

STAUNENDES INNEHALTEN IN EHRFURCHT UND DANKBARKEIT

STAUNENDES INNEHALTEN

Ein 2-wöchiges Interventionsmodul zur
Sensibilisierung für Empfindungen von
Ehrfurcht und Dankbarkeit im Alltag

Prof. Dr. med. Arndt Büsing
Universität Witten/Herdecke





Texte und Fotos: Arndt Büssing; Foto S. 1: pixabay.com, S. 28: Claudia Büssing;
S. 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50: Hintergrund mit Assets von Freepik.com gestaltet
© Arndt Büssing, Universität Witten/Herdecke (2023)

Inhalt

Hintergrund	4
Übersicht über die Inhalte des Interventionsmoduls	5
Hinweise für die Auszeiten	7
Struktur der Woche 1	6
Struktur der Woche 2	7
1. Staunendes Innehalten im Alltag.....	8
Journaling 1	9
2. Innehalten und Verweilen im Augenblick.....	10
Journaling 2	11
3. Wahrnehmung des „Schönen“ im Alltag	12
Journaling 3	13
4. Innehalten vor der Schönheit der Natur	14
Journaling 4	15
5. Orte der Besinnung und des Stillwerdens	16
Journaling 5	17
6. Gefühl der Dankbarkeit im Leben.....	18
Journaling 6	19
7. Anregungen der Dankbarkeit	20
Journaling 7	21
8. Staunendes Innehalten im Alltag.....	22
Journaling 8	23
9. Innehalten und Verweilen im Augenblick.....	24
Journaling 9	25
10. Wahrnehmung des „Schönen“ im Alltag	26
Journaling 10	27
11. Innehalten vor der Schönheit der Natur	28
Journaling 11	29
12. Orten der Besinnung und des Stillwerdens	30
Journaling 12	31
13. Gefühl der Dankbarkeit im Leben.....	32
Journaling 13	33
14. Anregungen der Dankbarkeit	34
Journaling 14	35
Meditation im Gehen	36
Einfach nur sitzen und schauen	37
Das Heilige suchen und finden	38
Weiterführende Literatur	39



Hintergrund

Stauendes Innehalten in „Ehrfurcht und Dankbarkeit“¹ hat sich in mehreren Studien als Indikator für eine achtsame Resonanzfähigkeit gegenüber der Mitwelt erwiesen. Sie hat Auswirkungen auf das psychologische Wohlbefinden, auf das Sozialverhalten (friedfertiger Umgang mit anderen, Engagement für Benachteiligte und die Schöpfung, Mitgefühl und Altruismus) und hängt mit der individuellen Sinnfindung zusammen. Während der COVID-19 Pandemie war das Empfinden von Ehrfurcht und Dankbarkeit hilfreich, um das „Besondere“ im Leben - trotz der Belastung - nicht aus den Augen zu verlieren. Und das hat geholfen hat, das psychologische Wohlbefinden zu stabilisieren. Hierbei war das Erleben der Natur als Begegnungsraum ein verstärkender Faktor. Gerade in schwierigen Lebenssituationen ist es wichtig, nicht aus den Augen zu verlieren, dass das Gute und all das, was unser Leben reicher macht, dennoch da ist.

Aber viel zu oft nimmt man das Besondere des Augenblicks nicht wahr, läuft eilig vorbei, weil es noch so viel zu erledigen gibt, oder weil man von anderen Dingen und Gedanken absorbiert ist - und

verpasst sein Leben. Die Tiefe geht verloren: Alles bleibt gleich oberflächlich und berührt nicht mehr.

Im Rahmen eines 2-wöchigen Interventionsprogrammes (mit Option für eine dritte Woche) soll genau für dieses stauende Innehalten im Alltag sensibilisiert werden. Vielleicht entdecken Sie in Ihrem Leben ganz neue Seiten und lernen sie wertzuschätzen!

Im Folgenden wird die Grundstruktur dieses Interventionsprogrammes vorgestellt. Die vorgeschlagenen Elemente können entsprechend der Lebens- und Arbeitssituation zeitlich angepasst und nach eigenem Bedarf „dosiert“ werden. Ob und wie Sie diese Anregungen aufgreifen, können Sie selber entscheiden.

Nach diesen 2 Wochen können Sie mit den Elementen weitermachen, die Ihnen entgegenkommt. Vielleicht finden Sie auch andere Texte, Bilder und Gedanken zur Inspiration, die Sie dann weiter nutzen. Oder sie behalten die die Tagesstrukturierung bei und nehmen sich nur die meditativen „Auszeit-Inseln“. - Seien Sie offen für Neues.

