

der pilger

der pilger

MIT
GEFÜHRTER
3 MINUTEN
MEDITATION

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

Erlebe den Moment

Ankommen im Hier und Jetzt

Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität

In unserer hektischen Welt wird Achtsamkeit zunehmend zu einem Schlüssel, um innere Ruhe und Balance zu finden. Achtsamkeit bedeutet, den Augenblick bewusst und ohne Wertung wahrzunehmen – sei es beim Atmen, Gehen oder bei täglichen Routinen. Achtsamkeit kann dir helfen Stress zu reduzieren, dein Wohlbefinden zu steigern und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden. Lehne dich zurück, atme tief durch und genieße die folgenden Seiten.

Mit allen Sinnen genießen

Wer die Sinne trainiert, taucht in neue, intensive Erfahrungswelten, voller Düfte, Farben, Töne und Geschmäcke, ein.

4

Schenke mehr Wertschätzung

Von jemandem wertgeschätzt zu werden, ist ein gutes Gefühl. In der Wertschätzung liegt ein sehr großes Potenzial.

10

Tipps rund um Achtsamkeit

13 tolle Tipps wie man Achtsamkeit in sein Leben integrieren kann

14

Die Schönheit der Schöpfung genießen

Kolumnist Anselm Grün über den Mut, ganz im Augenblick zu leben

19



Mit allen Sinnen genießen

Die Sinne ermöglichen uns den Zugang zur Welt, die voller Düfte, Farben, Töne und Geschmäcke ist, und zu unserem Inneren. Wer die Sinne trainiert, taucht in neue, intensive Erfahrungswelten ein.

Text: Schwester Gisela Ibele

Der Frühling steht vor der Tür, und endlich werden die Tage wieder länger! Vielleicht spüren Sie mit mir diese große Lust, das Haus zu verlassen, die dampfende Erde zu betreten, sich vom Wind bewegen zu lassen und die frische Luft zu riechen!

Ich lade Sie herzlich ein, mit mir dieser Sehnsucht zu trauen und einen kleinen Spaziergang zu machen; nicht nur mit den Füßen, sondern mit dem ganzen Leib. In unserer Körperwelt sind Türen verborgen, unsere wertvollen Sinnesorgane. Wir können sie sensibilisieren, trainieren und mit ihnen auf Empfang sein. Sie warten nur darauf, dass wir sie nützen, benützen und als Türen zur Welt öffnen. Mit ihnen durchschreiten und erkunden wir, wie sich das Leben anfühlt, wie es riecht, schmeckt und wie schön es sein kann, jetzt in der kommenden Frühlingszeit dem Leben Raum zu geben und sich lebendig zu wissen. »

„Der Mensch ist eine Sonne. Seine Sinne sind seine Planeten.“

Novalis (1772-1801), Philosoph

Mit den Fingerspitzen ganz bewusst die Welt entdecken

Von Anfang an entwickelt sich die Haut aus der Keimzelle, die sich unmittelbar schützend um uns legt und unser Leben abgrenzt. Grenzen sind wichtig, das haben wir in der Coronakrise gelernt. Unsere Haut ist ein „Grenzorgan“, selbstverständlich mit vielen kleinen Türen, über die wir tagtäglich entscheiden, welche Botschaften hinein- oder herausgehen. Für die Babys ist klar: Nur das, was sie in den Mund nehmen, ihre Hände betasten und fühlen, existiert wirklich. Und so lade ich Sie heute ein, bewusst mit den Fingerspitzen die Welt zu betasten. Fangen Sie mit Ihrem Gesicht an. Lassen Sie mit ge-

schlossenen Augen die Fingerspitzen über das Gesicht wandern, ertasten Sie die Form Ihres Gesichtes und bleiben Sie ganz bei sich. Vielleicht sagt Ihnen die Berührung Vertrautes zu, Ungelebtes, Geliebtes, Abgelehntes. Die Fingerspitzen helfen uns, achtsam und behutsam zu sein, Zärtlichkeit und Liebe sinnlich zu erfahren. Entdecken Sie, wie sich Ihr Gesicht in der Freude und in der Trauer verändert. Die Wärme der sensiblen Finger strömt in Ihre Gesichtshaut, und schon spüren Sie Entspannung und Wohlfühl. Verweilen Sie mit den Fingerspitzen an wichtigen Partien: die Schläfen, die Stirn und damit verbunden die vielen Gedanken, die Lippen, die küssen oder ver-

bissen sind, die geschlossenen Augenlider. Wenn Sie möchten, bitten Sie Gott um den Segen für Ihr Gesicht, dass es offen bleibt für den heutigen Tag.

Mit offenen Ohren unsere Herzen berühren

Unsere Ohren sind vergleichbar mit einer Spirale. Spiralen sind lange und verschlungene Wege, die geheimnisvoll die Mitte schützen und auch viel Energie ausstrahlen. Das Hörorgan ist ein Sinnesorgan, das nach innen führt. Gutes Hören ist ein Lernweg, sozusagen entlang der vielen Worte hinein in das eigene Ich. Unser Ohr ist immer offen, wir können nicht wirklich abschalten, obgleich wir es



Balancieren auf einer Slackline oder das Fühlen des Sandes, der durch die Finger gleitet: Schwester Gisela möchte motivieren, die täglichen Sinnesreize bewusst wahrzunehmen und das Leben in seiner Fülle und Intensität zu spüren.

