

CHRISTA SPANNBAUER



24 Tage
Achtsamkeit

IMPULSE FÜR EINE
ETWAS ANDERE
ADVENTSZEIT

HERDER

Tag 9

Heute Weihnachtsdüfte kreieren



*»Ich komme von den Sternen
und bringe den Weiheduft
der Unendlichkeit mit.«*

PETER HILLE

Gold brachten sie und wohlriechenden Weihrauch und Myrrhe. Mit diesen drei wertvollen Gaben bezeugten die drei Weisen aus dem Morgenland ihre Hochachtung vor dem neugeborenen Kind in der Krippe. Weihrauch und Myrrhe gelten seitdem im Christentum als Gottesduft. Noch heute hüllen ihre erhebenden und mitunter auch benebelnden Duftschwaden die Gläubigen in der Kirche ein.

Doch auch in unserem Zuhause können wir den balsamisch-würzigen Weihrauchduft und den herb-warmen Duft von Myrrhe einsetzen. Wenn wir die Harzkristalle verbrennen, strömt ein starker, die Atmosphäre klärender und reinigender Geruch durch das Haus, der unseren Geist öffnet und unsere Gefühle wieder ins Gleichgewicht bringt.

Keine Sinneswahrnehmung beeinflusst unser Wohlbefinden so stark wie der Geruchssinn. Gerüche beeinflussen unsere Entscheidungen, ohne dass wir es merken, sie verändern unsere Emotionen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Für die Verarbeitung von Gerüchen ist das limbische System in unserem Gehirn zuständig. Durch dessen enge lokale Verbindung zum Stammhirn ist die Geruchswahrnehmung weit weniger steuerbar als andere Sinnesreize. Direkter als Sehen und Hören wirken Gerüche daher auf das Unterbewusstsein. Oft sind wir uns deshalb gar nicht bewusst, wie sehr der Geruchssinn unser Leben beeinflusst. Der Hauch eines Duftes kann in Windeseile Erinnerungen an angenehme ebenso wie an unangenehme Situationen in unserem Leben wecken. Mit der

Erinnerung werden zugleich die Gefühle von damals aktiviert und hochgespült, ohne dass wir diese kontrollieren könnten. Gerüche, die mit positiven Erinnerungen assoziiert sind, heben umgehend unsere Stimmung.

Ob für uns etwas gut oder schlecht riecht, hängt ganz entscheidend davon ab, in welcher Situation wir den Geruch zum ersten Mal wahrgenommen haben. Für die meisten von uns ist Weihnachten mit glücklichen Kindheitserinnerungen verknüpft. Deshalb wohl versetzen uns die charakteristischen Weihnachtsdüfte von Tannennadeln und Kerzen, von Zimt und Orangen bis ins hohe Alter in Hochstimmung. Es sind Düfte, die an frühe Gefühle von Geborgenheit, von Beheimatung und Behaglichkeit, Freude und Festlichkeit erinnern. Mit Gerüchen können wir unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Deshalb lohnt es sich, heute mit angenehmen Weihnachtsdüften zu experimentieren. Kreieren Sie sich doch Ihren ganz persönlichen Wohlfühlduft für die Adventszeit. Nutzen Sie dabei die positive und heilsame Wirkung, die der Duft von Zitrusfrüchten und von Weihnachtsgewürzen wie Zimt, Kardamom und Nelken auf unsere Stimmung hat. Es sind Aromen, die für ihre entspannende und harmonisierende Wirkung geschätzt und in der Aromatherapie eingesetzt werden. Und wenn Sie es am Abend ganz intensiv und behaglich haben wollen, dann schieben Sie einige Bratäpfel in den Ofen und genießen Sie den Duft von heißem Apfel, Zimt, Zucker und Nüssen.

Weihnachtsdüfte zaubern

Zur Reinigung und Vorbereitung auf das Weihnachtsfest empfiehlt sich das Verbrennen von Weihrauch und Myrrhe als Räucherwerk. Dabei wird uns unweigerlich ganz andächtig und festlich zumute. Um dann die Wohnung mit einem frischen Duft zu beleben, können Sie Mandarinen, Äpfel, Zitronen oder Orangen in Scheiben schneiden und zum Trocknen aufhängen oder auf Tellern auf den Ofen stellen. Während des Trocknens setzen diese Duftstoffe frei, die sich in der ganzen Wohnung verteilen.