DA WIR DIE „WIRKUNG“ DIESES NIEDERSCHWELIGEN ANGEBOTES WISSENSCHAFTLICH UNTERSUCHEN WOLLEN, MÖCHTEN WIR SIE BITTEN, ZU 3 ZEITPUNKTEN EINEN ONLINE-FRAGEBOGEN AUSZUFÜLLEN. IHRE ANGABEN WERDEN DABEI PSEUDONYMISIERT AUSGEWERTET, ALSO OHNE IHREN RICHTIGEN NAMEN ODER ANDERE IDENTIFIZIERENDEN DETAILS.

¹ Leider gibt es in der deutschen Sprache kein angemessenes Wort für dieses Empfinden: Ehrfurcht hat nichts mit Furcht zu tun. Vielmehr geht es um ein Berührt-sein, dass uns staunend innehalten lässt und uns tief bewegt. Dies hat etwas mit achtsamem Gewahrwerden für das „Heilige“ im Leben zu tun – was auch immer jemandem Heilig ist.

Übersicht über die Inhalte des Interventionsmoduls

ANGESTREBT SIND 60 MIN. TÄGLICHE „AUSZEITEN“, DIE ÜBER DEN TAG SO VERTEILT SIND, DASS SIE ZU IHRER LEBENSSITUATION PASSEN. DOSIEREN SIE DABEI ALLES NACH IHREM BEDARF. DIESE ENTSPRECHENDEN ELEMENTE SIND DEM PRINZIP DER *LECTIO DIVINA* ZUGEORDNET.

Legen Sie fest, an welchem Tag Sie starten wollen. Überstürzen Sie nichts: Lassen Sie jedem Tag seine Zeit. Genießen Sie diese.

Der Morgen starten am besten mit einer kurzen **Stille-Zeit** und dem Lesen eines **Textes zur Inspiration** (*lectio*). Bitte lesen Sie pro Tag immer nur einen Text. Lassen Sie diesem und sich selber Zeit, sich langsam entwickeln zu können.

Diese Anregung wird dann mit hineingenommen in eine kurze **Meditationszeit**, so wie es für Sie passt (z.B. eine langsame Gehmeditation, schweigendes Stillwerden im Gebet).

Am Nachmittag bietet sich ein **Spaziergang im Grünen** an, bei dem die Anregung des Morgens mitgenommen wird (*meditatio*). Von diesem Spaziergang kann etwas mitgebracht werden, das Sie berührt hat. Geben Sie diesem Erinnerungsstück einen besonderen Raum in Ihrer Wohnung, sodass Sie es immer wieder anschauen können.

Nehmen Sie sich auch Zeit, in einer ruhigen Atmosphäre **Tee oder Kaffee zu trinken**. Schmecken Sie ihm bewusst nach und genießen Sie diese Zeit für sich.

Gehen Sie dann am Abend noch einmal in **Resonanz mit dem Text** (*contemplatio*), der Sie durch den Tag begleitet hat: Was hat Sie heute bewegt und berührt? Welche Einsichten haben sich ergeben; und welche Bedeutung haben diese für Ihr Leben? - Nutzen Sie hierzu das Prinzip des *Journaling*: Schreiben Sie alles auf, was Sie inspiriert hat, Ihre Einsichten, Erkenntnisse und ggf. Vorsätze.¹

Diese Abendreflexion wird als zentral für die Bewusstwerdungs-Prozesse angesehen. In dem „Tagebuch“ kann auch im weiteren Verlauf immer wieder nachgelesen werden, wodurch es zu einer aufmerksameren Wahrnehmung des Alltagsgeschehens und der Mitwelt kommen kann. Es hilft, die Gedanken zu sortieren und sich bestimmter Dinge klarer zu werden. Es soll anregen, sich mehr qualitative Zeit für sich und seine Beziehungen zu nehmen, wodurch sich das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit weiter entwickeln können.

¹ Beim Journaling (eine freie Form des Tagebuch-Führens) können Sie alles dokumentieren (inkl. Fotos und gemalte Bilder), was Ihnen im Laufe des Tages auf- und einfällt. Hierbei ist alles bedeutsam, was Sie aufschreiben wollen.