sprachlich tun. Wohin gehen die vielen Worte, der Lärm, das leise Summen, das Zwitschern der Vögel, die Musik? Für mich ist der Weg vom Ohr zum Herzen ganz nah. Stellen Sie sich vor, dass nicht nur Ihre Ohren hören, sondern das eigentliche Hören im Herzen stattfindet. Es ist sozusagen unser drittes Ohr. Ich glaube, es ist ganz einfach: Ich höre und fühle gleichzeitig: Dann spüre ich im Herzen eine Regung, ein Gefühl, Zustimmung oder Widerstand, Glück oder Irritation. Ich entscheide mich heute für glückliche Hörmomente und weiche dem Lärm aus. Vielleicht habe ich sogar den Mut, einmal ganz auf äußere Reize zu verzichten und die Stille zu suchen. Stille Räume sind selten geworden. Eine unberührte und abgelegene Schneelandschaft atmet Stille, die wir mit jedem Atemzug in uns einströmen lassen können. Um im Bild der Spirale zu bleiben, kann die Stille uns in die Mitte führen, in der wir das Geheimnis des Lebens hüten. Wagen Sie einen nächtlichen Spaziergang unter dem

goldenen Sternenhimmel (in den Bergen). Sie werden spüren und staunen: Die Stille wird Sie ergreifen, und in diesem Moment fällt es leicht, loszulassen und bei sich zu sein. Welch ein Glück!

Die Augen spiegeln die Seele des Menschen wider

Der Augapfel erinnert an die Sonne in ihrer kugeligen Art. Unsere Augen können Licht aufnehmen, aber auch Licht verschenken. Mit der Kraft der Seele und des Geistes sind unsere Augen hell oder dunkel. In hellen Augen lässt sich die Seele des Menschen erkennen, sie sind gleichsam die Tür zum eigenen Schatzkästchen, in dem unsere Werte und unsere schönen Seiten des Lebens gehütet werden. Es braucht viel Seelenpflege, dass die Augen hell bleiben. Wir können nicht in die Sonne schauen, dazu ist unser Auge nicht geschaffen. Dennoch brauchen wir die Sonne und ihr Licht, um überhaupt sehen zu können. In der Dämmerung verschwinden die Farben, in der Dunkelheit

spüren wir Angst und Unsicherheit. In unserem Sprachgebrauch verwenden wir viele Erfahrungen des Sehens: den Augenblick spüren, im Augenblick sein, blickdicht, optische Täuschung. Es ist wohl wahr, dass das richtige Sehen eine Kunst ist. Sehen ist nicht nur das Wahrnehmen der Wirklichkeit, die uns gerade begegnet, sondern das Sehen rührt an unsere innere Welt. Stellen Sie sich vor, dass das Auge wie ein Spiegel ist, in dem sie ihre eigene Welt reflektieren und erkennen können. Nichts ist spannender, als in der eigenen Welt unterwegs zu sein und die persönliche Landschaft zu gestalten. Machen Sie sich bewusst, wo ihr Lieblingsort ist. Schließen Sie für einen Moment die Augen und erinnern Sie sich an diesen Ort. Sehen Sie mit den inneren Augen die Landschaft, spüren Sie den Wind, riechen Sie den Ort, genießen Sie das Gefühl der Heimat und Geborgenheit. Diese inneren Bilder sind Kraftquellen, die uns in Stresssituationen Gelassenheit und neue Energie geben können. »



Lassen Sie sich das Leben schmecken! Zelebrieren Sie das Zubereiten eines Gerichtes. Riechen Sie an den unterschiedlichen Lebensmitteln und Gewürzen, schmecken und probieren Sie.



Fotos: S. 4 bis S. 9: stockadobe.com, außer S. 7 un. re.: Stefan Weigand, S. 4: benikat, S. 5: Corilla, S. 6 li.: Pixel-Spot, re.: photobrew, S. 7 li.: Jacob Lund, obere: rodionpavel, S. 8-9: mmeo

Ein Spaziergang im Wald ist eine Einladung an alle Sinne. Genießen Sie die Wärme der Sonne, den Duft des Waldes und das Farbenspiel der Blumen und Blätter.



Schon seit dreißig Jahren begleitet mich eine Linde auf meinem Lebensweg. Ich besuche sie immer wieder und finde in ihr ein Symbol für mein Leben. Wenn ich im Stress bin, dann stelle ich mich mit geschlossenen Augen und meiner Vorstellungskraft unter meinen Lieblingsbaum. In Gedanken kann ich sie jederzeit umarmen, ihre Wurzeln errahnen, mit den Ästen weit werden, mit dem Stamm in den Himmel hineinwachsen, aufgerichtet und aufrichtig. Ich bedanke mich für den Sauerstoff, den sie mir schenkt, und das Kohlendioxid und allen „Abfall“, den sie mir abnimmt. In dieser Linde sehe ich auch die Jahreszeiten, das Wunder des Werdens und Vergehens.

Wie wahr eine Wahrnehmung ist, bestimmt der Mensch selbst. Vieles kann der Täuschung unterliegen, und gerade der Sehsinn ist von unseren Erfahrungen abhängig. Unsere Augen suchen Vertrautes, Gewohntes und Bekanntes. Das hat den Vorteil, dass wir Menschen auch bruchstückhaft sehen können und unser Gehirn ständig ergänzt. Diese kognitive Leistung hat auch ihre Tücken: Jeder Mensch baut seine eigene Wirklichkeit und erkennt seine eigene Welt. Damit gibt es unterschiedliche Wahrnehmungen, wie es unterschiedliche Menschen gibt. Da hilft nur eins: Möglichst viele Sinne nutzen und zusammenführen. So können wir der Wahrheit am ehesten näher kommen.

