

ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Den Tag beginnen mit Achtsamkeit

Der Wecker klingelt.

Du wirst langsam wach und manchmal dauert es nur ein paar Sekunden, bis beim Gedanken an den bevorstehenden Tag die Laune hinüber ist.

Gönn dir doch heute mal ein paar Minuten:

- Mach dir bewusst, was du fühlst und was gerade passiert.
- Dreh dich im warmen Bett hin und her und stell fest, was für ein Luxus das ist und welches Gefühl es auslöst.
- Vielleicht hörst du draußen schon die ersten Vögel, oder dein Wecker spielt dein Lieblingslied?
- Freust du dich auf den ersten Kaffee oder den morgendlichen Tee?

Probier mal aus, die ersten Minuten des Tages zu deiner Zeit zu machen und sie mit guten Gedanken zu belegen.

Grübeln in Kreativität umwandeln

Dir schießen tausend Dinge durch den Kopf? Das Gedankenkarussell dreht sich?

Versuch nicht, alle Gedanken still zu stellen, sondern geh kreativ mit ihnen um.

Setz dich hin, nimm dir ein paar Zeitungen und Zeitschriften, Papier und Stifte und trag zusammen, was dir gerade durch den Kopf geht.

Welche Überschriften, Bilder, Worte sprechen dich an? Welche Themen sind in deinem Kopf präsent?

Alles darf seinen Platz finden.

Vielleicht hilft dir eine solche Collage ein bisschen was zu ordnen und einen neuen Blick auf Dinge zu schaffen.

Achtsam ins Bett

Besonders abends schwirren viele Gedanken durch den Kopf und gerade, wenn wir bis kurz vor dem zu Bett gehen unser Gehirn noch mit vielen Infos füttern, das Smartphone und den Rechner nutzen, dann hat unser Bewusstsein kaum eine Chance runterzufahren.

Probier's doch mal aus:

Lös dich eine Stunde vor dem Schlafen gehen von Handy & PC. Lenk den Blick auf dich.

Lass deine Gedanken kommen, ohne sie zu bewerten.

Vielleicht hilft es, das was dir durch den Kopf geht in einem Gebet vor Gott zu bringen.

Achtsam Essen

Wie schnell haben wir das Essen in der Microwelle warm gemacht, uns mit dem Teller auf die Couch verzogen und schaufeln es unachtsam beim Fernsehen in uns hinein. Ziemlich schade eigentlich, denn achtsam kochen und essen kann ziemlich guttun.

Dabei geht es gar nicht darum ein ausgefeiltes Fünf-Gänge-Menü zu kreieren: auch Nudeln mit Tomatensauce können schon aufmerksam zubereitet werden.

Nimm dir Zeit zum kochen.

Probieren ein bisschen mit Gewürzen rum, nimm eine Nase, wenn du Zwiebeln anbrätst, deck dir schön den Tisch
und iss ganz bewusst, Gabel für Gabel,
achte auf den Geschmack

– merkst du den Unterschied?

Ein Gebetswort mit dem Atem verbinden, z.B. beim Einatmen still beten: „Der Herr ist mein Hirte.“ Mit dem Ausatmen: „Mir wird nichts mangeln.“ Oder beim Einatmen: „Jesus“ und beim Ausatmen „Christus“. Oder mit einem selbst gewählten kurzen Gebetswort. So komme ich in einen ruhigen Rhythmus.

Oder einfach nur atmen als einfachstes aller Gebete: ein und aus. Einfach da sein.

Wie möchte ich mir meine Wohnung, mein Zimmer einrichten, z.B. auch meinen Platz zum Meditieren der Impulse? Was könnte ich hier verändern, damit es so richtig mein Platz für Gott wird?