, den Garaus mache.

Schritt vier: Entspannung über den Körper

Nach dieser mentalen Vorbereitung gehe ich ans Eingemachte und starte einen kurzen Bodyscan. Zuerst beginne ich bewusst mit der tiefen Bauchatmung und richte meinen Fokus nach innen. Mit dieser inneren Haltung starte ich bei meinen Füßen und nehme diese ganz bewusst wahr. Ich spüre, wie sie fest auf dem Boden stehen, und bemerke, dass sie wohligh warm sind. So durchwandere ich mit meiner wohlwollenden Aufmerksamkeit meinen Körper und nehme nach und nach jeden Teil meines Körpers bewusst wahr. Beine, Becken, Rücken, Bauch...

Schritt fünf: Positive Selbstverstärkung und mit Mitmenschen teilen

Ehe ich mich versehe, bin ich auch schon an der Reihe. Entspannt lächle ich die Kassiererin, die zwischenzeitlich von dem Herrn vor mir ungeduldig als ‚lahme Ente‘ beschimpft wurde, an und erhalte daraufhin ein dankbares, fast schon erlöstes Lächeln von ihr. Beim Verabschieden wünschen wir uns noch ein schönes Wochenende und während ich den Laden verlasse freue ich mich schon auf meine nächste ‚Supermarkt-Meditation‘.

Mögen alle Wesen frei, glücklich und zufrieden sein.