Einen ganz besonderen und stimmungsaufhellenden Duft können Sie ganz einfach kreieren, indem Sie Nelkenorangen herstellen. Dafür stecken Sie die spitzen Enden von Gewürznelken in die Schale einer ganzen Orange. Arrangieren Sie dann die gespickte Orange mit Tannenzweigen auf einem Teller. Wenn Sie am Abend die Kerzen anzünden, werden die harzigen Zweige zusammen mit den süßen Nelken und fruchtigen Orangen ihren einzigartigen Duft verbreiten. Das harzige Aroma der Tannen- und Fichtenzweige ist kräftigend. Die Gewürznelke stimuliert unser Gehirn. Ebenso wie der Orange wird ihr eine stimmungsaufhellende und nervenstärkende Wirkung nachgesagt. Das können wir in der dunklen Jahreszeit fürwahr brauchen! Weitere klassische Duftstoffe der Weihnachtszeit wie Zimt, Kardamom und Anis vereinen sich vortrefflich in Lebkuchen. Diese können Sie als Duftkombination ganz wunderbar mit Orangen, Äpfeln und Mandarinen auf dem Esstisch arrangieren.

Tag 10

Heute die Freude einladen



*»Freude, schöner Götterfunken,
Tochter aus Elysium,
wir betreten feuertrunken,
Himmlische, dein Heiligtum.«*

FRIEDRICH SCHILLER

Freude ist eine Empfindung, die beschwingt, erhebt und belebt, ein Gefühl, das aus der Tiefe des Herzens in die Höhe strömt und Leichtigkeit und Vitalität verleiht. Der griechische Philosoph Aristoteles zählte die Freude daher zu den »gehobenen Emotionen«, da sie unsere Stimmung hebt und unserem Herzen gleichsam Flügel verleiht.

Wie oft aber verpassen wir es, uns an dem zu erfreuen, was jetzt gerade ist! Wir glauben, dass wir erst noch dies oder jenes erreichen müssen, dass erst Urlaub oder Wochenende oder Weihnachten sein müsse, damit wir das Leben genießen können. Was für ein Unsinn! Indem wir die Freude immer wieder aufschieben, verpassen wir einzigartige Momente des Menschseins und herzerwärmende Begegnungen mit Menschen. Jeder Augenblick bietet die Gelegenheit zur Freude. Wir müssen sie nur aufspüren, wahrnehmen und wertschätzen. Uns für die vielen kleinen und großen Annehmlichkeiten des Alltags öffnen, für all die Dinge, die das Leben schöner und bunter, für die Menschen, die es lebens- und lebenswerter machen. Wer Freude an den alltäglichen Dingen des Lebens empfinden kann, öffnet sich dem Leben in seiner ganzen Fülle.

Unglücklicherweise scheinen wir Menschen aber so programmiert zu sein, dass wir viel stärker auf das blicken, was uns Angst oder Sorge bereitet. Wir bringen jede Menge Energie und Zeit dafür auf, das Sorgenkarussell in Gang zu halten und unsere Ängste durch negative Gedanken anzuzünden. Die Freude kommt dabei unweigerlich zu kurz, zumal sie als kindlich und naiv und daher als nicht so wichtig gilt. Doch wenn wir das erst einmal

erkannt haben, können wir diese Programmierung verändern und unsere Aufmerksamkeit gezielt auf die freudvollen Anlässe des Lebens richten. Worum es heute also geht, ist nicht mehr und nicht weniger als die Wiederentdeckung und Wertschätzung der Freude. Der angenehme Seiteneffekt dabei ist, dass die Kümmernisse des täglichen Lebens, auf die wir sonst so gerne fokussieren, an Gewichtung verlieren.

Nehmen Sie daher die täglichen Situationen des Lebens, die Sie sonst vielleicht als selbstverständlich erachten, ganz bewusst wahr: den Kaffeeduft am Morgen, der verlockend durch die Wohnung zieht; die ersten Schneeflocken, die sanft vom Himmel rieseln; den Anblick eines geliebten Menschen, der Ihnen ein Lächeln zuwirft. Blicken Sie um sich, lauschen Sie, schmecken, riechen und spüren Sie, welche Geschenke Ihnen das Leben in diesem Augenblick anbietet. Und nehmen Sie sich die Zeit, die schönen Momente tief in sich aufzunehmen und die Intensität des Augenblicks auszukosten.

