

Wenn der Tag schon SO anfängt...



VON DANIELA HUTTER

Wer kennt sie nicht, diese Momente, an manchen Morgen, wo man die Augen aufmacht und der erste Gedanke dir mitteilen will: „Schnell weiterschlafen. Bloß nicht aufwachen (müssen).“ Der zweite Gedanke gilt dann der Hoffnung und man scrollt sich schnell durch Erinnerung und Kalender: „Was ist heute für ein Tag? Was war gestern? Ist heute vielleicht Samstag oder gar Sonntag.“ Und dann die raue Erkenntnis: „Holy Shit. Ganz normaler Werktag. Arbeitstag. Aufgaben, Pflichten. Raus aus dem Bett“. Und alles in dir scheint sich zu verweigern: „Nein ich will nicht. Heute hab ich keine Lust – weder auf Aufstehen, noch auf meinen Tag, den Job, die Arbeitskollegen ...“ Selbst die Familie scheint verlockend. Was tun? Einfach liegen bleiben? Den Tag verweigern? Eine Krankheit simulieren, so wie damals als Schülerin? Der Verstand prüft alle Möglichkeiten, um dann zum Schluss zu kommen: Du hast keine Wahl. Aufstehen.

Den ersten Fuß aus dem Bett gehoben, aufgetreten und schon spürst du: Es war der falsche. Es fühlt sich einfach nicht gut an. Und mit jedem Schritt in den Tag verdüstern sich die Voraussetzungen. Du stehst im Bad und der Blick in den Spiegel verrät nichts Gutes. Vor dem Kleiderschrank geht's weiter, du findest nichts anzuziehen, da hängt nichts Tragbares und außerdem und überhaupt. Der Tag ist einfach nicht deiner.

Mit dieser Feststellung wäre man zum ersten Mal an einer Weggabelung angekommen. Sie scheint

dich zu rufen: Willst du wirklich, dass der Weg des Tages heute so weitergeht? Frust, Unlust und schlechte Laune scheinen manchmal starke Anziehungskraft zu haben. Der Tag macht keinen Spaß, die Menschen auch nicht. Man sehnt einfach nur das Ende des Tages herbei. Oder wenigstens einen anderen Tag. Morgen, das Wochenende ...

Was wäre denn die Alternative gewesen? Vielleicht hättest du die Stimme gehört, die dich daran erinnert hätte, dass jeder Tag ein Geschenk des Lebens an dich ist. Dass es nicht selbstverständlich ist, das Leben führen zu dürfen, das du mit dem Tag vor dir hast. Viele Menschen gäben weiß Gott was dafür, hätten sie wenigstens deine Wahl, hätten sie einen solchen Tag, den du nicht haben willst. Was gibt dir das Recht, einen Tag des Lebens zu missachten, zu vergeuden? Jeder Tag ist Lebenszeit pur. Es liegt an dir, diese Zeit zu gestalten und sinnvoll zu nutzen.

Wer wenn nicht du soll diese Aufgabe übernehmen? Nur in deiner Kraft liegt die Möglichkeit, dass ein vermeintlich mieser Tag einer der besten deines Lebens werden kann. Mach mit deiner Schöpferkraft aus einem grauen Tag einen Tag voller Wunder!

Von Herzen zu Dir, Deine Daniela

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

Bitte umblättern ▶

Fotos: www.shutterstock.com; privat



Mehr Rituale für Veränderung, um das Leben „hell zu machen“, im neuen Buch von Daniela Hutter: **MACH DEIN LEBEN HELL.** Lichtvolle Wege aus der Schwere des Seins. Goldmann-Verlag. ISBN: 978-3-442-22102-8
Erhältlich unter: www.MONDHAUS-SHOP.de

Ritual 1 Die Zeichen des Körpers wahrnehmen

Unsere Seele kommuniziert mit unserem Körper. Alles, was wir über den Körper wahrnehmen, hat auch mit unserer Seele zu tun. Wenn du dich also morgens erschöpft und lustlos fühlst, ja, auch das hat mit deiner Seele zu tun. Wenn du nur ab und an solche mühsamen Starts in den Tag wahrnimmst, kann es sein, dass dein Körper dir genau an diesem Tag einfach eine Botschaft schicken will. Vielleicht ist dein Körper überfordert und braucht Regeneration? Vielleicht hast du deinem Körper und deiner Seele in der letzten Zeit einfach nur zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt? Beim nächsten Mal übergehe dieses Zeichen nicht. Höre in dich hinein! Nimm Rücksicht auf das Anliegen deiner Seele und verändere den Tag entsprechend. Egal, was du alles geplant hast, vergiss es! Jetzt ist es wichtig, dass du dir Freiraum schaffst. Versprich deiner Seele, dass du dir künftig mehr Zeit für sie nimmst. Nicht nur die Seele, auch dein Körper wird es dir danken.

