

Christa Spannbauer

24 Tage  
Achtsamkeit

Impulse für eine etwas andere Adventszeit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Geleitwort

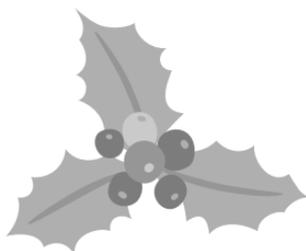
Für viele Menschen ist die Vorweihnachtszeit mittlerweile die stressigste Zeit des Jahres. Wie konnte es nur so weit kommen? Ist doch die Adventszeit traditionell die Zeit, in der Ruhe und Besinnlichkeit angesagt sind. Eine Zeit, in der wir Einkehr halten in der Stille unseres Herzens und behagliche Stunden im Kreise unserer Lieben genießen können.

Und doch gibt es gerade an diesen Tagen so viele Dinge zu planen, zu organisieren und zu besorgen. Um uns herum dreht sich das Hamsterrad der Geschäftigkeit in rasanter Geschwindigkeit. Wie kann es uns da in den kommenden 24 Tagen gelingen, bei uns zu bleiben, anstatt außer uns zu geraten? Wie können wir im Trubel der Vorweihnachtszeit unser inneres Gleichgewicht und unsere Gelassenheit bewahren?

Dieser Adventsbegleiter möchte Sie genau darin unterstützen. Er wird Sie immer wieder daran erinnern, innezuhalten, still zu werden und jeden Augenblick mit allen Sinnen zu erfahren. Er wird Sie dazu inspirieren, die einfachen Dinge des Alltags wertzuschätzen und auszukosten, im Hier und Jetzt zu leben anstatt sich über das Morgen Sorgen zu machen oder über das Gestern nachzugrübeln. Denn ja, Sie können sich jeden Augenblick dafür entscheiden, diese Adventszeit ganz bewusst, mit

einem offenen Herzen, einem wachen Geist und einem entspannten Körper zu genießen. Das klingt reichlich ambitioniert, ich weiß. Doch probieren Sie es aus. Indem Sie sich für die täglichen Impulse und Übungen dieses Buches öffnen und die kommenden 24 Tage dafür nutzen, um sich auf das Fest der Liebe einzustimmen. Denn wann, wenn nicht jetzt, ist die Zeit, unsere Herzen zu öffnen und uns liebevoll unseren Mitmenschen zuzuwenden, die Fülle unseres Lebens wahrzunehmen und andere großzügig daran teilhaben zu lassen?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eine besinnliche und achtsame Adventszeit!



Tag 1

Heute dem Advent  
die Tür öffnen



*»Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben -  
das Leben allen Lebens.«*

Mevlana Rumi



Endlich ist es so weit! Die Adventszeit ist da! Schon als Kind haben wir diesem Morgen entgegengefiebert, an dem wir das erste Türchen des Adventskalenders öffnen durften. Auch heute noch gehört für viele Erwachsene ein Adventskalender oder -begleiter zum festen Inventar der Vorweihnachtszeit. Und so versteht sich auch der vor Ihnen liegende Adventsbegleiter mit seinen 24 Impulsen als ein Türöffner, mit dem Sie jeden Tag achtsam willkommen heißen können.

Sie können aber auch jede andere Tätigkeit, die Sie am Morgen ausführen, zu einem Ritual der Achtsamkeit machen. Vielleicht entzünden Sie zum Frühstück eine Kerze und entscheiden sich mit diesem Ritual, den Tag mit Licht zu erfüllen. Vielleicht trinken Sie Ihre erste Tasse Tee ganz bewusst, halten die warme Teetasse zwischen den Händen und nehmen sich vor, diesen Tag mit Wärme anzufüllen. Vielleicht beginnen Sie den Tag auch mit einigen Körperübungen und entscheiden sich dafür, Ihren Körper heute mit besonderer Achtsamkeit und Fürsorge zu behandeln.

Damit bekräftigen Sie, diesen Tag aufmerksam und mit offenen Sinnen zu erleben. Machen Sie sich bewusst: Dieser Tag ist einzigartig. Er kehrt nie wieder zurück. Vielleicht fassen Sie gleich jetzt den Entschluss, jeden der kommenden 24 Tage zu einem besonderen Tag zu machen und jeden als einzigartiges Geschenk des Lebens zu feiern.

