

Achtsamkeit: Bewusste Entscheidungen treffen

Aufgabenliste schreiben:

Womit beschäftigen Sie sich gerade, was liegt an Aufgaben oder Pflichten vor Ihnen? Schreiben Sie pro Zeile ein Stichwort oder eine Aufgabe.

Wählen Sie nun eine Aktivität aus und fragen Sie sich:

Will ich DAS?

Erklärung:

Das, was ich heute tue, wozu ich mich verpflichtet fühle oder wo ich ganz automatisiert handle: Möchte ich das überhaupt tun? Ist mir das Ziel meiner Handlung noch wichtig oder reine Gewohnheit? Beobachte ich mich in bestimmten Aktivitäten, die andere für mich gewählt haben und für die ich mich gar nicht mit ganzem Herzen entschieden habe? Erfülle ich nur gezwungenermaßen eine Pflicht, die ich auch ablehnen kann?

Will ICH das?

Erklärung:

Viele Tätigkeiten oder Gedanken sind durch aus sinnvoll und richtig, doch die Frage ist: Sind sie sinnvoll und richtig für SIE? Oder gehen Sie damit auf die Wünsche und Erwartungen anderer ein, was Sie unnötig viel Kraft kostet oder mit inneren Widerständen verbunden ist?

WILL ich das?

Erklärung:

Alles, was wir tun, braucht Energie. Wie wir alle wissen, steht uns pro Tag und im Leben nicht unendlich viel Kraft und Schwung zur Verfügung. Es lohnt sich also, einmal zu betrachten, wo wir uns für Dinge einsetzen, die uns eigentlich gar nicht so wichtig sind und die wir aus Routine oder Verpflichtung tun. Manches davon wollen wir wirklich gern tun, anderes könnten wir bleiben lassen und durch etwas ersetzen, das hier und heute sinnvoller oder beglückender ist.

Diese Entscheidung dürfen Sie wiederum nach einiger Zeit neu treffen, kein Entschluss gilt ewig!

Kurz gesagt: Wie möchten Sie Ihre verbliebene Lebenszeit verbringen?

Zeit zum Loslassen:

Hände in den Schoß legen und bewusst alles Bedrängende oder Bedrückende abgeben, die Hände dazu locker öffnen

Ggf. Entspannungsübung, Traumreise, Atemwahrnehmung anleiten (mit dem Ausatem alles Einengende, Belastende ausströmen lassen, mit dem Einatem Wärme und Entspannung in den Körper einziehen lassen...)

Positives einladen:

Das Buch „Frederick“ von Leo Lionni über eine Maus vorlesen, die gute Eindrücke für den langen, dunklen Winter sammelt: Wie können wir Positives sammeln und an andere weitergeben bzw. im eigenen Herzen für schwere Momente bewahren?

Konkret werden:

Schreiben Sie eine Liste mit Dingen, die Sie loswerden wollen.

Malen Sie 20 größere und kleinere Kringel auf ein Blatt. Schreiben Sie darin jeweils einen Wunsch auf - erfüllbare Wünsche, ganz selbstverständliche und unerfüllbare. Was lässt sich daraus machen? Was bringt Ihre Seele zum Klingen?

Viele weitere Ideen und Konzepte für Achtsamkeits-Nachmittage, Einzelbetreuungen und Gottesdienste präsentiere ich in meinem Praxisbuch „Über die großen Fragen des Lebens sprechen. Achtsamkeit und Spiritualität in der Sozialen Betreuung“, erschienen im Verlag Vincentz Network.

