

DOROTHEA NEUMAYR

Zeit für Achtsamkeit

Herzensgeschenke
fürs ganze Jahr

12 Monate
voller Glück
und
Inspiration



ZS VERLAG

in den Waden verleihen uns die Kraft dazu, damit wir uns im Springen und Tanzen über den Erdboden erheben können.

In diese Zeit fällt der Karneval, die Narrenzeit, in der die Menschen sich verkleiden und es wagen, ihr Innerstes nach außen zu bringen. Endlich darf für kurze Zeit das gelebt werden, was im Alltag unterdrückt wird, was sonst verboten oder sogar ver-rückt wäre.

Die offizielle Erlaubnis, die gewohnte Ordnung umzukehren, gepaart mit dem Mut, sich zu zeigen, bringen so manch närrische Variante zu Tage.

Ich bin einmalig

Wir leben mit so vielen Idealen und Vorstellungen, wie wir zu sein haben, dass die selbstkritische innere Stimme uns immer unzufrieden sein lässt. Wir können all unsere Vorzüge gar nicht richtig wahrnehmen, geschweige denn schätzen und finden tausend Dinge, die bei anderen besser, schöner, liebenswerter sind.

Sich mit anderen zu vergleichen ist ein sicheres Mittel, sich selbst unglücklich zu machen, denn vor unserer inneren Jury schneiden wir immer schlecht ab. Mit sich selbst nähere Bekanntschaft machen, die Person, die man ist, besser kennen- und einschätzen lernen, einen liebevollen Blick entwickeln ..., auch das kann das Ergebnis von mehr Achtsamkeit im Leben sein.

Schreib hier auf, wie du bist – was macht dich aus, was macht dich so einzigartig? Du kannst dafür auch immer wieder dein Achtsamkeitsbüchlein verwenden!

Hausmittel gegen den Winterblues

Ein Mangel an Tages- und Sonnenlicht kann zu winterlicher Melancholie führen. Das beste Mittel dagegen ist ein sinnliches Erlebnis in der frischen Winterluft. Wenn Raureif oder Schneekristalle wie ein Zuckerguss auf den Dächern und Bäumen glitzern, ist es das perfekte Wetter dazu.

Zieh dich warm an, nimm Mütze und Handschuhe und geh hinaus in die verschneite Natur. Lass dir den Winterwind um die Nase wehen, atme tief und ruhig und beobachte die Wölkchen, die aus deinem Mund kommen. Nimm das Knirschen des Schnees unter deinen Füßen wahr und die beißende Kälte auf deinem Gesicht.

Mag sein, dass erste Flocken vom Himmel schweben, kleine Sternchen, die über Bäume und Steine wirbeln und alles verwandeln, weicher machen und leiser. Schau ihnen beim Tanzen zu und genieß die Ruhe, die sich ausbreitet.

Wenn du dann mit kalten Ohren und rosigen Wangen nach Hause kommst, deine klammen Hände aneinanderreibst und spürst, wie die Wärme wieder in deinen Körper zurückkehrt, ist das ein ganz besonderer, sinnlicher Augenblick.

»Im Grunde des Herzens eines jeden Winters liegt ein Frühlingsahnen und hinter dem Schleier jeder Nacht verbirgt sich ein lächelnder Morgen.«

KHALIL GIBRAN

Gewohnheiten hinterfragen

Wir lieben unsere Gewohnheiten, denn sie machen das Leben einfacher, aber mit der Zeit auch farbloser. Deshalb lohnt es sich, sie immer wieder zu hinterfragen, damit wir über unsere Komfortzone hinauswachsen können.

Wenn du dein Leben neu und intensiver wahrnehmen möchtest, dann solltest du von Zeit zu Zeit etwas anderes machen und Gewohnheiten aufgeben, die du vielleicht sogar für wichtig hältst. Dazu gehört natürlich eine gewisse Offenheit und Neugier.

Fordere dich ruhig ein bisschen, verzichte morgens auf den Milchkaffee, um festzustellen, dass du ohne ihn viel ruhiger in den Tag startest, nimm einmal das Fahrrad statt des Autos, den Lift statt der Treppe, putz die Zähne mit der anderen Hand, nimm einen anderen Platz beim Essen ein, besuche ein anderes Restaurant als deinen Stamm- Italiener, ruf deine Mutter an, obwohl du das sonst nur sonntags machst ...

»Wundern ist gesund«, sagte einst der kleine Kobold Pumuckl zu Meister Eder und er hatte recht. Es tut gut, etwas neu zu sehen, sich mit etwas Unerwartetem zu konfrontieren, vom üblichen Weg der Gedanken abzukommen.

Wenn unser Leben gleichförmig geworden ist, weil wir Herausforderungen meiden und am liebsten den alten Pfaden treu bleiben, dann gewöhnen wir uns auch das Wundern ab, den achtsamen Blick auf das Leben mit all seinen Schönheiten.

Such dir doch jetzt gleich eine kleine Anregung aus, die du ausprobieren möchtest, und lass dich dadurch ermutigen, weitere Schritte zu wagen!

Wie lange sind fünf Minuten?

Wir sind es gewohnt, uns permanent zu beschäftigen oder beschäftigt zu werden. Je mehr wir beschäftigt sind, desto schwerer fällt es, uns selbst bewusst wahr- zunehmen. Je lauter die Geräusche und Stimmen von außen, desto leichter über- hören wir die eigene innere Stimme. Deshalb kann es richtig guttun, hin und wieder aus diesem Korsett auszubrechen, sich abzuschotten und in sich hineinzuhorchen. Kein Radio, kein Handy – nichts!

Versuch einmal fünf Minuten, nichts zu tun. Setz dich hierzu aufrecht hin, leg die Hände auf deinen Oberschenkeln ab und schließe deine Augen, atme ruhig ein und aus und konzentriere dich auf deinen Atem.

Wenn du so zur Ruhe gekommen bist, nimm dich bewusst wahr. Nimm dir Zeit, atme ruhig und horche in dein Inneres ...

Mag sein, dass dir anfangs fünf Minuten ganz schön lange werden, lass dich davon nicht abbringen, es bringt schon viel, mit ein paar Minuten zu beginnen.

Wenn du mit der Zeit spürst, dass du dich dabei wohlfühlst und dir Meditation guttut, kannst du sie zu einem täglichen Ritual werden lassen und die Zeit sogar immer mehr ausdehnen.