Hinweise für die Auszeiten



Heute nehme ich mir die Zeit

Einstimmung:

Es sind Begegnungen, die uns berühren, Unerwartetes, das uns bewegt, als würden wir es zum ersten Mal richtig und bewusst wahrnehmen. Wir halten inne, gehen in Resonanz, sind verwundert, erstaunt, vielleicht sogar ehrfürchtig bewegt.

Anbahnung:

Das fällt leichter, wenn man sich eine bewusste Auszeit nimmt und in die Natur geht. Ein Wald, ein Park, ein See... - ein herrlich leuchtender Klatschmohn, Lichtspiegelungen auf den Blättern, ein Rotkehlchen auf dem Blumentopftrand.

Hinweis:

Gehen Sie mit offenen Augen, Ohren und wachen Sinnen: An manchen Stellen wird Ihr Blick hängen bleiben.

Resonanz:

Etwas hat etwas in Ihnen zum Klingen gebracht. – Warum: Was hat sie berührt? - Lassen Sie genau „Diesem“ die Zeit, näher zu kommen.

Erklärung:

Dieses Resonanz erleben des staunenden Innehaltens muss noch nicht „ehrfürchtig“ genannt werden. Aber es ist ein erster Schritt der Sensibilisierung für all das, was uns umgibt, dem wir aber zumeist wenig Beachtung schenken, weil es ja selbstverständlich da ist. Das Besondere im Alltäglichen wiederzufinden, darum geht es. Und jeder wird von etwas anderem berührt. - Schaffen Sie in Ihrem Alltag also Gelegenheiten.

Struktur der Woche 1

Thematische Strukturierung Woche 1	lectio		meditatio			contemplatio
	am Morgen: Stille-Zeit im Sitzen	Spezifische Texte und Anregungen für den Tag	am Morgen: Stille-Zeit in Bewegung	am Nachmittag: Bewusster Spaziergang (im „Grünen“)	Achtsames Tee-/Kaffee-Trinken („Auszeit“)	am Abend: Reflexion (Erkenntnisse / Einsichten)
1. Staunendes Innehalten im Alltag	X	Achtsam Kaffee / Tee trinken	X	Bringen Sie ggf. etwas vom Spaziergang mit, was sie berührt hat. Geben Sie diesem einen besonderen Raum in Ihrer Wohnung (ein Regal, ein Tisch etc.), um ihm Beachtung schenken zu können.	X	Was hat mich heute bewegt und berührt? Welche Einsichten haben sich für mich ergeben? Welche Bedeutung hat dies für mein Leben? → Eigene Vorsätze und Intentionen ins Tagebuch eintragen Online-Fragebogen ausfüllen
2. Innehalten und Verweilen im Augenblick	X	Stille genießen – Hinhören und schauen	X		X	
3. Wahrnehmung des „Schönen“ im Alltag	X	Den Vögeln lauschen	X		X	
4. Innehalten vor der Schönheit der Natur	X	Innehalten vor der Schönheit der Natur	X		X	
5. Orte der Besinnung und des Stillwerdens	X	Bank und Baum	X		X	
6. Dankbarkeit im Leben	X	Wir hängen alle zusammen	X		X	
7. Anregungen der Dankbarkeit	X	So viele, die uns bewegt und beeinflusst haben	X		X	

Struktur der Woche 2

Thematische Strukturierung Woche 2	lectio		meditatio			contemplatio
	am Morgen: Stille-Zeit im Sitzen	Spezifische Texte und Anregungen für den Tag	am Morgen: Stille-Zeit in Bewegung	am Nachmittag: Bewusster Spaziergang (im „Grünen“)	Achtsames Tee-/Kaffee-Trinken („Auszeit“)	am Abend: Reflexion (Erkenntnisse / Einsichten)
1. Staunendes Innehalten im Alltag	X	Die Wolken ziehen lassen	X	Bringen Sie ggf. etwas vom Spaziergang mit, was sie berührt hat. Geben Sie diesem einen besonderen Raum in Ihrer Wohnung (ein Regal, ein Tisch etc.), um ihm Beachtung schenken zu können.	X	Was hat mich heute bewegt und berührt? Welche Einsichten haben sich für mich ergeben? Welche Bedeutung hat dies für mein Leben? → Eigene Vorsätze und Intentionen ins Tagebuch eintragen Online-Fragebogen ausfüllen
2. Innehalten und Verweilen im Augenblick	X	Ein wunderbarer Augenblick	X		X	
3. Wahrnehmung des „Schönen“ im Alltag	X	Duftendes Brot auf dem Tisch	X		X	
4. Innehalten vor der Schönheit der Natur	X	Mohnblumen am Feldrand	X		X	
5. Orte der Besinnung und des Stillwerdens	X	Herbstfarben	X		X	
6. Dankbarkeit im Leben	X	Jahresringe	X		X	
7. Anregungen der Dankbarkeit	X	Das Dunkle in unserem Leben	X		X	



1.

