



Max Feigenwinter



Sei dir gut

Achtsam leben – dankbar sein



ACHTSAM LEBEN – DANKBAR SEIN

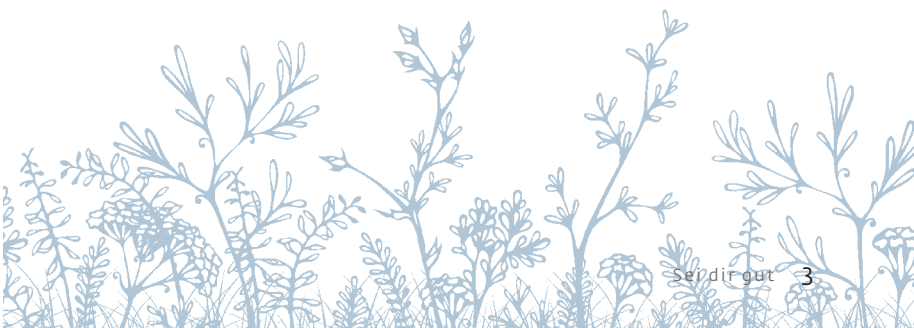
„Schade, dass ich jene Zeit nicht bewusster erlebte.“ Immer wieder hören wir diese oder ähnliche Äußerungen oder empfinden selbst so. Ich denke an die Zeit, als unsere Töchter noch kleine Mädchen waren. Fotos zeigen sie beim Spielen mit den Großeltern oder Gleichaltrigen, und ich erinnere mich nur noch wenig, wie es damals war. Ich denke an meine erste Zeit an der neuen Arbeitsstelle, auf die ich mich so sehr gefreut hatte. Es war mir wichtig, meinen Auftrag gut zu erfüllen, ich wollte erfolgreich sein, arbeitete sehr viel. Oft hörte ich mehr auf das, was die Vorgesetzten sagten und verlangten als auf die Stimme des Herzens. Ich arbeitete viel mehr als ich musste, um ja niemanden zu enttäuschen; merkte nicht, dass ich jene enttäuschte, die mir am liebsten waren.

Nach und nach spürte ich, dass es so nicht weiter gehen konnte. Ich gönnte mir mehr Ruhe- und Lesezeiten, mehr Zeit mit der Familie, besuchte Kurse, in denen ich den Wert der Stille entdeckte, begann zu meditieren, genoss das Zusammensein und Gespräche mit Menschen, denen das Sein wichtiger war als das Haben. Ich begriff immer mehr, was ich schon lang wusste, dass es nämlich darum geht, im Hier und Jetzt zu leben, auf mich selbst zu hören und zu spüren, was mir entspricht.

Es fiel mir nicht leicht, und ich empfinde es als lebenslange Aufgabe, achtsam zu leben. Das Leben in und mit der Natur, Rituale, das tägliche Innehalten und Wahrnehmen, was in mir vorgeht, helfen mir dabei.

Ich lebe langsamer, wage, Nein zu sagen, bevor ich überfordert bin, freue mich an Dingen, die ich früher kaum wahrgenommen habe. Ich habe das Bedürfnis nach echten Begegnungen, bin dankbar für das Zusammensein mit Menschen, die sind wie sie wirklich sind und es nicht nötig haben, sich aufzuplustern. Es ist mir klar, dass alles Leben Verändern ist und ich nie weiß, was morgen sein wird. Ich will annehmen, was ist; einsetzen, was ich kann; Schwierigkeiten als Chancen sehen und mich freuen an dem, was gelingt.

Je achtsamer ich bin, desto mehr erlebe ich, und jeden Tag wird mir erneut bewusst: Ich habe viele Gründe, dankbar zu sein.



Achtsam sein

Zufrieden
mit dem, was ich habe,
und dem, was ist;

gelassen,
wenn nicht alles gelingt
und manches abgelehnt wird;

offen
für Fragen von Mitmenschen
und ihre Bedürfnisse;

verbunden
mit zuverlässigen Freunden
und spontanen Kindern;

beschäftigt
mit schönen Aufgaben
und anspruchsvollen Forderungen;

begeistert
von einfühlsamen Menschen
und klaren Denkern;

bereit
für neue Ideen
und gemeinsame Vorhaben;

dankbar
für jedes gute Wort
und jede kleine Hilfe.