Und was das Wunderbare ist: Die Freude vermehrt sich, je mehr wir sie mit anderen teilen. Denn sie gehört zu den ansteckenden Emotionen. Geteilte Freude ist somit doppelte Freude!

Wenn wir uns freuen, wird uns inwendig warm und weit zumute und wir verbinden uns mit den Menschen um uns herum. Nicht von ungefähr schrieb Schiller in seiner *Ode an die Freude*: »Alle Menschen werden Brüder.« In der Freude verschwistern wir uns mit den Menschen um uns herum.

Meine Freudenquellen

Es lohnt sich, die Freudenquellen des eigenen Lebens ausfindig zu machen. Oft haben wir im Trubel und der Geschäftigkeit unseres Alltags vergessen, was uns wirklich Freude bereitet. Oder wir wissen es und tun es trotzdem nicht, weil wir glauben, keine Zeit dafür zu haben. Oder wir meinen, dass es Wichtigeres gäbe. Doch was könnte wichtiger sein als ein glückliches Leben? Legen Sie sich Schreibzeug bereit und schreiben Sie sich heute all die Dinge und Aktivitäten auf, die Ihnen Freude bereiten. Wenn es Ihnen schwerfällt, Freudvolles aufs Papier zu bringen, dann erinnern Sie sich daran, was Sie als Kind mit Freude erfüllte. Das lässt auch heute noch Ihr Herz höher schlagen.

Sie können sich auch dafür entscheiden, ein Freudentagebuch anzulegen, in das Sie am Ende des Tages die Dinge eintragen, die Sie mit Freude erfüllt haben. Damit gewöhnen Sie sich an, auf die schönen Dinge des Lebens zu blicken und legen zugleich ein Freuden-Depot für schwierige Zeiten des Lebens an. Denn alles Freudvolle, das wir einmal achtsam und bewusst wahrgenommen und erlebt haben, stellt für unser weiteres Leben eine Ressource und Kraftquelle dar, die wir jederzeit aktivieren können.

Tag 11

Heute glückliche Erinnerungen hegen



*»Im Vergangensein ist nämlich
nichts unwiederbringlich verloren,
vielmehr alles unverlierbar geborgen.«*

VIKTOR FRANKL

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Nun ist die Zeit, zurückzublicken. Sich zu erinnern an das, was hinter uns liegt, an die glücklichen ebenso wie an die schmerzhaften Momente. Sich die wichtigen Etappen, prägenden Erlebnisse und bereichernden Begegnungen dieses Jahres ins Gedächtnis zu rufen. Sich an den schönen Erinnerungen zu erfreuen und sich zu gestatten, über die schmerzhaften zu trauern. Nun ist auch die Zeit, dem Leben zu danken für all diese Erfahrungen, die uns als Mensch reifen ließen.

Wie wäre es also, wenn Sie gleich heute die alten Fotoalben hervorkramen würden, um gemeinsam mit Kindern oder Enkelkindern, mit Eltern oder Geschwistern darin zu blättern? Denn ganz ehrlich: Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihren betagten Eltern zusammengesessen und Fotos aus der guten alten Zeit angesehen? Etwas Nostalgie hat noch niemandem geschadet! Ganz im Gegenteil: Psychologische Studien belegen, dass es guttut und stärkt, dann und wann in Erinnerungen an vergangene Zeiten zu schwelgen.

Fotos erwecken die Gefühle von damals zum Leben. Schauen Sie sich Fotos an von den Weihnachtstagen Ihrer Kindheit. Können Sie den Duft der Kerzen am Weihnachtsbaum riechen, die leckeren Lebkuchen Ihrer Mutter förmlich schmecken, das Knirschen des Schnees unter Ihren Stiefeln auf dem Weg zur Christmette hören? Können Sie etwas von der Ergriffenheit spüren, die Sie als Kind überkam, wenn die Lichter in der Kirche ausgingen und die Gemeinde gemeinsam *Stille Nacht* anstimmte?