



Deine Insel im Alltag

VON DANIELA HUTTER

Ich weiß ja nicht wie's dir geht. Aber kaum werden mir meine Tage zu dicht, der Kalender zu voll, die Aufgaben zu viel – dann wird in mir eine Sehnsucht nach Urlaub wach. Dann werde ich empfänglich für all diese Newsletter mit den verlockenden Reiseverführungen, blättere im Kalender und checke mein Bankkonto. Es gibt diese Zeiten, wo in mir der „Ruf nach der Insel“ laut wird, wo ich mich nach Auszeit sehne. Ihr wollt ein Geheimnis lesen, das ich – vermutlich – mit vielen von euch teile? Nun, ich gehöre wohl zu jenen Menschen, die sehr diszipliniert sind. Erst wenn die Dinge getan sind, wenn die Liste abgehakt, das Haus in Ordnung gebracht, alle zufrieden gestellt sind – dann ist Zeit für mich, so funktioniere ich. Und ich weiß, wie viele Leser sich darin wie-

dererkennen. Und vielleicht geht es dir auch so wie mir – plötzlich erreichen dich die Bilder vom Liegestuhl am Strand, du hörst das Rauschen des Meeres, genießt den Blick in die Weite und träumst von der Insel. Und dann schaust du so wie ich in den Kalender, auf dein Bankkonto oder einfach auf das, was du glaubst, unbedingt noch erledigen zu müssen. Und die Insel im blauen Meer rückt in unerreichbare Ferne. Dein Kalender oder dein Bankkonto oder dein Pflichtenheft halten so gar nichts von der Auszeit, die du dir so sehnlich herbeiwünschst. Was tun? Die Sehnsucht wegpacken und in die Schublade stecken? Einfach weitermachen bis zur Erschöpfung? Am Ende sogar noch stolz darauf sein, den „Ruf nach der Insel“ einfach ignoriert zu haben? „Der Ruf nach der Insel“ ist immer auch ein Hilferuf deiner Seele. Wie aber könnte man stolz darauf sein, sich seiner Seele gegenüber taub zu stellen? ▶

▶ Nein, das ist kein Weg. Wage es, einen Schritt tiefer zu gehen, spüre in dich hinein und versuche zu verstehen, warum deine Seele so dringend Urlaub braucht. Dann wirst du auch sehen, dass die Insel deiner Sehnsucht nicht in weiter Ferne liegt, sondern ganz nah ist.

Mit den nachfolgenden Übungen begibst du dich auf eine Reise zu dir selbst. Du kreierst deine eigene Insel, eine Insel, die nicht im blauen Meer, sondern mitten in deinem Alltag liegt. Eine Insel, auf der du Ruhe und Erholung, stilles Glück und Lebensfreude findest.

Daniela Hutters. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: www.danielahutter.com

Bitte umblättern ▶

Fotos: www.shutterstock.com

► Fortsetzung von Seite 101

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben und stehe in meiner Rangordnung der Aufmerksamkeit ganz oben.

Dieser Satz ist für viele Menschen schwer auszusprechen. Manche haben dabei ein schlechtes Gewissen. Wir denken, wir seien egoistisch, wenn wir uns zuerst und vor allem um uns selbst kümmern. Und Egoismus, wurde uns beigebracht, sei keine Tugend.

Wie auch immer. Mir hat die Erfahrung meines Lebens gezeigt, dass es mir viel besser geht, wenn ich mich innerlich danach ausrichte, dass „ich mir wichtig bin“. So leicht es sich schreibt, es war ein herausforderndes Stück des Weges, dies auch in mein Leben zu integrieren und es tatsächlich auch zu leben. Es ist eine Frage der Selbstliebe, wahrlich. Und die braucht es, wenn wir Inseln im Alltag kreieren wollen.

So lade ich dich ein, wann immer du dein Spiegelbild erblickst: Sei es in einem Fenster, im Rückspiegel des Autos, morgens beim Zähneputzen ... halte inne, sieh dir in die Augen, nimm Kontakt mit dir auf und sichere dir zu, indem du laut sprichst: „Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben“. Und dann atme tief ein, um diesen Satz in dein Bewusstsein sinken zu lassen.

Das Ritual der 21 Tage

In diesen Übungen hab ich immer wieder das Ritual der 21 Tage erwähnt. Etwas 21 Tage lang zu wiederholen, dies an aufeinanderfolgenden Tagen, unterstützt dich, eine Gewohnheit als Ritual in deinen Tag zu integrieren. Nach dieser Zeit wirst du wahre und tiefe Erkenntnisse für dich erschließen können.

Die Qualität des Morgens

Ich selbst gehöre ja zu den Morgeneulen, soll heißen: Ich stehe schwer auf. Selbst wenn schon die Sonne lockt, ziehe ich mir gerne die Bettdecke nochmals über den Kopf, dreh mich um und reize bis zur letzten Minute die Möglichkeit des Liegenbleibens aus. Und wenn ich dann aufstehe, kann es schon sein, dass ich ein bisschen muffelig bin. Bitte nicht ansprechen. Und schon gar nicht, wenn ich dann eben in Eile tue, was getan werden muss: Frühstück richten, Geschirrspüler ausräumen, Waschmaschine füllen. Der Tag mit seinen Pflichten nimmt keine Rücksicht. Das Leben ist mir Lehrmeister und es hat mich anderes gelehrt. Wenn ich morgens dem Ruf des Tagesbeginns folge und mir den Wecker so stelle, dass ich den Tag für mich und mit mir beginnen kann, dann fühlt es sich ganz anders an. Kein Aufgabe, keine Pflicht, keine Familie. Ich beginne den Tag für und mit dem Menschen, der am wichtigsten in meinem Leben ist – ICH.