Es lohnt sich, einfach mal mit Freunden einen Wald zu betrachten und einander zu erzählen, was jede(r) Einzelne sieht und erkennt. Mit dieser Übung schaffen wir es, vom Sehen ins Staunen und ins Schauen zu kommen. Und schon entdecken wir die unendliche Sehkraft, mit der wir unserer Umwelt, unseren Erfahrungen, unseren Gefühlen und den unsichtbaren Welten von Geist und Seele begegnen können. In jeder Begegnung offenbart sich die Erfahrung der Schönheit, die in unserer Welt sichtbar und für mich ein pures Geschenk Gottes ist.

Düfte wecken Erinnerungen, verzaubern uns und beruhigen

In der Tierwelt ist die enge Verbindung zwischen Nase und Lust immer schon bekannt gewesen. Jeder neue Partner wird erst mal „beschnüffelt“. Wie anders der Mensch, der solche tierischen Instinkte weit hinter sich gelassen hat. Trotzdem kennen wir die Erfahrung, dass wir durch Duftstoffe unsere Attraktivität steigern wollen und an jeder Rose, die wir verschenken, erst mal riechen. Wohlgerüche schätzt der Mensch seit jeher. Das köstliche Essen schmeckt fade, wenn wir Schnupfen haben. Wir Menschen können 10.000 Gerüche unterscheiden. Aber wenn es darum geht, einen Duft zu benennen oder zu differenzieren, dann stößt unsere Sprache gleich an Grenzen. Die Düfte der Kindheit prägen ein Leben lang. Wir haben in unserem Gehirn das limbische System, welches wie ein Gedächtnis funktioniert. Wir können also mit Gerüchen unsere Erinnerungen beleben und unvergesslich machen. Wir alle wissen, wie

verbrannte Milch riecht oder welche Gefahr von einem Brandgeruch ausgeht. Der Geruchssinn täuscht uns nicht.

Lernen wir wieder neu wie ein Kind das Riechen. Jede Jahreszeit hat ihren Geruch, jedes Haus, jeder Mensch, jede Blume. Wenn Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie Wohlgerüche in Ihrer Wohnung verströmen, Zitrone hebt unsere Stimmung, Weihrauch hilft bei der Meditation, reinigt die Luft und die Gedanken. In der Aromatherapie nutzen wir die Kraft des Duftes, der nicht nur stimuliert, sondern auch heilen kann. Ein Butterbrot mit frischen Kräutern schmeckt nicht nur gut, sondern riecht auch lecker. Düfte einzusperren gelingt nicht leicht, sie wollen sich verströmen, wie gute Gedanken und Gefühle der Liebe.

Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich das Leben schmecken

Riechen und schmecken sind untrennbare Geschwister. Ein Gläschen Wein braucht die Nase, den Gaumen, den Riech- und

Geschmackssinn. Ein sinnliches Leben hängt vom Geschmacks- und Geruchssinn ab. Die Redewendung: „Den Geschmack am Leben haben oder nicht haben“ drückt diese Erfahrung aus. Mit dem Essen nehmen wir Nahrungsmittel auf, und unser Verdauungstrakt verwandelt das, was außerhalb von uns ist, in unser Körpereigenes. Wir werden also, was wir essen, und verwandeln uns ständig. Deshalb ist es kostbar und nicht gleichgültig, mit was wir den Magen füllen und vor allem wie wir ihn füllen. Zelebrieren wir das Kochen, Essen, die Gemeinschaft, die Verwandlung. Der adventliche Duft in „Mutters Küche“ erzählt nicht nur von Weihnachten, sondern von Zimt, Lebkuchen, Gemütlichkeit, Wärme, Liebe. Riechen Sie an den Lebensmitteln, bevor Sie die Zubereitung beginnen. Und vor allem: Kochen Sie mit Liebe und Zeit, Sie werden es schmecken. Nehmen Sie sich Zeit, teilen Sie Gemeinschaft, Essen, Zeit, Liebe, und Sie werden den Geschmack am Leben spüren.

Der Gleichgewichtssinn leitet uns durch den Alltag

Versteckt im Ohr und für uns unsichtbar ist der Gleichgewichtssinn. Mit ihm haben wir Orientierung, finden uns zurecht. Unser Gleichgewichtssinn vollbringt täglich eine Höchstleistung. Wie oft begegnet uns im Alltag die Frage: Wie geht es weiter? Was mache ich, wenn ich den Boden unter den Füßen verliere? Warum ist es so schwer, aufrecht seine Meinung zu sagen, wenn alle anderen anders denken? Ich möchte mich nicht verbiegen oder umfallen. Mit diesem sprachlichen Gedankenspiel wird deutlich, wie sehr der Gleichgewichtssinn auch unser soziales Miteinander bestimmt und ermöglicht. Wenn wir unsicher sind, ist das Fallen eine häufige Komplikation. Wenn wir überfordert sind, fühlen wir uns schwindelig.

Der Gleichgewichtssinn will gefordert und gefördert sein. Für Kinder ist das kein Problem. Sie schaukeln, bewegen sich und kennen die Freude am Balancieren. Warum also nicht wie ein Kind leben und auf

die Schaukel setzen, die Seele baumeln lassen oder auf einem Baumstamm balancieren? Es ist im Leben so, dass wir das Gleichgewicht nicht im Voraus für immer haben. Ständig neu sind wir herausgefordert, die Mitte und die Balance zu finden. Das ist gar nicht selbstverständlich. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, für einige Minuten aufrecht und völlig ruhig an einem Platz zu stehen. Noch schwieriger ist es, das nur auf einem Bein zu tun. Die Balance zu suchen und zu finden ist mühsam, aber lohnenswert. Wenn es gelingt, stellt sich Glück als Gefühl ein! ☞

Unsere Autorin

Schwester Gisela Ibele hat zum Thema Sinne das Buch „Der Geschmack des Himmels“ (Herder Verlag) geschrieben. Sie hat im Jordanbad in Biberach zehn Jahre die ehemalige „Sinn-Welt“ geleitet. Heute arbeitet die Ordensfrau in der Klinikseelsorge im Elisabethen-Klinikum in Ravensburg.