Ja, wir leben in einer Welt voller Wunder und Schönheit. Doch erst wenn wir die Scheuklappen abnehmen, mit denen wir nur allzu oft durch den Tag trotten, können wir dies wahrnehmen und wertschätzen. Und erst wenn wir

achtsam sind, können wir uns auch entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. Anstatt über die Kälte und Dunkelheit zu klagen, können wir uns dann ebenso am wärmenden Kaminfeuer und den Lichtern, die nun überall die Fenster der Häuser erleuchten, erfreuen.

Wie wäre es also, wenn Sie sich vornehmen würden, Ihre streunenden Gedanken immer wieder in den jetzigen Augenblick zurückzurufen? Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das richten würden, was jetzt ist, anstatt in Gedanken versunken den Tag an sich vorüberziehen zu lassen? Öffnen Sie gleich jetzt Ihre Sinne für die Welt um Sie herum: Was können Sie sehen? Was können Sie hören, riechen? Gibt es etwas, das Sie jetzt schmecken und ertasten können? Das Leben ist voll von Sinneseindrücken und es überrascht uns jeden Augenblick neu mit interessanten Begegnungen und bereichernden Erfahrungen. Es liegt in unserer Hand, ob wir diese Geschenke des Lebens annehmen wollen. Begegnen Sie diesem Tag daher offen und mit der Neugier eines Kindes. Und fragen Sie sich: Mit was will mich dieser einzigartige Tag beglücken? Womit will er mich prüfen? Wozu will er mich herausfordern?

Und vor allem: Nehmen Sie sich Zeit für das, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben. Dann können Sie vielleicht erfahren, was der große Sufi-Dichter Mevlana Rumi in seiner Hommage an diesen Tag schrieb: »In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins, die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat, die Herrlichkeit der Kraft.«

## Das Licht entzünden

Haben Sie bereits einen Adventskranz oder Tannenzweige und Kerzen für den Beginn der Adventszeit bereitgestellt? Dann können Sie heute die erste Kerze entzünden. Vielleicht versammeln Sie sich hierfür am Abend mit der Familie oder mit Freunden, um dieses Ritual gemeinsam zu begehen. Oder Sie entzünden die Kerze alleine und nutzen diese Gelegenheit für eine Besinnung oder eine kleine Meditation. Mit diesem Ritual können Sie von nun an den Tag begrüßen oder den Abend einläuten und damit die Vorfreude auf die Weihnachtszeit mit dem Entzünden jeder weiteren Kerze steigern.

Im christlichen Glauben wird damit das Licht der Welt entzündet, das mit der Geburt von Jesus in die Welt kam. Die immergrünen Tannenzweige als ein Symbol von Lebenskraft nähren zugleich die Hoffnung auf die Wiederkehr des Frühlings.

Tag 2



Heute gut für  
sich selbst sorgen

*»Sich selbst zu lieben  
ist der Beginn einer  
lebenslangen Leidenschaft.«*

Oscar Wilde



Schon ein Augenblick, an dem Sie mitfühlend und liebevoll mit sich selbst umgehen, kann diesen Tag verändern. Und viele solcher Momente können Ihrem Leben eine ganz neue Richtung geben. Selbstfreundschaft nannte Aristoteles das Talent, sich selbst verlässlich zur Seite zu stehen und gut für sich zu sorgen. Wie Sie dieses Talent erwerben können, wenn Sie es nicht schon haben? Indem Sie sich selbst so behandeln, wie Sie Ihre beste Freundin oder Ihren besten Freund behandeln würden. Für die Sie ganz selbstverständlich tröstende Worte finden, wenn sie Kummer haben, denen Sie tatkräftig zur Seite stehen, wenn sie Unterstützung brauchen. Nie käme es Ihnen in den Sinn, Ihre Freunde im Stich zu lassen! Weshalb aber lassen Sie dann sich selbst immer wieder im Stich, wenn Sie dringend Trost und Mitgefühl bräuchten? Stellen Sie sich vor, wie großartig es wäre, wenn Sie sich selbst die beste Freundin, der beste Freund sein könnten! Wenn Sie in guten und schlechten Zeiten auf sich bauen und darauf vertrauen könnten, dass Sie sich fürsorglich und ermutigend zur Seite stehen.

