

1. Dankbarkeit ist ein starker Resilienz-Faktor. Wofür kannst du jeden Tag dankbar sein, trotz der vielen Einschränkungen, trotz der Verluste und trotz deiner Ängste?

Dankbar können wir für alles Mögliche in unserem Leben sein, zum Beispiel für das Leben selbst und die Liebe. Für unsere Familie, Freunde, für Gesundheit, Sicherheit, Demokratie, Chancen und die medizinische Versorgung in unserem Land. Doch wie oft vergessen wir uns dankbar zu zeigen, für die kleinen Dinge, über die wir häufig hinwegsehen und die wir als Selbstverständlichkeit annehmen. Das Winken der Oma am Fenster, das Lächeln der Verkäuferin hinter der Brottheke, den vom Partner gebrühten Kaffee mit dem perfekten Milchschaum, der schwanzwedelnde Hund beim nach Hause kommen, das gemalte Herzchen auf dem Zettel, die ausgeräumte Geschirrspülmaschine, das frisch gewaschene Auto, das anerkennende Schmunzeln des Kollegen, die wertschätzenden Worte in der Kunden-Mail, die Entdeckung des Schornsteinfegers auf der Straße, das phantastische Wochenhoroskop in der Klatschpresse, das Kompliment der Nachbarin, das fröhliche Vogelgezwitscher, die Morgendämmerung mit dem Sonnenball, das spannende Hollywood-Movie im TV und so weiter und so weiter.

Mache dir bewusst, wofür du jeden Tag (noch) dankbar sein kannst. Richte deinen Blick gezielt auf die positiven Momente und versuche die Schwierigkeiten als Lernaufgaben zu begreifen. Hier einige Anregungen, wie du es machen kannst:

1. Jeden Morgen nach dem Aufwachen schreibe ich zehn Dinge auf für die ich in meinem Leben dankbar bin.
2. Jeden Abend vor dem Zubettgehen notiere ich drei Dinge in mein Dankbarkeitstagebuch für die ich an diesem Tag dankbar bin.
3. Jeden Abend schreibe ich drei Erfolge auf – was ist mir heute gut gelungen?
4. Jede Woche spreche ich einer Person in meinem Umfeld meinen Dank aus, oder ich schreibe ihr einen Dankesbrief (E-Mail).
5. Jeden Tag gehe ich eine kleine Strecke in der Natur spazieren, achte auf die Schönheit um mich herum und sage laut wofür ich dankbar bin.
6. Jeden Tag schreibe ich auf einen kleinen Zettel, wofür ich dankbar bin und verwahre diesen in meiner Schatzkiste. Einmal in der Woche schaue ich mir meine gut gefüllte Kiste an.

7. Jeden Tag schreibe ich auf mein leeres Wandbild, wofür ich dankbar bin und male eine kleine Zeichnung oder ein Symbol daneben. Ein Foto auf meinem Handy kann mich sogar daran erinnern, wenn ich unterwegs bin.

Natürlich sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt, du kannst kreativ und spielerisch kleine Rituale in deinen Alltag einbauen. Begib dich jeden Tag in ein Gefühl der Dankbarkeit und richte deine Aufmerksamkeit auf die Fülle in deinem Leben, weg vom Mangel, hin zu allem, was bereits schon da ist.

Eine weitere Möglichkeit, wenn du ohnehin bereits gläubig bist, bieten Gebete und Lieder. Hör dir gern den heiteren Song „Danke für diesen guten Morgen“ auf YouTube an, am besten mit Textversion zum täglichen fröhlichen Mitsingen.

Ein Gebet, in vielen religiösen Lehren ein verbales und nonverbales Ritual, um in der Regel eine Bitte auszusprechen, kann für unsere Zwecke umgewandelt werden. Wir können unseren eigenen „Dankestext“ verfassen, sogar für unsere hoffnungsvollen und zuversichtlichen Gedanken, die sich in der Zukunft manifestieren wollen. Du kannst einen Text schreiben und diesen dir selbst laut vortragen. Wenn du die stille Variante bevorzugst, dann bietet es sich an, Zeile für Zeile zu lesen und jeden Satz für sich nachwirken zu lassen. Stell dir bildlich vor, wofür du dich bedanken willst und fühle diese Gefühle im Herzen nach. Natürlich kannst du auch ohne Worte bei entspannender Musik in bequemer Lage einen Zustand erreichen, der dir das Gebet in Form eines meditativen Zustandes ermöglicht. Es ist dir dabei völlig überlassen, ob du der Himmelsrichtung, der Uhrzeit, deiner Bekleidung oder irgendwelchen Symbolen Bedeutung schenkst.