STAUNENDES INNEHALTEN IM ALLTAG

Text zur Inspiration: Achtsam Kaffee / Tee trinken

Wann haben Sie sich ganz bewusst eine Auszeit im Tagesablauf genommen, um Kaffee oder Tee zu trinken – nicht nur schnell im Vorübergehen und dann weiter zur nächsten Aktivität? Nein, ganz bewusst, mit Vorsatz, sodass Sie sich darauf freuen konnten?

Ich denke gerne an ein Café in Florenz, wo ich früh am Morgen einen Espresso bestellt hatte. Es war noch nicht viel los, eine ruhige Stimmung.

Der Barista vor seiner glänzenden Maschine bereitet meinen Espresso vor, auf den ich mich schon freue. Mit der kleinen Tasse in der Hand genieße ich diese Stimmung, rieche den Duft des Espresso, rühre den Zucker hinein und warte noch ein bisschen ab. Erst dann nippe ich am Kaffee. Lasse ihn auf der Zunge zergehen und schmecke ihm nach.

Über den Barista, der sich so viel Mühe gegeben hat, weiß ich nichts. Wie geht es ihm heute? – Mit einem Lächeln habe ich mich bedankt. Und er nahm den Dank mit einem Nicken an.

→ **Anregung für den Tag:** So viele Möglichkeiten, sich heute anregen und inspirieren zu lassen. So viel Wunderbares, das mir entgegenkommt, aber dass ich so wenig beachte. – Ich werde mir heute die Zeit zu nehmen, innezuhalten und mich berühren zu lassen vom scheinbar Alltäglichen.

Diesen Moment kann ich nicht zurückholen, aber immer wieder an die Stimmung denken, die mich bewegt und berührt hat.

Und wenn ich mir heute einen Kaffee (oder Tee) machen will, nehme ich mir die Zeit dazu, mich darauf zu freuen. Wenn ich das dunkle Kaffee-Pulver einfülle, rieche ich gerne den herben Duft. Und ich denke an all die vielen Menschen, die geholfen haben, dass ich diesen Kaffee genießen kann. An diejenigen, die die grünen Kaffeebohnen geerntet haben, an diejenigen, die später die Kerne geröstet haben. So viele, die mitgeholfen haben und von denen ich nichts weiß, deren Träume, Hoffnungen und Sorgen ich nicht kenne.

Mit Ehrfurcht und Dankbarkeit werde ich heute meinen Kaffee trinken und mir dafür Zeit lassen: Ihm nachschmecken und mich freuen, dass ich mir diese Zeit genommen habe. Und an all diejenigen denken, die dazu beigetragen haben.

Journaling 1

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



2.

INNEHALTEN UND VERWEILEN IM AUGENBLICK

Text zur Inspiration: Stille genießen – Hinhören und Schauen

Manchmal ziehe ich mich gerne zurück. Ich brauche Zeiten der Stille und der Ruhe, in denen ich einfach meinen Gedanken nachhänge und „nichts“ tue. Zeit, um abzuschalten und um einmal nichts mehr zu sagen zu haben. Und danach tauche ich wieder auf: „Eine Zeit zum Schweigen, und eine Zeit zum Reden“.

In der Zeit des COVID-19 bedingten Lockdowns mussten wir uns alle zurückziehen und uns auf das Wesentliche besinnen. Kontakte mit anderen waren eingeschränkt. So viele Menschen, die einem dann auf einmal auf dem Feld oder im Wald begegneten.

Man konnte zusehen, wie sich die Blätter der Bäume

und Farne langsam entrollten und größer wurden, wie die Kirschbäume Blüten bekamen und sie wieder verloren, wie sich der rote Klatschmohn am Wegrand ausbreitete, wie das Korn grün und dann gelb wurde.

Mit einem Becher Kaffee auf der Holzbank sitzend, habe ich einem Dompfaff-Pärchen zugeschaut, wie sie fleißig Halme in den Kirschlorbeerstrauch vor dem Fenster brachten, um ein Nest zu bauen. Aber ich habe nicht bemerkt, dass Junge geschlüpft wären. Später habe ich nachgeschaut – die Eier liegen immer noch im Nest. - Manche Geschichten haben kein Happy End.