Schenke mehr Wertschätzung

Von jemandem wertgeschätzt zu werden, ist ein gutes Gefühl. Trotz dieses Wissens gehen wir sehr geizig mit der Wertschätzung um. Vielleicht ist es an der Zeit, das zu ändern.

Text: Steffi Piening

Hand aufs Herz: Wie lange ist es her, dass Sie Ihre Frau oder Ihren Mann für etwas gelobt haben? Wann haben Sie Ihrem Partner ein von Herzen kommendes Kompliment ausgesprochen? Wann haben Sie Ihrer besten Freundin gedankt, dass Sie mit allen Sorgen und Nöten zu ihr kommen können? Wann haben Sie Ihrem Arbeitskollegen gesagt, dass Sie seine Arbeit schätzen, dass er einen guten Job macht? Könnte es sein, dass es schon eine Weile her ist und auch eher selten vorkommt? Das schließt die Frage an, wieso mit der positiven Zuwendung oftmals so geizig umgegangen wird? Wieso fällt es eigentlich so schwer, anderen Wertschätzung entgegenzubringen, oder anders gefragt: Wieso herrscht ein so unachtsamer Umgang mit der Wertschätzung und Anerkennung?

Es ist kurios, denn Wertschätzung ist, wie der Psychiater Reinhard Haller er-

klärt, „ein Urbedürfnis des Menschen. Trotzdem bekommen wir es nicht und sind gierig danach. Und auf der anderen Seite tun wir uns schwer damit, es anderen zu geben“. Das erstreckt sich vom privaten bis in den beruflichen Bereich. Wir fordern es nicht ein, lieber verstecken wir uns hinter einer scheinbaren Gleichgültigkeit oder Arroganz. Wertschätzung einzufordern fühlt sich nicht richtig an. Es erscheint wie eine Schwäche, wie ein Betteln um Lob.

Das gute Gefühl gesehen zu werden

Menschen reagieren positiv auf Wertschätzung. Es ist ein gutes Gefühl, gesehen zu werden, es ist ein gutes Gefühl, wenn etwas zurückkommt. Doch die Realität ist anders und folgende Situation ist im Arbeitsalltag keine Seltenheit: Ein Projekt wurde zur vollsten Zufriedenheit abgeschlossen, die Firma hat mit »





dem Auftrag viel Geld verdient. Eigentlich alles bestens, doch bei dem Mitarbeiter, der über Wochen an der Sache gearbeitet hat, bleibt ein schales Gefühl zurück. Mit keinem Wort, keiner anerkennenden Geste hat der Chef seine Wertschätzung ihm persönlich gegenüber ausgedrückt.

*Wertschätzung
in Worte fassen*

Oder im privaten Bereich: Der Bruder kümmert sich um seine alte Mutter, die bei ihm in der Nachbarschaft wohnt. Er kauft ein, hilft ihr, wenn es Probleme mit dem Computer gibt, fährt sie zum Arzt. Das alles wird als selbstverständlich hingenommen. Als der Bruder, der weiter weg wohnt, zu Besuch kommt, unternimmt er mit der Mutter Ausflüge, sie gehen ins Theater, abends lädt er sie zum Essen ein. Beim Abschied bedankt sie sich überschwänglich für seine Bemühungen, für die Zeit, die er mit ihr verbracht hat. Der andere Bruder steht daneben und wird mit keiner Silbe erwähnt.

Im Ehrenamt: Für das Stadtteilstfest hat eine Handvoll engagierter Bürger alles vorbereitet. Als das Fest beginnt, melden sich gleich die ersten Nörgler zu Wort: zu wenig Schatten, zu wenig Sitzgelegenheiten, kein Eis. Ein Wort des Dankes, der Wertschätzung für die Organisatoren: Fehlanzeige.

Beispiele, von denen Ihnen selber sicher viele weitere einfallen. Leider sind diese Situationen keine Ausnahmen, die Personen sind auch nicht überempfindlich. Es handelt sich einfach um fehlende Wertschätzung. Und das kann zu echten Problemen führen. Psychiater Haller kann aus seiner Praxis als Psychotherapeut zahlreiche Fälle schildern, in denen aus solch scheinbaren Kleinigkeiten persönliche Tragödien entstanden sind. Das äußert sich durch Antriebslosigkeit, kann aber auch zu viel tiefgreifenderen Problemen führen, wenn die Person resigniert und sich ein erdrückendes Gefühl der Sinnlosigkeit ausbreitet. Manchmal wird es einfach als Kränkung wahrgenommen, immer wiederkehrende Kränkungen, die dazu führen, dass man selber härter wird, distanzierter, weniger empathisch. Für einen persönlich und für die Gesellschaft nicht wünschenswert.

Die Einstellung „er weiß, wie viel er mir bedeutet“ oder „sie spürt, dass ich vollstes Vertrauen in ihre Fähigkeiten habe“ reicht nicht aus. Es ist wichtig, Wertschätzung auszusprechen oder auch durch Aufmerksamkeit zu zeigen und auszudrücken. Das können kleine Gesten im Alltag sein, die wiederum eine große Wirkung entfalten. Manchmal reicht es, sich Zeit zu nehmen und aufmerksam zuzuhören, jemanden um Rat zu bitten oder eine Aufgabe vertrauensvoll in die Hände einer Person zu legen.