Es sind meist frühe Prägungen, verinnerlichte Glaubenssätze und Antreiber, die es uns so schwer machen, gut und verlässlich für uns selbst zu sorgen. Anstatt uns auszuweichen, scheuchen wir uns dann noch eine weitere Runde durch das Hamsterrad der Geschäftigkeit, anstatt uns Hilfe zu holen, meinen wir, wir müssten alles alleine stemmen, anstatt unsere eigenen Bedürfnisse geltend zu machen, versuchen wir, es allen anderen recht zu machen. Und dann, wenn wir alles geschafft haben, sind wir immer noch nicht zufrieden und glauben, wir müssten noch besser, schneller, perfekter sein.

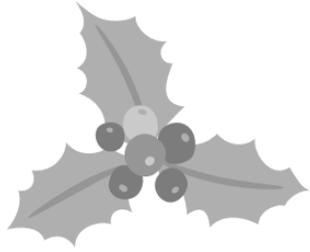
Machen Sie sich bewusst: Sie können jederzeit und jeden Moment damit beginnen, gut für sich zu sorgen, sanft und freundlich mit sich umzugehen und sich selbst mit der gebührenden Wertschätzung zu behandeln. Gerade die Adventszeit bietet hierfür viele Möglichkeiten, sich Oasen der Ruhe und Geborgenheit im Alltag zu schaffen. Tun Sie Dinge, die Ihren Körper entspannen, Ihren Geist anregen, Ihre Seele nähren. Selbstfürsorge entspannt, stärkt Herz und Nerven und fördert innere Gelassenheit. Schaffen Sie sich Rituale der Selbstliebe und Selbstfürsorge – ein kuscheliger Abend auf dem Sofa unter Ihrer Lieblingsdecke mit einem guten Buch oder ein behaglicher Abend mit Freunden bei Kerzenschein und gutem Wein. Sie wissen am besten, was Ihnen guttut. Und Sie können es jederzeit herausfinden, indem Sie sich interessiert und achtsam befragen: »Was würde mir jetzt guttun? Was wünsche ich mir für diesen Tag?«

Und wenn Sie das nächste Mal diese strenge Stimme hören, die Sie zu weiterer Geschäftigkeit antreiben will, dann stellen Sie dieser ganz bewusst eine sanfte Stimme an die Seite. Loben Sie sich ausgiebig, wenn Sie etwas gut gemacht haben und trösten Sie sich, wenn Sie Kummer haben. Wer gut für sich sorgt, füllt seine Kraftquellen auf und kann dann auch wieder verlässlich und kraftvoll anderen Menschen zur Seite stehen. Selbstmitgefühl ist die Basis für Mitgefühl mit anderen. Und Selbstliebe ist die Grundlage für die Liebe zu unseren Mitmenschen. Unser Herz öffnet sich weit und Liebe kann sich frei verströmen – zu anderen Menschen, in die Welt, in das Leben.

## Freundschaft mit sich selbst schließen

Mit dieser Imaginationsübung aus der Achtsamkeitspraxis können Sie die Adventszeit nutzen, um die Selbstliebe zu fördern. Ziehen Sie sich hierfür an einen ungestörten Ort zurück und schließen Sie die Augen. Fragen Sie sich nun: Wer ist ein wirklich guter Freund, eine wirklich gute Freundin in meinem Leben? Welche stärkenden Eigenschaften zeichnen diesen Menschen aus? Was hat er mir schon alles Gutes getan? In welchen Situationen ist mir meine Freundin oder mein Freund tröstend und ermutigend zur Seite gestanden? Was nährt mich an unserer Freundschaft? Wie fühlt es sich an, sich auf diesen Menschen in guten und in schlechten Zeiten bedingungslos verlassen zu können?

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie sich von nun an liebevoll und verlässlich zur Seite stehen werden. Dass Sie sich selbst, so wie Ihre Freundin oder Ihr Freund, von Herzen zugetan sind. Spüren Sie die Wärme und Geborgenheit, die diese Selbstfreundschaft in Ihnen auslöst. Nehmen Sie sich zum Schluss dieser Übung fest vor, diese Freundschaft in den Tagen vor Weihnachten zu stärken und gut für sich zu sorgen.