→ **Anregung für den Tag:** Heute nehme ich mir bewusst Zeit, um ganz „da zu sein“ im Augenblick. Zeit nur für mich: Einfach nur Schauen und Hinhören. Und mich berühren lassen von dem, was mir begegnen will. – Willkommen, was auch immer es sein mag.

Journaling 2

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



3.

WAHRNEHMUNG DES „SCHÖNEN“ IM ALLTAG

Text zur Inspiration: Den Vögeln lauschen

Vielleicht kennen Sie das: Man wacht morgens in der Frühe auf - das Tageslicht ist noch nicht voll da - und ist überrascht, wie viele Vögel lautstark durcheinander singen. Gerade im Frühling fällt das leichter auf. Jeder Vogel hat seine eigene Melodie und seinen eigenen Rhythmus. Sie alle sind einfach da und singen ihr Lied. – Wer hört ihnen zu?

Es sind kurze Momente nur, die unsere Aufmerksamkeit hält. Dann stehen wir auf und begegnen einem neuen Tag, neuen Möglichkeiten, aber auch neuen Schwierigkeiten und Sorgen. Nicht immer ist alles so, wie wir es uns vorstellen. Manches läuft schief und anders als gedacht. – Aber das ist unser Leben. Das

ist unser (unscheinbares) „Lied“.

Wo bleiben Sie mitten am Tag stehen und lassen sich berühren? Wo halten Sie staunend inne und werden vielleicht ganz ehrfürchtig? Wo singen Sie innerlich das Lied, das von all ihren Hoffnungen erzählt, aber die Sorgen nicht ausblendet?

All das macht unser Leben aus und unser Lied wahrhaftig. – Die Vögel singen ihr Lied und hüpfen von Ast zu Ast.

→ **Anregung für den Tag:** So viel Schönes im Leben, dem ich kaum Aufmerksamkeit schenke. Alles hat seine eigene Schönheit, auch das Kleine, auch das scheinbar Unwichtige. – Was wäre, wenn all das nicht in meinem Leben zu finden wäre? Wie arm wäre es.

Journaling 3

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



4.

INNEHALTEN VOR DER SCHÖNHEIT DER NATUR

Text zur Inspiration: Innehalten vor der Schönheit der Natur

Manchmal ist man an wunderbaren Orten, die ihre eigene Stimmung haben und die einen tief bewegen. Man ist vielleicht einige Zeit unterwegs und bleibt, ohne dass man es geplant hätte, an einer bestimmten Stelle gebannt stehen. Ganz gefangen ist man im Augenblick, und alles andere tritt in den Hintergrund. Das kann eine bestimmte Aussicht sein, ein stiller See, in dem sich die Wolken spiegeln, ein Bergpanorama im Abendrot, ein Birkenwald im Winter, ein leuchtend roter Klatschmohn im Frühsommer...

Ich erinnere mich an einen Bergsee im Oberallgäu. Auf einer Baumwurzel am bewaldeten Ufer konnte man sitzen und einfach nur Schauen. Nach einiger Zeit kam eine Stockenten-Mutter mit ihren vier Jungen vorbei. Ganz neugierig kletterten diese aus

dem Wasser, um zu prüfen, wer da am Ufer sitzt – und ob er nicht etwas Essbares für sie mitgebracht hat. Leider hatte ich nichts dabei, was ihnen schmecken könnte. Eins nach dem anderen wandten sie sich dann anderen Objekten der Aufmerksamkeit zu.

Wie neugierig sie waren, was sie alles spielerisch ausprobieren wollten und wie mühsam sie hier und da hinaufkletterten und wieder hinunterfielen – unter den wachsamen Augen der Entenmutter, die sicheren Abstand hielt.

In dieser Situation war alles „richtig“ so, wie es war. Ganz gebannt war ich im Augenblick. Nichts drehte sich scheinbar nur um mich und mein Empfinden. Die Blätter an den Bäumen sind grün, das Wasser des Sees kalt – und die Wolken ziehen dahin.

➔ **Anregung für den Tag:** In allem kann ich dem Heiligen begegnen und mich berühren lassen. Die ganze Schöpfung ist davon erfüllt. – Eine wunderbare Gelegenheit zur Begegnung.

Journaling 4

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



5.