In der Wertschätzung liegt ein ungeheuer großes Potenzial: In einer Studie an der Technischen Universität München wurde festgestellt, dass Anerkennung und Lob im kollegialen Kreis wesentlich motivierender wirken als Bonuszahlungen oder sonstige monetäre Zusatzleistungen. In einer amerikanischen Studie wurde untersucht, welchen Einfluss Lob auf Kinder hat. Im ersten Schritt wurden zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe wurde allgemein gelobt mit den Worten: „Du bist sehr intelligent.“ In der anderen Gruppe wurden die Kinder für ihre Bemühungen und Anstrengungen gelobt. In einem zweiten Schritt konnten die Kinder zwischen einem leichten und einem schweren Test auswählen. Die Kinder, die für ihre Anstrengungen und ihren Fleiß gelobt wurden, entschieden sich zu 90 Prozent für den schweren Test: Sie waren motiviert, hatten Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten und nicht zuletzt das Gefühl, Kontrolle über das eigene Handeln zu besitzen.

*Kann ich
Wertschätzung lernen?*

Statt Wertschätzung sind leider andere gesellschaftliche Entwicklungen zu beobachten: Der Umgang miteinander wird rauer. Vor allem die digitale Welt ist zu einer großen Plattform geworden, um andere Menschen anzugreifen, zu beleidigen, ohne Grenzen, ohne Respekt. Wer es geschickt anstellt, bleibt anonym und kann Gerüchte, Anfeindungen und Fake-News in die Welt setzen. Ereignisse werden aufgebauscht, Skandale heraufbeschworen, Menschen niedergemacht. Auch in den zahlreichen Fernseh-Talkrunden ist die Auswahl der Gäste meist so zusammengestellt, dass ein inhaltlich konstruktives Gespräch fast nicht möglich erscheint.

Fotos: S. | 0/1 | S.H.exclusiv / stock.adobe.com; S. | 2: Nomad_Soul / stock.adobe.com

„Beginnen Sie damit, die kleine Pflanze der Wertschätzung zu kultivieren, und Sie werden Wunder erleben.“

Reinhard Haller, Autor des Buches „Das Wunder der Wertschätzung“

Viele Diskussionen sind geprägt davon, sich gegenseitig ins Wort zu fallen, sich Beschuldigungen und persönliche Sticheleien an den Kopf zu werfen. Die eigentlichen Themen, über die diskutiert werden soll, geraten allzu oft in den Hintergrund. Aufgrund dieser Entwicklungen ist es umso wichtiger, eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung zu etablieren, eine Kultur aus Aufmerksamkeit, Respekt, Anerkennung und Vertrauen.

Doch es gilt zu unterscheiden: Ein nicht ernst gemeintes Lob hat nichts mit

Wertschätzung zu tun. Wertschätzung wird nur gelingen, wenn sie wirklich auch so gemeint ist. Wenn das, was man sagt, und das, was man fühlt, übereinstimmen. Nur so kann sie mit voller Intensität wirken und ihre unglaubliche Kraft entfalten.

Wertschätzung ist eine Geisteshaltung. Es ist eine Haltung, mit der man anderen Menschen begegnet: mit Empathie, mit Neugier und Aufgeschlossenheit. Es ist die Fähigkeit, zum aufmerksamen Beobachter zu werden, gegenüber

anderen Menschen, gegenüber der Natur und den Tieren. Wenn wir sensibilisiert sind, nicht alles als selbstverständlich zu erachten und nicht nur uns selbst in den Mittelpunkt zu stellen, ist das der ideale Nährboden für Wertschätzung.

Probieren Sie es aus: Wenn Sie einer Person mit Wertschätzung begegnen, werden Sie erleben, wie viel Gutes auf Sie zurückstrahlt. Wertschätzendes Verhalten führt zu einer positiven Kettenreaktion und letztendlich zu einem zufriedeneren Leben für alle. 

ANZEIGE

[illegible]

Achtsamkeit

Achtsam Sein – das können Sie jetzt sofort ausprobieren, üben und beobachten wie es Ihnen dabei geht. Gespannt? Dann beginnen Sie gleich heute damit mit unseren 13 Tipps zur Achtsamkeit.



Jeden Tag in unserem Leben haben wir die Chance, dankbar zu sein. Und es gibt so vieles, für das wir danken können: Kleinigkeiten und Alltägliches, wie die leckeren Kekse, den kleinen Vogel, der auf dem Strauch im Garten sitzt, aber auch dafür, dass ich gesund bin, dass ich ein gutes Gespräch geführt oder dass ich einen Arbeitsplatz habe.

Es kann sinnstiftend sein, sich die Zeit zu nehmen und aufzuschreiben, was einen an diesem Tag mit Dankbarkeit erfüllt hat. Diese Tätigkeit erdet und beruhigt. An einem Tag fällt es ganz leicht, am anderen ist es herausfordernd. Das Schöne ist, dass Dankbarkeit trainiert werden kann, jeden Tag aufs Neue. Und wenn Sie Lust haben, blättern Sie zurück und lesen noch einmal, für was Sie vor vier, fünf oder sechs Wochen dankbar waren.



