

Tag 1, achtsames Wäschehängen

Tipp top. Geht wunderbar. Klämmerli aus dem Sack, nasse Wäsche aus dem Korb. Achtsam das nasse Stück spüren in der Hand. Rieche das Nasse im verknäulten Stoff. Höre die Amsel singen. Nehme das Klämmerli aus dem Sack, spüre die Spannung, diese Spannung im nassen T-Shirt. Die Sonnenstrahlen kitzeln die Tropfen. Der Wind streichelt das Nasse. Zusammen, Wind und Sonne, werden es trocknen. Das nächste nasse Stück. Klämmerli dran. Voll im Flow. Wie ein schwingender Arm, Stück für Stück, achtsam versunken im Hier und Jetzt!!! Das geht gar nicht. Die Gedanken hüpfen wie ein Ping-Pong Bällchen, welches sich in der Tischmitte am Netz verfangen hat und nun auf dem Tischen gefühlte 12000 herumhüft, aufgeregt. Päng!!! Wieder im Autopilot. Ein rosarotes, roosaaa -rötete -ssss Klämmerli auf einer schwarzen, schwaaaa...rzen Herrenunterhose?!?!

Das geht gar nicht.

Ende achtsam.