

Geschirr spülen

Das hauseigene Spülbecken kann zu einem großartigen Achtsamkeitslehrer werden – wenn man sich darauf einlässt. Helmut Aatz gelingt es, im richtigen Moment aufmerksam zu werden und aus Verdruss eine einmalige Erfahrung werden zu lassen.

Text: Helmut Aatz

Meine Frau kocht hervorragend. Ich weniger. Also kocht meistens sie und ich spüle – aus Gründen des ehelichen Lastenausgleichs. So weit, so gut. Nur, ich hasse spülen. Es ist Teil dieser alltäglichen Widrigkeiten, die von der Arbeit abhalten und Zeit stehlen, wie Putzen, Bügeln, Software-Updates, Service-Hotlines, die neue Datenschutzverordnung usw.

Zusätzlich ärgert mich, dass sich meine Gelassenheit gegenüber diesen kleinen, banalen Widrigkeiten trotz einer ziemlich regelmäßigen Achtsamkeitspraxis in Grenzen hält. Manchmal frage ich mich, ob die Kabat-Zinns und Kornfields so etwas auch kennen oder ob ich etwas falsch mache. Und ja! In einem lichten Moment, habe ich bemerkt, dass ich tatsächlich etwas falsch mache. Diesen lichten Moment verdanke ich meiner Frau und dem Spülbecken.

Ein herausforderndes Szenario

Wir haben Gäste zum Mittagessen. Meine Frau hat köstlich gekocht und mir fällt wie immer die Aufgabe des Spülens zu. Angesichts eines arbeitsreichen Nachmittags eine Herausforderung für einen positiven Gefühlshaushalt. Man kann sich kaum vorstellen, was alles *nicht* in die Spülmaschine passt oder reingehört: großformatige Töpfe, dünnwandige Gläser, gusseiserne Pfannen usw. Und meine Gedanken beginnen um das zu kreisen, was ich noch alles erledigen muss, nachher, wenn ich endlich mit dem Geschirr fertig bin. Je mehr ich darüber nachdenke, umso größer wird mein Ärger über die Kochorgie meiner Frau und ich fange an, Eintopfgerichte zu verherrlichen.

Glücklicherweise fallen mir in dieser kritischen Situation Zeilen aus einem Gedicht ein, dass wir MBSR-Lehrer gerne verwenden: „... wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich ...“ und im Geiste ergänze ich zynisch: „... und wenn ich spüle, dann spüle ich.“ Zuerst realisiere ich noch nicht, was ich da sage. Dann dämmert es mir. Darum geht es doch bei der Achtsamkeit: ganz bei dem zu sein, was man im Moment tut, egal ob angenehm oder unangenehm. Und ich entschliesse mich, bewusst zu spülen. Zum ersten Mal.

Das Spülbecken als Lernfeld

Zum ersten Mal erlebe ich Spülen als ein sinnlich-haptisches Großereignis: Ich spüre das kühle Geschirr, das heiße Wasser und den Schaum der Spüllauge an den Händen. Ich nehme die Arbeit der Muskeln in den Unterarmen und die Berührungen und Bewegungen

der Finger wahr. Ich bemerke, wie ich unter Wasser mit den Fingerspitzen Essens- oder Bratreste ertaste, wie ich selbst durch den Scheuerschwamm kleine Unebenheiten erkenne. Ich nehme wahr, wie behutsam meine Hände mit den zerbrechlichen Gläsern umgehen und wie zupackend beim Gusseisen. Ich spüre die Muskeln in den Oberarmen und im ganzen Oberkörper, wenn ich „schweres Gerät“ behandle. Was mich ziemlich verblüfft: Irgendwie macht es sogar ein bisschen Spaß, seinem Körper bei der Arbeit zuzuschauen. Es gibt sogar einen Anflug von Freude, wenn es mir gelingt, „schwierige“ Kochgeräte restlos zu säubern.

Ich stelle fest, dass mein Perfektionismus selbst vorm Spülen nicht Halt macht und ich kann mir ein Schmunzeln nicht verkneifen, weil er bei der Knoblauchpresse sogar Sinn macht. Und ich bemerke so etwas wie Hochachtung und Dankbarkeit für die ziemlich komplexe Handfertigkeit, die zum Spülen gebraucht wird und die wir all unseren aufrecht gehenden Vorfahren verdanken: greifen, zupacken, heben, drehen, wischen, scheuern, gießen usw. Dagegen ist die Fingerspitzenvirtuosität, die uns die Displays der Digitalisierung abverlangen, armselig. (Vielleicht auch ein Grund, warum wir die Welt immer weniger begreifen.)

Trotzdem wandern meine Gedanken immer wieder zum Schreibtisch. Ungeduld und Ärger sind nicht wirklich verflogen. Aber sie treten in den Hintergrund, sobald es mir gelingt, mich wieder auf das Spülen zu konzentrieren. Und das gelingt mir erstaunlich gut. Denn Spülen ist so sinnlich.

Den Augenblick verwandeln

Dank dieses Spülerlebnisses habe ich viel gelernt: Ich habe besser verstanden, dass Achtsamkeit nicht nur bedeutet, sich dem zu öffnen, was ist, sondern auch dem, was gerade getan werden muss. Schafft man das, kann Achtsamkeit die Welt verwandeln. Man entdeckt vielleicht die Fülle des Augenblicks beim Säubern einer Bratpfanne – sie eignet sich sehr gut dazu.

Auch MBSR-Lehrer können ziemlich unachtsam sein und manchmal sind es die Widrigkeiten des Alltags, die helfen, das zu bemerken und an ihnen zu wachsen.

Übrigens ist Wachsen ein langsamer Prozess. Aus einem „Spül-Saulus“ ist über Nacht kein „Spül-Paulus“ geworden. Ich kämpfe immer noch mit den Haushaltspflichten. Aber die Kämpfe werden seltener und harmloser.

Helmut Aatz ist MBSR-Trainer, mit den Schwerpunkten Resilienz, Stressmanagement, gesunde Führung, und leitet das Institut 3P.

www.institut3p.de