So lade ich dich ein, dies an 21 aufeinanderfolgenden Tagen auszuprobieren. Verändere deine Morgengewohnheit, stehe früher auf, schenke dir Zeit und tue, was immer du möchtest, zu was immer du dich einladen willst. Beobachte an diesen Tagen, wie sich die Qualität des Lebens für dich verändert.

Das Leben feiern

Wir kennen das alle. Die Tage ziehen schnell vorüber und oft wissen wir gar nicht, womit wir sie gefüllt haben. Wir haben funktioniert, getan, was getan werden muss und sind brav gelaufen, im Hamsterrad des Alltags. Auf das Leben selbst, es zu leben und es zu füllen, vergessen wir oft viel zu schnell. Scheinbar sind die anderen Dinge wichtiger. Was immer das ist.

So möchte ich dich einladen, dem Leben eine Ausrichtung zu geben, in Kontakt zu sein und es zu feiern. Ganz bewusst und dies auch zu „üben“. So feiere jeden Tag ein bisschen. Warte nicht auf einen Anlass oder die besonderen Tage des Kalenders. Gehe mit wachen Augen durch den Tag und wann immer du siehst, das Leben schenkt dir eine Möglichkeit zu feiern, dann tu es.

Das kann ein spontaner Tanz sein, das kann eine Tasse Tee in einer stillen Stunde sein. Es kann der Ausdruck deiner Gefühle für die Menschen sein, die dir wichtig sind. Ruf sie an, sprich mit ihnen, schenke ihnen ein Zeichen deiner Liebe. Wähle diese Challenge auch an 21 aufeinanderfolgenden Tagen, damit das Feiern des Lebens Teil deines Alltags wird.

Mit den Gedanken sein

Die Fülle des Alltags, das Rad der Geschwindigkeit verleitet uns viel zu oft dazu, dass wir uns das Verweilen nicht erlauben. Dahinter steckt nicht einmal eine bewusste Absicht. So scheint es ganz normal, dass wir beim Zähneputzen schon die Einkaufsliste erstellen, beim Zwiebelschneiden an die Waschmaschine denken, beim Hausaufgabenbetreuen der Kinder geistig an das Computerproblem in der Firma denken und während des Abendessens vielleicht sogar darüber im Stillen darüber nachdenken, welchen Essensplan wir für die nächsten Tage erstellen könnten.

Wir erzeugen innere Unruhe. Wir sind stets einen Schritt voraus oder mit unserer Aufmerksamkeit schon beim nächsten Thema. Unser unruhiger Geist folgt einfach dem schnellen Schritt, den wir unserem Leben oft vorgeben.

Um Inseln im Alltag zu schaffen, müssen wir uns wieder darin üben, den Moment bewusst zu erleben, zu fühlen, zu schmecken, zu sehen. Deshalb achte auf deinen inneren rastlosen Geist und lehre ihn, innezuhalten, da zu sein, wo du bist. Bleib im Augenblick, reise nicht ins nächste Tun. Putze die Zähne und fühle deine Zähne, schneide die Zwiebel und betrachte die Zwiebel und beim Abendessen genieße die Speise, schmecke und rieche, anstatt gedanklich ins Morgen zu wandern.

Die Stille und das Nichts

Die Stille und das Nichts als eine Insel des Alltags zu definieren, mag eine Herausforderung sein, und so mancher mag sogar den Gedanken pflegen, dass Nichtstun eine Verschwendung von Zeit und Möglichkeit wäre.

Stille und Nichtstun bringen dich in Kontakt mit dir, sie sind die wertvollste Insel des Alltags. In der Stille üben wir mit uns selbst in Kommunikation zu gehen. Das Nichts erlaubt uns die Nähe, keine Ablenkung, keine Reise der Gedanken.

So lade ich dich ein, ein Experiment zu wagen, erneut an 21 aufeinanderfolgenden Tagen. Sorge dafür, dass du ungestört bist. Schließe die Türe, schalte das Handy aus, gib deiner Familie Bescheid: „Bitte nicht stören“. Verwende eine Uhr, vielleicht einen Wecker oder eine digitale Küchenuhr. Wähle eine Zeiteinheit, nicht zu lange, vielleicht 3 Minuten.

Dann schließe deine Augen und erlaube deinen Gedanken zur Ruhe zu kommen. Löse dich vom aktiven Denken, lass die Gedanken, die sich von selbst kreieren, ziehen, indem du ihnen keine Aufmerksamkeit schenkst. Sei einfach nur. Atme ein und aus. Stille darf sein. Nichts ist das Geschenk.

Es ist eine Übung. Sie mag am Anfang schwierig sein, steigere die Zeiteinheiten nur in kleinen Schritten, maximal 30 Sekunden.