- 2. Dein Herz zu öffnen macht dich glücklicher und widerstandsfähiger. Gerade jetzt ist es wichtig, für die Menschen in unserem Umfeld und für die Menschen, die sich da draußen für unser Wohlbefinden einsetzen, aufmunternde und wertschätzende Worte zu finden.**

Der erste Schritt der Herzöffnung ist das Sammeln von Dingen, die dich tief im Herzen berühren oder berührt haben.

1. Schreib deine Erinnerungen in jeweils ein bis drei Sätzen auf ein Blatt Papier, die dein Herz in einen glückseligen Zustand versetzt haben.

2. Schreib sämtliche Musikstücke, Bücher und Filme auf, die dein Herz in positive Wallung gebracht haben und das Potenzial besitzen, dies immer wieder zu tun.
3. Notiere alles, was dir spontan in den Sinn kommt und dich im Herzen berührt. Jede schöne Fantasie, jedes besondere Erlebnis und jede wohltuende Begegnung.

In einem zweiten Schritt überlegst du, in welcher Form du diese positiv anregenden Dinge in deinen veränderten Alltag integrieren kannst. Setz dich gemütlich auf dein Sofa und schalte deine Wohlfühl-Musik ein. Träume ein bisschen. Schließe deine Augen und vergegenwärtige dir, dass du in diesem Moment dein Herz öffnest. Lege deine führende Hand an dein Herz und atme dabei entspannt und gleichmäßig ein und aus. Stell dir dein Herz in Form eines warmen Lichtes vor und fordere es in Gedanken auf, sein Licht scheinen zu lassen. Spüre, wie es sich ausweitet und ein wohltuendes Gefühl durch deinen Körper fährt. Konzentriere dich auf deine Fingerspitzen und spüre, wie diese starke wärmende Kraft jetzt durch deine Hand und deinen Arm fährt. Es ist deine Verbindung zur Außenwelt. Leg nun deine Hände bequem in deinen Schoß ab. Vielleicht ist das Licht jetzt überall, an jeder Stelle deines Körpers. Visualisiere die schönen Erlebnisse der Vergangenheit und einer hoffnungsvollen Zukunft, stärke so deine Herzkraft.

Liebende Güte

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass du einen ruhigen Platz auf einem Stuhl findest, auf dem du bequem sitzen und deinen Brustkorb weiten kannst. Setz dich gerade hin, halte deine Füße nebeneinander in Bodenhaftung und lege deine Hände auf den Oberschenkeln ab. Nimm nun in entspannter Form deine Schultern ein wenig zurück, so dass dein Brustkorb nach vorn Platz gewinnt. Du kannst die Augen schließen oder auch einen fixen Punkt betrachten.

Konzentriere dich nun einige Minuten auf dein Herz, während du dabei langsam einatmest und wieder ausatmest. Mit jedem Atemzug führst du deinem Herzen neue, frische Energie zu. Du spürst, wie wohltuend diese Herzatmung ist, und wie dein Körper mit Kraft und guten Gefühlen versorgt wird.

Nun denk bitte an einen Menschen, den du lieb hast und für den du warme Gefühle hegst. Das kann dein Partner, dein Kind, deine Mutter oder auch eine ganz andere Person sein. Schau diesem Menschen ins Gesicht. Schau ihm tief in die Augen. Und nun schenke ihm ein Lächeln. Stell dir vor, wie dieser Mensch zurücklächelt. Mach dir bewusst, was du an ihm magst, was ihn ausmacht und spüre die zarten Gefühle nach, die du jetzt empfindest.

