

TherMedius® Achtsamkeits-Ecke



Rezept zur Ruhe im Alltag

Autor: HPP Josef Bacher-Maurer

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Ich möchte Ihnen heute eine Achtsamkeitsübung vorstellen, die Sie Ihren Klienten als Hausaufgabe mit auf den Weg geben können, wenn es darum geht, Menschen zu mehr innerer Ruhe zu bringen und auf den achtsamen Weg zu führen.

Diese Übung sollte wie ein Ritual täglich praktiziert werden. Ihr Klient soll sich laut einmal täglich (egal zu welcher Zeit) ein Gedicht vorlesen. Im Anschluss soll er sich einige Minuten Zeit nehmen, um über dieses Gedicht intensiv nachzudenken. Danach soll sich der Klient das Gedicht nochmals durchlesen.

Diese Übung hat den Sinn, dass der Klient aus seinem Alltag ausbricht und die Aufmerksamkeit auf die anderen Worte lenkt, sich dann damit beschäftigt und dann nochmals auf sich wirken lässt. Machen Sie den Klienten keine Vorgaben, welche(s) Gedicht(e) er wählen soll. Das ist auch bereits ein Anreiz, möglicherweise neue Wege zu gehen. Wenn der Klient sich allerdings sehr schwer tut, können Sie ihm natürlich auch ein passendes Gedicht oder eine kleine Auswahl an Gedichten zur Verfügung stellen.

Für Sie habe ich ein Gedicht mit dem Namen „Die Zeit ist reif“ gefunden, das ich Ihnen mit dieser Übung gerne mitgeben möchte.

Die Zeit ist reif

Ich traue mich endlich zu sagen, wie es mir in meinem Herzen geht.

Es ist ein Recht, das jedem zusteht!

Nicht einfach ist es, ganz offen zu sein für die eignen Gefühle und sich selbst gegenüber.

Erst, wenn Du wirklich in Dir gänzlich daheim, Dir selbst vertraust, kommst Du authentisch rüber.

Dann bist Du wahrhaftig. In Wort und Tat.

Darauf das Recht ein jeder hat!

Doch will es jeder in Anspruch nehmen? Oder lieber zählen zu den Bequemen, die andre für ihr Befinden verantwortlich machen, für Dinge die geschehen und ähnliche Sachen.

Oder sich selbst bewusst werden, Verantwortung für sich übernehmen und seinem eigenen Leben

den wahren Sinn geben?

Alles im Leben basiert auf Freiwilligkeit!

Du darfst Dich entscheiden!

Jetzt ist sie reif, die Zeit.

Mit achtsamen Grüßen

Ihr Josef Bacher-Maurer