

## Achtsam Aufräumen

Um meinen Entschluss zu festigen, schüttele ich vorsorglich alles "Wäh, ich hasse Aufräumen" ab. Es dauert eine Weile, bis wirklich alles von mir abfällt. Umringt von Dinosaurier, Kissen, Decken und sonstigem Zeugs zücke ich lässig mein Handy und lasse es Musik machen. "Beschwingte Songs" heißt die Playlist.

Ich atme tief durch und beschließe all meine Sinne am Aufräumen teilnehmen zu lassen. Immer hin ist es Lebenszeit, meine Lebenszeit. Also will ich auch was davon haben.

Meine rechte Hand lässt sich auf einem T-Rex nieder. Er fühlt sich warm an. Denn er liegt an einer Stelle, auf welche die Sonne durch das Fenster scheint. In diesem Moment spüre die warme Sonne auf meiner Hand. Ich verliere mich kurz in der Unvorstellbarkeit, dass die Sonne ein brennender Ball ist, welcher so heiß ist, dass sie uns aus dieser großen Entfernung wärmt ...

Doch da wirft meine Hand den Dino elegant in eine Kiste. Ich höre ein "Pock". Was für ein seltsamer Ton. Bevor ich auf Vergleiche wie "Das klingt genau so, als wenn..." eingehen kann, schnappt sich meine Hand den nächsten Saurier. Um genau zu sein ist es ein Plesiosaurier. Der lebte im Wasser und fühlt sich kühl und glatt an. Ich streiche mit meinen Fingern noch ein paarmal über seinen Rücken. Ich mag es gerne – dieses Glatte.

Nun legen meine Hände einen Zahn zu und nehmen mehrere Dinos und werfen sie zielsicher in die Kiste. Dieses Werfen lässt mich vor Freude innerlich glucksen. Jetzt fliegen auch die Kissen durchs Zimmer und landen fast an der richtigen Stelle auf der Couch.

Oh, ich habe eine Stelle am Boden freigelegt, welche einen Joghurt-Klex enthüllt. "Wie kommt das Joghurt verdammt nochmal auf den Boden?", rufe ich innerlich in den Raum. Ups, ich habe doch beschlossen das Wutopfer davonfliegen zu lassen. O.K., ich erinnere mich schnell daran, auf den Tag zu achten.

Zugegeben, ein bisschen angespannt latsche ich zur Spüle und schnappe mir einen Schwamm und konzentriere mich wieder darauf zu (er)leben. Ich schnappe mir einen neuen Schwamm und lasse Wasser darauf fließen. Das kühle Wasser läuft auch über meine Handflächen. Ah, wie erfrischend! Ich schließe meine Augen um die angenehme Kühle besser wahrzunehmen. Ich höre achtsam das Wasser fließen. Irgendwie beruhigt mich das.

Memo an mich: Fließendes Wasser beruhigt mich. Hört sich komisch an. Stimmt aber! Ich gehe beschwingt zum Fleck am Boden. Mit einem Wisch ist alles weg 😊 Fertig.

Nö, diesmal habe ich keine Lebenszeit von mir verschwendet. Ich habe gleichzeitig meine Bedürfnisse nach **Freude, Spiel, achtsame Körperwahrnehmung** und **Ordnung** erfüllt.



Andrea Schiefer  
[herzensglueckskind.com](http://herzensglueckskind.com)



Holger Hagen  
[poesis-institut.de](http://poesis-institut.de)