

# Impulse für die Alltags-Flucht

Alexandra Mayer bietet „achtsame Spaziergänge“ durch den Schlossgarten

Georg Patzer



Mindcoach Alexandra Mayer (vorne rechts) will den Teilnehmerinnen zeigen, dass man sich nicht immer hetzen und stressen lassen muss. Foto: Jörg Donecker

**Karlsruhe.** Der Rasen ist weich, ganz langsam senkt sich der Fuß: Zuerst berührt die Ferse die Grasspitzen, dann geht der Ballen in das tiefe Gras. Viele Meter tief, so fühlt es sich zumindest an, wenn man jeden Moment mit der ganzen Aufmerksamkeit beim Spüren bleibt. Und wie es wird, wenn man das ganze Körpergewicht darauf verlagert

und wie anders sich der Boden anfühlt, hebt man den anderen Fuß.

Das Wort „Achtsamkeit“ können manche Menschen schon lange nicht mehr hören, vor allem die aus dem Psycho-Bereich. Für andere ist es eine völlig neue Erfahrung, sich einmal ganz und gar auf das zu konzentrieren, was man gerade macht. Und nicht etwas essen und gleichzeitig fernsehen, lesen oder am Handy herumspielen. Alexandra Mayer bietet jetzt über die Karlsruher Tourismus GmbH „achtsame Genussspaziergänge“ im Schlossgarten an, wo man beispielsweise auf einer Bank sitzt und eine Rosine isst: Das dauert sehr lange, denn erst schaut man sie sich an, dann fühlt man sie, dann steckt man sie in den Mund. Spielt mit der Zunge an ihr herum, spürt dem Geschmack nach. Erst dann „darf“ man hineinbeißen. Und 20-mal auf dem kleinen Ding herumkauen. So genau hat man wohl noch nie geschmeckt.

Es geht Mayer um das Gewährwerden von dem, was ist: „Ohne es zu kategorisieren oder zu bewerten, was wir ja normalerweise ganz schnell machen.“ Sicher und sanft führt sie die Teilnehmer zu ihren Sinnen: Da steht die kleine Gruppe am Schlossgartensee und spürt, wie der Atem die Bauchdecke hebt. Oder lauscht, welche Geräusche es gibt: Knirschen im Kies, rauschender Wind in den Bäumen, eine lärmende Schulklasse oder ein Bagger in der Ferne. Eine weitere Station sind die Dahlienbeete im Botanischen Garten, wo man sich lange in eine einzige Blüte vertieft. Dann an den Kräutern riecht. Oder das Waldbaden an der Majolika.

Mayer versucht, mit solchen kleinen, einfachen Übungen, den Teilnehmern zu zeigen, dass man sich nicht immer hetzen und stressen lassen muss: „Das Leben besteht im Hier und Jetzt. Ich gebe Impulse, um ein Gespür für sich zu wecken.“ Damit man ein wenig aus dem Hamsterrad kommt, das Leben wieder mehr genießen kann. Als zertifizierte Achtsamkeitstrainerin möchte sie bewusst machen, dass man auch kleine Dinge genussvoll angehen kann. Dadurch kann sich auch das Leben ändern. Wie beim Essen, bei dem man dann merkt und spürt: „Schmeckt es? Macht es mich satt? Tut es mir gut?“

So ein dreistündiger Gang ist zwar nur ein kleines Ausstiegshäppchen aus dem Alltag, ein wenig erstes Spüren zum eigenen Körper hin. Drei Stunden klingt zwar nach viel, aber die Zeit geht mit Atmen, Spüren und sich-Öffnen sehr schnell rum. Damit es wirklich auch in den Alltag wirkt, dauert es länger und bedarf es ständigen Übens, das weiß auch Mayer. Aber: „Es blubbert im Kopf, immer den ganzen Tag, man kann ja auch mal kurz auf die Pausetaste drücken.“ Und das Essen einer einzelnen Rosine zelebrieren.

## **Internet**

[www.karlsruhe-erleben.de](http://www.karlsruhe-erleben.de)