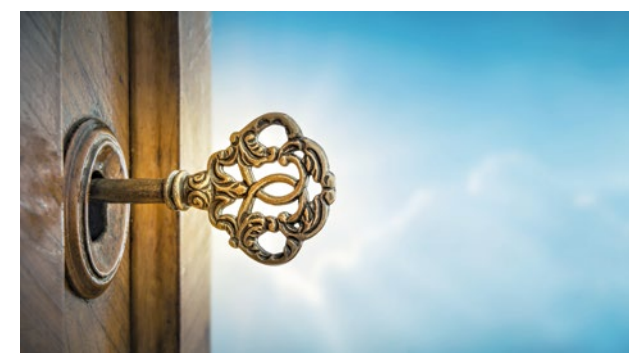
Meditation: Drei Minuten Atemraum

Kurz Innehalten und wahrnehmen

Die Meditation „Drei Minuten Atemraum“ ist eine kurze, aber wirkungsvolle Übung, um innezuhalten und den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Sie gliedert sich in drei Phasen: **Bewusstheit:** Schließen Sie die Augen und richten Sie die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Nehmen Sie Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken bewusst wahr. **Atmung:** Lenken Sie nun den Fokus auf den Atem. Spüren, wie der Atem ein- und ausströmt. Verfolgen Sie jeden Atemzug bewusst ohne ihn zu beeinflussen. Es gibt kein richtig und kein falsch. **Atmung im Körper:** Weiten Sie die Aufmerksamkeit aus und nehmen Sie den gesamten Körper wahr. Spüren Sie, wie sich das Atmen im Körper anfühlt und verschiedenen Körperregionen bewegt. Diese Übung kann helfen, in stressigen Momenten kurz innezuhalten und Klarheit zu gewinnen.

[Diese Meditation findest du als Audiodatei hier.](#)

Mehr zu den Themen Achtsamkeit und Meditation finden Sie unter: www.helden-im-jetzt.de



Die Arbeit Arbeit sein lassen

Ihr persönliches Ritual zum Feierabend

Nicht selten nehmen wir unsere Sorgen und Probleme aus der Arbeit mit nach Hause und können den Feierabend leider nicht genießen. Probieren Sie einmal Folgendes aus: Schütteln Sie negative Gedanken von sich ab, indem Sie sich vorstellen, dass alle Sorgen und Probleme an Ihren Fingern haften. Indem Sie kräftig schütteln, fallen diese von Ihnen ab. Wenn Sie an der Haustür angekommen sind, stecken Sie ganz bewusst den Schlüssel in die Tür und verinnerlichen das Bild, dass Sie jetzt die Welt zu Ihrer Freizeit geöffnet haben. Für die Arbeit gilt ab hier: Eintritt verboten.

Neugierig im Alltag

Neues entdecken auf altbekannten Pfaden

Der Weg zur Arbeit, in den Sportverein, zu Freunden – das sind alltägliche Strecken, die wir in- und auswendig kennen. Das glauben wir zumindest. Machen Sie doch einmal folgenden Test: Gehen Sie mit Ruhe und neugierigem Blick diese Wege, lassen Sie Ihre Augen über die Briefkästen, Bäume, Blumen, Gartenzäune, Fahrräder, Hausmauern und Fenster schweifen. Sie werden schnell feststellen, dass Sie vieles auf diesen bekannten Wegen noch nie wirklich gesehen oder vielmehr wahrgenommen haben – und versprochen, Sie werden Neues und Erstaunliches entdecken.



»

Mit offenen Augen

Kleine Fotoreise

Im Urlaub genießen wir unsere Umgebung intensiv. Die Sonnenuntergänge über dem Meer, die imposanten Berge, die in der Nacht zu schwarzen, majestätischen Riesen werden. Die Natur vor der eigenen Haustür birgt die gleiche Faszination, wenn wir uns darauf einlassen. Haben Sie Lust auf ein kleines Experiment? Nehmen Sie Ihre Kamera und machen Sie sich auf den Weg mit dem Ziel, außergewöhnliche und schöne Motive zu fotografieren. Sie werden feststellen, dass Sie viele Dinge fotografisch festhalten, die Sie zuvor gar nicht bemerkt haben. Viel Spaß bei Ihrer Fotoreise.



Fotos: S. 16-17: stockadobe.com; S. 16: ob.: andrejprosky; un. li.: PheelingsMedia; un. re.: kavundnik; S. 17: ob. li.: photoschmidt 2018; ob. re.: olezzo; un. li.: jazzlight; un. re.: Rudzhan

Einfach nur zuhören

Dem anderen wertschätzend begegnen

Wenn wir spüren, dass ein Gesprächspartner uns wirklich zuhört, fühlen wir uns sicher und fassen Vertrauen. Sehr unangenehm hingegen ist es, wenn die Person gegenüber ständig auf das Smartphone schaut oder in der Gegend umherblickt. Starten Sie doch einmal einen kleinen Versuch: Nehmen Sie sich bei einem Gespräch ganz bewusst Zeit für das Zuhören und achten darauf, was für eine positive Energie aus einem aufmerksamen Zuhören entstehen kann – für Ihren Gesprächspartner, aber auch für Sie selbst kann dies eine wertvolle Erfahrung sein.



Spielegerisch die Sinne trainieren

Durch Jonglieren die Wahrnehmung verbessern

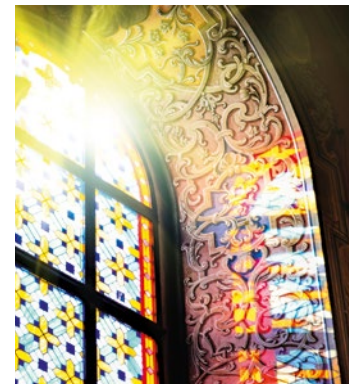
Zum Jonglieren benötigt man nicht viel und kann es mit ein bisschen Vorübung auf ganz wenig Platz machen. Es gibt extra Jonglierbälle, aber auch Tücher, Tennisbälle oder kleine Ringe eignen sich. Durch die gleichmäßige Bewegung des Fangens und Werfens werden der Körper und das Gehirn gut durchblutet. Da beim Jonglieren beide Gehirnhälften zusammenarbeiten müssen, werden die Wahrnehmung, die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Auch eine tolle Möglichkeit, um sich bei Müdigkeit einen neuen Energieschub zu holen.



