

Die achtsame Kaffeepause

Ein Tipp: Bevor du dich noch im Halbschlaf hinsetzt, solltest du einen sicheren Abstellplatz für die Kaffeetasse suchen, damit ihr Inhalt sich nicht über den gesamten Boden ergießt, wenn du sie nach der Übung abstellen willst. Ich spreche aus Erfahrung!

Sitze aufrecht und bequem, auf einem Stuhl oder einem Kissen auf dem Boden. Halte die Kaffeetasse mit beiden Händen, fühle die Wärme und ertaste die glatte oder strukturierte Oberfläche der Tasse. Führe sie langsam zu deiner Nase und rieche den Duft, als wäre es das erste Mal. Stelle fest, welche Gedanken in dir aufsteigen, aber bewerte sie nicht. Beobachte, wie deine Armmuskeln agieren, während du die Tasse zum Mund führst.

Auch wenn dein ganzer Körper nach dem Koffein giert (das hört sich verzweifelt an, aber ich weiß, wovon ich rede), halte einen Moment inne und spüre in dich hinein. Läuft dir das Wasser im Mund zusammen? Ruft alles in dir nach dem ersten Schluck? Stelle es einfach fest. Dann setze mit einer bewussten Geste die Tasse an die Lippen. Jetzt kannst du den ersehnten Schluck nehmen. Behalte das köstliche Getränk einen Moment lang im Mund, um sein Aroma intensiv zu schmecken. Nun schluckst du es herunter und spürst, wie die Wärme sich langsam vom Mund, die Kehle hinunter bis in den Magen ausbreitet. Atme einmal ein und aus, bevor du den nächsten Schluck nimmst. Während du das tust, erforschst du, was in deinem Körper vorgeht. Hat sich dein Herzschlag beschleunigt? Fühlst du wie deine Gehirntätigkeit angeregt wird? Sind die Empfindungen angenehm oder unangenehm? Das bewusste Wahrnehmen dieser körperlichen Reaktionen liefert uns Informationen, die wir sonst übersehen. Vielleicht genießt du den Zustand der geistigen Wachheit. Vielleicht bemerkst du, dass das Koffein innere Unruhe in dir auslöst, und beschließt, künftig auf Kaffee zu verzichten. Die Reaktionen und Empfindungen müssen nicht jedes Mal die gleichen sein. Bleibe wachsam. Bleibe neugierig. Genieße.