Wenn du voll und ganz von diesem warmen Gefühl getragen bist, dann sprich bitte leise oder in Gedanken deine speziellen Sätze der „Liebende-Güte-Meditation“, um deine guten Gefühle und Wünsche sozusagen auf diesem Wege weiterzuleiten. Die Sätze könnten zum Beispiel folgenden Wortlaut haben:

Möge dieser Mensch sich sicher und beschützt fühlen

Mögest du glücklich sein und ein Leben voller Leichtigkeit führen

Mögest du ein erfülltes Leben führen und gesund bleiben

Probiere es einfach aus, auf welche Weise du deine wunderbar warmen Gefühle am besten aussenden kannst. Bedeutsam hierbei ist, dass du dein Herz geöffnet hast und selbst berührt bist, durch eine Verbundenheit, die keine körperliche Nähe voraussetzt, und durch die Liebe, die Zeit und Raum überwinden kann.

3. Annehmen was ist! Entwickle Vertrauen und Zuversicht! Geh in die Stille und in die Tiefe!

Vertrauen ist ein wahres Wunderrezept. Vertrauen ist die Grundvoraussetzung für eine gesunde Liebesbeziehung. Selbstvertrauen ist die Basis für ein erfülltes Leben. Und das Gefühl eines universellen und ursprünglichen Vertrauens ist eine wichtige psycho-emotionale Komponente, die darüber entscheidet, wie gesund wir sind und bleiben. Es ist eine Art Gottvertrauen oder auch Urvertrauen.

Viele Dinge im Leben lassen sich kontrollieren. Ich kann Pläne machen und Ziele verfolgen. Ich kann recherchieren, untersuchen, analysieren, beobachten, hinterfragen, vortäuschen und manipulieren. Ich kann dafür sorgen, dass so wenig wie möglich zufällig passiert und negative Überraschungen fernbleiben. Ich kann mich weitestgehend schützen vor Menschen, die mich mit Röntgenaugen beschauen, mich verunsichern, mich reinlegen, mir Blödsinn erzählen, mich beeinflussen oder mir gar an den Kragen wollen. Ich kann mich bewaffnen, die Dunkelheit meiden, Menschenansammlungen umgehen, Staus umfahren, die Warnungen des Auswärtigen Amtes befolgen, geimpft, gesichert, vorbereitet und trainiert sein, und trotzdem kann ich niemals die hundertprozentige Kontrolle haben. Weder über mein Leben, noch über das eines anderen, und schon gar nicht über das Weltgeschehen, das Klima und die Macht des Universums.

„Es ist, wie es ist“ oder wie man hier bei uns im Rheinland sagt „Ett kütt wie ett kütt“.

Es gibt Dinge, die einfach passieren. Nichts bleibt wie es ist. Nichts ist von Dauer. Alles ist im Wandel. Im Buddhismus weiß man, dass Elend, Leid und Unzufriedenheit aus der Tatsache erwachsen, dass wir uns gegen Veränderungen sträuben und ständig versuchen, alles festzuhalten, Menschen und

Dinge an uns zu binden. Wir müssen Dinge loslassen, damit etwas Neues folgen kann. Das ist der natürliche Lauf des Lebens. Wenn wir uns wehren und nicht akzeptieren können, dass nicht alles durch uns selbst veränderbar ist, dann machen wir uns das Leben unnötig schwer. Denn wir werden alle irgendwann alt werden, krank werden und sterben. Wir können nicht beeinflussen, dass sich die Menschen in unserem Umfeld verändern. Und genauso wenig haben wir Einfluss auf die Macht der Natur. Aus diesem Grund ist es geradezu eine Königsdisziplin, zu akzeptieren, was sich nicht verändern lässt. Vielleicht kennst du das häufig zitierte Gelassenheitsgebet des Theologen Reinhold Niebuhr:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Eine solche Haltung setzt „Glauben“ voraus und es lohnt sich, diesen aus rein gesundheitlichen Gründen zu kultivieren. Er ist die Grundvoraussetzung dafür, sich dem Fluss des Lebens hingeben zu können. Nur wer glaubt, kann dem Prozess des Lebens vertrauen.