Atem holen – Auszeit im Kloster

Über 200 Angebote in einer Broschüre

Wer sich für eine Auszeit im Kloster interessiert, findet in der Broschüre der Deutschen Ordensobernkonzferenz über 200 Adressen von Ordensgemeinschaften in Deutschland, die Gastaufenthalte anbieten: vom monastischen Kloster über kleine klösterliche Niederlassungen bis zu alternativen Formen des Zusammenlebens in einer Ordensgemeinschaft. Neben den Adress- und Kontaktdaten finden sich zusätzliche Informationen: Wer wird aufgenommen? Wo sind die Gäste untergebracht? Ist Mitarbeit möglich? Welche Kosten entstehen für den Aufenthalt?



Die Broschüre kann unter www.orden.de/ordensleben/ heruntergeladen oder bei DOK bestellt werden unter Tel. 0228-68449-0 sowie info@orden.de

Das Tor zu unserem Herzen

Hören Sie einmal genau hin

Wenn Sie sich Zeit nehmen und genau hinhören, fallen Ihnen bei einem Spaziergang in der Natur unterschiedliche Vogelstimmen auf. Mit Konzentration wird es Ihnen gelingen, den Gesang der Vögel zu unterscheiden, vielleicht können Sie sogar den einen oder anderen Vogel anhand seines Gesanges zuordnen. Das ist eine tolle Übung, um das Ohr zu schulen und eine Verbindung zur Natur aufzubauen. Eine weitere, ganz einfache Sinnesübung: Setzen Sie sich an einen Fluss oder See, schließen Sie die Augen und lauschen Sie den Geräuschen des Wassers.



Sprechen Sie sich selbst Mut zu

Wahrnehmung auf das Positive lenken

Sich selbst ermutigende und positive Sätze auf Postkarten zu schreiben, ist wie eine angenehme, warme Dusche und stärkt das Selbstwertgefühl. Probieren Sie es einmal aus, indem Sie auf Postkarten oder Zettel Sätze wie zum Beispiel „Ich mache meine Arbeit gut“, „Ich bin ein wertvoller Mensch“ oder „Ich mag mein Gesicht“ schreiben. Die Karten verteilen Sie in der Wohnung. Sie können die Karten auch als Lesezeichen in ein Buch legen oder als Post-it an den Badezimmerspiegel kleben. Lesen Sie die Karten immer wieder über den Tag verteilt und genießen Sie dabei das gute Gefühl, das sich einstellt. »



Zweifel und Sorgen wegatmen

Zwei Atemübungen zum Entspannen

Übung 1: Legen Sie sich entspannt hin. Atmen Sie vier Sekunden ein und sieben Sekunden aus. Diesen Vorgang elf Mal wiederholen.

Übung 2: Legen Sie Ihre Hände auf die Brust. Beobachten Sie, wie sich der Brustkorb beim Atmen hebt und senkt. Platzieren Sie anschließend Ihre Hände auf dem Bauch und fühlen, wie er sich bei der Atmung mitbewegt. Legen Sie Ihre Hände dann seitlich an die unteren Rippen und achten darauf, ob sich die Rippen beim Atmen nach außen schieben. Idealerweise sind bei beiden Übungen deutliche Bewegungen spürbar.

Sinnliches Erleben

Mit den Füßen neue Sinneseindrücke sammeln

Schuhe und Socken ausziehen und einen Barfußpfad entlanglaufen, das verschafft ein intensives Sinneserlebnis. Die nackten Füße werden auf Sand, Gras, Rindenmulch, Moos, kleine Kieselsteine, Tannenzapfen, Kastanien oder Baumstämme gesetzt. Manche Untergründe sind sehr angenehm, andere piksen, und die Füße müssen langsam und vorsichtig aufgesetzt werden. Während des Spaziergangs werden die Füße auf unterschiedliche Weise stimuliert und dabei das Gleichgewicht und Körpergefühl geschult.



Den Vagus-Nerv entspannen

Einfache Übungen mit großer Wirkung

Der Vagusnerv, der 10. Hirnnerv, spielt eine große Rolle im Nervensystem und beim Umgang mit Stress. Er verläuft vom Hirnstamm über Hals, Brust bis in den Bauchraum. Mit Übungen kann er aktiviert werden. Übung 1: Leise vor sich hinsummen und dabei den Laut Om sprechen. Übung 2: Aufrecht hinsetzen und die Hände hinterm Kopf verschränken. Nun langsam die Augen nach rechts bewegen und in der Endposition für rund 20 Sekunden halten. Danach langsam die Augen nach links bewegen und ebenfalls für 20 Sekunden in der Endposition halten. Ein Gähnen ist oftmals ein Zeichen dafür, dass der Vagus-Nerv aktiviert wurde.

Mein Abenteuer

Besondere Auszeiten im Alltag

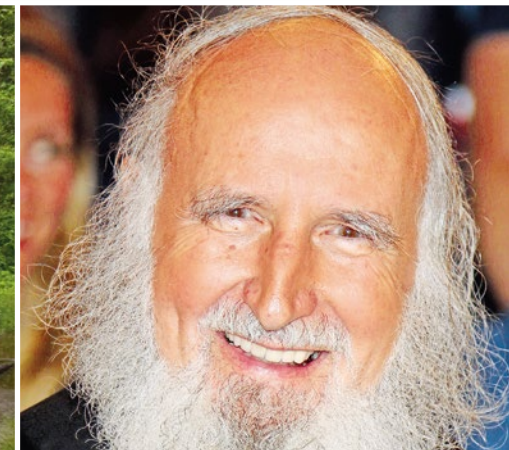
Kleine Mikroabenteuer helfen uns, aus dem Alltag auszubrechen, im Hier und Jetzt zu sein und in diesen Momenten zu leben. Was ein Mikroabenteuer wird, kann jeder für sich selbst definieren. Leicht und ohne großen Aufwand kann man zum Beispiel als Einstieg eine Nacht auf der eigenen Terrasse oder im Garten verbringen. Eine Nachtwanderung ist ein Erlebnis, ebenso wie auf einem Stand-Up-Board den Fluss entlang zu gleiten oder aber auch einfach mal mit dem Bus ein paar Kilometer aus der Stadt heraus zu fahren und zu Fuß wieder nach Hause zu laufen. Alle Aktivitäten sollten ohne aufwendige Planung und ohne große Kosten durchführbar sein.