Tag 3  
Heute die Dinge ordnen

*„Die Dinge singen hör ich so gern.“*

Rainer Maria Rilke



Seien wir ehrlich: Aufräumen, putzen und entrümpeln zählen nicht gerade zu unseren Lieblingsbeschäftigungen. Meist erledigen wir diese leidigen Pflichten schnell und lieblos und sind in Gedanken gar nicht bei dem, was wir gerade tun. Wie wäre es aber, wenn wir den Weihnachtsputz dieses Jahr mit einer achtsamen Grundhaltung angehen würden? Wenn wir diese Zeit nicht als vergeudet, sondern als kostbar ansehen würden? Wenn wir uns bewusst machen würden, dass wir mit dem Ordnen der Dinge auch Ordnung in unser Innenleben bringen? Nicht von ungefähr ist für die Klöster aus Ost und West der achtsame Umgang mit den Gebrauchsgegenständen eine zentrale spirituelle Übung. So ermahnte der Ordensgründer Benedikt von Nursia seine Mönche dazu, wertschätzend mit dem Werkzeug und allen Dingen des Klosters umzugehen. Mehr noch: Die Mönche sollten sich darin üben, die Objekte des täglichen Lebens wie heiliges Altargerät zu behandeln. Denn damit, so der Gründervater des Benediktinerordens, erhielten sie ein Gespür dafür, dass alles heilig und von Gottes Geist durchdrungen ist.

Wenn wir uns diese Anweisung zu Herzen nehmen, wenn wir damit beginnen, alles, was wir anfassen, mit Sorgfalt und Wertschätzung zu behandeln, eröffnet sich uns eine ganz neue Sicht auf die täglichen Gebrauchsgegenstände. Dann lassen wir diese auch nicht länger unachtsam herumliegen, sondern geben ihnen ihren gebührenden Platz. Den Dingen mit Achtsamkeit zu begegnen, bedeutet nichts anderes, als ihnen mit Achtung zu begegnen.

In den Zen-Klöstern stellt das Saubermachen daher eine zentrale Übung der Achtsamkeit dar. Denn indem wir das

Außen reinigen, reinigen wir auch unseren Geist. Und indem wir die Dinge in unserer Wohnung ordnen und ihnen einen gebührenden Platz zuweisen, bringen wir unser Innenleben in Ordnung. Wie außen so innen, lautet die Formel hierfür. Und wenn unsere Wohnung im Festtagsglanz erstrahlt, wird auch uns selbst ganz festlich zumute.

Es geht also nicht darum, wie ein Putzteufel mit Wischmopp und Staubwedel durch die Wohnung zu wuseln, sondern das Putzen selbst als eine Möglichkeit zu nutzen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Das gelingt uns, indem wir ganz bei dem sind, was wir gerade tun. Denn wie es um uns herum aussieht, wirkt sich ganz konkret auf unser Lebensgefühl aus.

Durch das Aufräumen der äußeren Welt nehmen wir bewusst Einfluss auf unsere Innenwelt. Wir entrümpeln gleichsam unsere Seele und entlasten unser Herz von unnötigem Ballast. Mit jedem überflüssigen Gegenstand, den wir entfernen, schaffen wir neuen Raum, lassen frische Luft in unser Leben, lösen Blockaden im Unterbewusstsein und kommen uns selbst wieder nahe. Wo eben noch Stagnation und Stillstand herrschten, kommt das Leben wieder in Bewegung.

Wenn die Dinge schließlich aufgeräumt und an ihrem Platz sind, wenn die Wohnung gereinigt ist, kommen auch wir zur Ruhe. Innere Harmonie stellt sich ein. Die Wohnung erstrahlt in neuem Glanz und erhellt unser Leben. Nun können wir damit beginnen, die Wohnung festlich zu schmücken und sie ins Feiertagsgewand zu hüllen. Nun können wir auch die tiefere Verbindung von Mensch und Ding erkennen, uns mit den Dingen gleichsam befreunden und vielleicht sogar das erfahren, was Rainer Maria Rilke in die poetischen Worte goss: »Die Dinge singen hör ich so gern.«