Ritual 2 Der Ruf nach Veränderung

Mühsame morgendliche Starts in den Tag sind dir vertraut? Sie kommen immer öfter vor? Es kann gut sein, dass deine Seele damit aufmerksam machen will und dass sie die Signale auf Rot stellt und dein inneres Warnsystem informieren will: Da läuft etwas grad gar nicht rund. So, wie du deine Tage und dein Leben gestaltetest, läuft es nicht nach dem Plan, jener, den deine Seele für dich vorgesehen hat. Deshalb lade ich dich an dieser Stelle ein, nimm dir Zeit und betrachte dein Leben. Welchen Inhalt hast du ihm gegeben? Welches Leben wählst du, jenes der Pflichterfüllung, jenes der Bequemlichkeit, jenes des Zufalls? Wo sind die Träume geblieben? Hast du sie aufgegeben, vergessen? Ich sage dir, deine Seele will dich erinnern, an dein Leben – jeden Tag aufs Neue. Wo kannst du mit kleinen Schritten schon heute Veränderung einleiten? Wage es, habe Mut und gestalte dir dein Leben als wundervolles Fest.

Ritual 3 Wenn Routine zur Routine wird ...

Alles wie gewohnt, keine großen Probleme, alles geht seinen Gang. Auch dann kann deine Seele sich morgens irgendwann verweigern. Du spürst keine große Unlust, aber auch keine Freude, es kündigen sich keine Katastrophen an, aber Monotonie schleicht sich in dein Leben. Ja, auch das ist eine Botschaft an dein inneres Ich. Manchmal will uns die Seele einfach aufmerksam machen, dass wir womöglich schon viel zu sehr in der Routine verstrickt sind, dabei sind, den Blick für den Zauber und das kleine Wunder im Alltag zu verlieren. So mach dir diesen Tag, der vermeintlich unruhig begann, königlich rund: Bewundere, wie reich dein Alltag mit kostbaren Momenten des Augenblicks gefüllt ist. Notiere dir all diese Momente auf einen Erinnerungszettel „des reichen Lebens“. Ich empfehle dir, fortlaufend zu notieren, nicht erst am Ende des Tages, denn dann vergisst man trotzdem manchmal genau diesen einen kostbaren Augenblick ...

Ritual 4 Erste Hilfe

Du spürst, der Tag startet suboptimal? Oft ist es so, dass sich in deinem Unterbewusstsein ein emotionaler Stau gebildet hat. Das müssen nicht die Auswirkungen großer Dramen deines Alltags sein, vielmehr sind es sehr oft „die kleinen Geschichten“, die unangenehme Emotionen in dir abgespeichert haben. Vermutlich hast du nichts davon gemerkt. Unausgedrückte Wut, unterdrückte Angst, verdrängte Sorgen, nicht wahrgenommener Frust, überspielter Stress, unverarbeitete Trauer – all das hat Spuren in deinem Inneren hinterlassen.

Diese Seelenspuren lassen sich nicht so einfach beseitigen, schon gar nicht auf spirituellen Knopfdruck. Dennoch ist es sinnvoll, eine Erste-Hilfe-Maßnahme zu setzen: bewusstes Atmen. Verbinde dich dazu innerlich mit dem unruhenden Gefühl, das du am Morgen wahrnimmst. Dann atme es bewusst aus, mehrere Atemzüge lange. Lenke deine Bewusstheit auf das Ausatmen, so lange, bis du das Gefühl hast, dass es leichter wird, dass es leerer wird. Und dann genieße die Leere und mit den nächsten Atemzügen, lade das Leben ein, lade die Freude ein, lade Neugierde ein, lade das Staunen und das Wunder ein!

Ritual 5 Und wenn gar nichts hilft,

dann ist es gut, eine Notfall-Liste zur Verfügung zu haben, die den Tag zumindest noch im Kleinen retten kann:

- Lege gute Musik auf und tanze ausgelassen und singe laut dazu
- Wähle deinen Lieblingslippenstift
- Wähle dein Lieblingsparfum
- Wasch dir die Haare
- Ziehe dein schönstes Outfit an
- Mach dir eine Tasse Kakao, aber bitte mit Sahne
- Oder genieße ein Glas Prosecco
- Oder doch ein Glas frisch gepresster Saft
- Öffne das Fenster oder die Terrassentüre und atme frische Luft ein
- Fahr mit dem Taxi zur Arbeit
- Ruf deine beste Freundin an und schütte ihr dein Herz aus
- Schreib Daniela Hutter eine Mail und lade den Frust dort ab: info@danielahutter.com
- Hab noch eine bessere Idee:

Rituale

bewirken eine Veränderung im Energiefeld des Menschen. Mit ihrer Hilfe werden Veränderungen und Prozesse ausgelöst und in Bewegung gebracht.

Fotos: www.shutterstock.com