Fotos: S. 18: ob. li: eternwanich / stockadobe.com; ob. re: gstockstudio / stockadobe.com; un.: Andriy / stockadobe.com; S. 19: li: June Marie Sobrito / shutterstock.com; re.: actionpress

Die Schönheit der Schöpfung genießen

Unser Kolumnist **Anselm Grün** über den Mut, ganz im Augenblick zu leben



Wenn ich Urlaub habe, fahre ich öfter mit dem Fahrrad durch das Murnauer Moor. Ich fahre langsam und bleibe immer wieder stehen oder setze mich auf die Bank, um die wunderbare Landschaft zu bestaunen. Ich schaue auf die Berge, die die Ebene des Moors umrahmen. Und ich genieße die Stille der Landschaft. Aber immer wieder fahren an mir in hoher Geschwindigkeit Mountainbiker vorbei. Sie sind nur auf ihr Fahrrad fixiert, schauen nicht nach rechts und links. Da spüre ich, wie man achtlos an der Schönheit der Schöpfung vorbei fahren kann. Die Schönheit umgibt auch diese Fahrer. Aber sie nehmen sie nicht wahr.

Etwas abseits vom Weg liegt ganz versteckt ein Weiher, der in seinem Urzustand belassen ist. An den setze ich mich lange und genieße die Stille. Die Stille wird nur unterbrochen vom Summen der Libellen. Aber sonst ist reine Stille. Das Wasser mit den leichten Wellen, die Vögel, die auf der Jagd sind nach Insekten und die schönen Pflanzen, die den Weiher säumen, alles passt zu diesem Bild der Stille. Aber es ist nicht nur die Stille, die mich beeindruckt. Es ist auch die Schön-

heit des Ortes. Wenn ich das Schöne auf mich wirken lasse, spüre ich, wie es mir guttut. Da erinnere ich mich an den Satz von Dostojewski: „Schönheit wird die Welt heilen.“ Oder an die Aussage des irischen Schriftstellers O'Donohue, der davon spricht, dass die Schönheit uns besucht: „Es ist so, als wären wir im Exil, und die Heimat käme für eine Weile zu Besuch.“ Und er meint, „dass die Schönheit die Heimat des Herzens ist. Wenn es in Schönheit weilen kann, ist das Herz daheim.“

„Indem ich einfach da bin, habe ich teil am Sein der Schöpfung, am Sein Gottes.“

Aber ich kenne in mir auch die Unruhe, auf die Uhr zu schauen, wann ich wieder aufbrechen sollte, um pünktlich daheim zu sein. Und dann stört die Unruhe mein Staunen über die Schönheit des Ortes. Und dann höre ich auf, die Stille und Schönheit der Natur zu genießen. Ich spüre: Es braucht Achtsamkeit, den

Mut, jetzt ganz im Augenblick zu sein, nicht auf die Uhr zu schauen, einfach nur dasein. Indem ich einfach da bin, habe ich teil am Sein der Schöpfung, am Sein Gottes. Gott ist das reine Sein. Daher ist die Erfahrung des reinen Seins für mich immer auch Gotteserfahrung. Aber ich spüre auch in mir den Druck, dass die Erfahrung der Stille etwas bringen muss. Wenn ich diesen Druck in mir spüre, falle ich aus dem reinen Sein heraus. Ich will etwas haben. Die Schönheit der Schöpfung kann nur der genießen, der – um mit Erich Fromm zu sprechen – im Modus des Seins und nicht des Habens ist. Es ist ein Unterschied, ob ich auf den Weiher, auf die Gräser, auf die Berge schaue und einfach im Schauen bin und im Schauen eins werde mit dem Geschauten, oder aber ob ich im Schauen beobachte, bewerte, beurteile. Dann falle ich aus dem Sein ins Haben. Einfach zu sein, eins zu sein mit der Schöpfung, eins zu sein mit uns selbst, das tut unserer Seele gut. ☯

Anselm Grün ist Benediktinerpater, Bestseller-Autor und Meditationslehrer. Er gehört zu den meistgelesenen und einflussreichsten spirituellen Autoren unserer Zeit.

*„Sei in diesem Moment glücklich, das ist genug.
Wir brauchen nicht mehr, als diesen Moment.“*

Mutter Theresa

Impressum

VERLAG:

Peregrinus GmbH

Hasenpühlstraße 33, 67346 Speyer

Amtsgericht Ludwigshafen, HRB 61731

USt.-IdNr. DE 266023756

Geschäftsführer: Marco Fraleoni

Chefredakteurin: Steffi Piening

www.der-pilger.de; service@der-pilger.de

Tel.: 06232 31830

Inhalt und Struktur dieser Publikation sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und die Weitergabe, insbesondere die Verwendung von Texten, Textteilen oder Bildmaterial bedarf der vorherigen Zustimmung der Peregrinus GmbH. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages besteht kein Entschädigungsanspruch.