EIN NEUER TAG

Hat der Wecker dich aus dem Schlaf gerissen, oder bist du selbst aufgewacht, weil du genug geschlafen hast oder andere Geräusche dich geweckt haben? Wie erlebst du die ersten Minuten des neuen Tages? Bemerkst du, dass es schon sehr spät ist, musst du dich beeilen, damit du rechtzeitig bereit bist, oder drehst du dich nochmals um, weil du die Bettwärme noch nicht missen willst?

Ich lasse mir Zeit, stehe so früh auf, dass ich nicht hetzen muss. Ich genieße es, langsam zu erwachen. Oft habe ich noch Traumbilder, versuche, sie deutlicher zu sehen. Ich atme bewusst, nehme meinen Körper wahr, merke, wie ich gestimmt bin. Viele Gedanken gehen durch den Kopf, vieles ist noch unklar. Ich denke an das, was mich in den Träumen beschäftigt hat, aber auch an das, was mich heute erwartet. Ich versuche zu spüren, welche Gefühle mich bewegen, lasse all diese Gedanken und Gefühle kommen und gehen, vertraue darauf, dass sich nach und nach alles ordnet.

Ich werde mir bewusst: Ein neuer Tag bricht an; ein Tag, der noch nie war und der nie mehr kommen wird. Oft weiß ich, was heute auf mich zukommt, was von mir gefordert wird, wen ich wahrscheinlich treffe. Mir ist aber auch klar, dass ich vieles nicht weiß. Vielleicht ist heute ein Tag wie viele andere; vielleicht aber wird es ein ganz besonderer Tag; einer, den ich nie mehr vergessen werde. Dieser Tag wird mir geschenkt, er ist Gabe und Aufgabe zugleich.

Max Feigenwinter, geboren 1943, war Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner und lange Zeit tätig als Leiter des Lehrerseminars Sargans (Schweiz). Er ist Autor mehrerer Nachdenk-Bücher sowie pädagogischer und unterrichtspraktischer Fachbücher. Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter www.maxfeigenwinter.com

Lieferbare Titel von Max Feigenwinter im Verlag am Eschbach:

Nimm jeden Tag als Geschenk ISBN 978-3-86917-147-0

Lass dir Zeit. Eine Einladung zum Verweilen ISBN 978-3-86917-116-6

Aufstehen und Leben. Biblische Inspirationen ISBN 978-3-88671-763-7

Bunte Herbstfarben wünsch ich dir ISBN 978-3-88671-875-7

Dieser Tag ist dir geschenkt ISBN 978-3-88671-520-6

Wag deinen Weg ISBN 978-3-88671-946-4

Einfach gelassen bleiben ISBN 978-3-86917-235-4

Weihnachtlich werden ISBN 978-3-86917-431-0

Keiner ist perfekt ISBN 978-3-86917-404-4

Keiner ist eine Insel ISBN 978-3-86917-486-0

Berührung geht unter die Haut ISBN 978-3-86917-525-6

Deine Spur in meinem Herzen ISBN 978-3-86917-587-4

Einander Engel sein ISBN 978-3-86917-565-2

Sei du selbst ISBN 978-3-86917-611-6

Bildnachweis:

mauritus images/Westend61/**Brigitte Stehle** (Umschlag, S. 25, 38/39), iStock/**Jeja** (S. 4, 15, 35), plainpicture/**Anja Weber-Decker** (S. 7), iStock/**claudio.arnese** (S. 10), plainpicture/Aurora Photos/**Kyle George** (S. 12/13, 22), iStock/**jxfzsy** (S. 18), iStock/**borchee** (S. 21), photocase/**jarts** (S. 28/29), plainpicture/Demurez Cover Arts/**Marzena** (S. 32).

ISBN 978-3-86917-602-4

© 2018 Verlag am Eschbach,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung, Satz und Repro: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Manufakt

Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.