ORTE DER BESINNUNG UND DES STILLWERDENS

Text zur Inspiration: Bank und Baum

Oben am Waldrand gibt es einen alten, knorrigen Baum, der von grünem Moos überzogen ist. Er der mehrfach gestutzt worden und hat sich dennoch seine „Würde“ bewahrt. In seinem Schatten steht eine alte Holzbank, auf der man sich niederlassen und auf das Ruhrtal hinunterschauen kann. An manchen Tagen ist der Himmel klar und blau, an manchen diesig und trüb. Manchmal fallen Regentropfen herab, manchmal pustet ein kräftiger Wind durch die Zweige. Immer wieder fällt mein Blick hierhin: Baum und

Bank laden zum Ausruhen und Stillwerden ein. Bank und Baum gehören irgendwie zusammen. Ohne den Baum wäre die Bank nur halb so einladen, und ohne die Bank würde man an dem Baum einfach vorübergehen.

Spaziergänger kommen und gehen. Manche setzen sich auf die Bank und packen eine Teekanne und Brote aus. Zeit zum Genießen und Stillwerden. Ausruhen und durchatmen.

Wie schön ist es hier: Zeit, um aufzutanken, innezuhalten und nur zu schauen, nur da-zu-sein.

→ **Anregung für den Tag:** Anregung für den Tag: In welchen Situationen halte ich inne und fühle mich innerlich bewegt und berührt? – Wie schön ist es, bewusst ein- und ausatmen zu können, tief einzutauchen in den Augenblick ... und zu lächeln.

Journaling 5

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



6.

GEFÜHL DER DANKBARKEIT IM LEBEN

Text zur Inspiration: Wir hängen alle zusammen

Was essen wir, und wo kommen unsere Lebensmittel her? Wie sind diese in den Lebensmittelläden gekommen, wer hat sie gebracht? Wer hat sie in die Regale und Auslagen geräumt? – Sehen sie diese Personen vor sich? Kennen wir diejenigen, die unser Brot gebacken haben, das wie selbstverständlich auf dem Tisch liegt? Wer hat das Mehl gemahlen und das Korn angepflanzt und geerntet? – Können Sie die Korn-Ähren sehen, die sich im Wind wiegen? Das Trinkwasser kommt wie selbstverständlich aus dem Wasserhahn. Das ist nicht überall so. Manche müssen weite Wege zurücklegen, um Wasser aus einem Brunnen nach Hause zu tragen. Wenn Sie in einen rot-gelb glänzenden Apfel beißen: Spüren Sie das Sonnenlicht, das durch die Blätter des Baumes auf den wachsenden Apfel fällt und sein individuelles Farbmuster prägt? Sie können säuerlich-fruchtig oder auch süß schmecken. - Im Frühjahr beginnt es mit weißen oder rot-weißen Blüten, die von den Bienen bestäubt werden müssen. Sonst gäbe es keine Frucht. Leider werden es immer weniger von ihnen.

So vieles, was wir kaum mehr wahrnehmen, weil es selbstverständlich geworden ist.

Wie viel verdient eigentlich ein Kiwi-Bauer in Neuseeland und wieviel eine Teepflückerin in der Region Darjeeling und wie viel ein Milchbauer in unserer Region?

Berührt hat mich die Erklärung einer Teepflückerin, die mit ihrem erschreckend geringen Verdienst nur schwer zurechtkommt, was sie tut, wenn sie sich einmal etwas Schönes gönnt. Sie sagte, dass sie mit ihrer Familie ein Picknick am Fluss macht, wo die Landschaft so wunderschön ist.

Wir hängen alle zusammen und merken es nicht. Eine Verbeugung in Dankbarkeit vor all denen, die wir nicht kennen und sich mühen, denn nichts ist selbstverständlich.

→ **Anregung für den Tag:** In meinem Leben gibt es so vieles, das selbstverständlich zu sein scheint. So vieles, was leicht zu übersehen sind. – In Dankbarkeit denke ich an all das, was mein Leben wertvoll macht.

Journaling 6

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



Text zur Inspiration: So viele die uns bewegt und beeinflusst haben

Wenn man auf seinen Lebensweg zurückschaut: Manches war gut, manches vielleicht nicht so, wie erhofft.

Wenn man dann die Personen in den Blick nimmt, die unseren Lebensweg begleitet haben, dann erinnern wir ganz viele Situationen mit ihnen, die uns geprägt haben: Wir sind anders geworden, weil sie da waren oder da sind.

So viele Menschen, die uns begegnet sind und die uns beeinflusst haben, die uns vielleicht weitergeholfen haben, die zur rechten Zeit da waren, als es nicht mehr weiterging, die das richtige Wort gefunden haben, als alles Dunkel war.

Wenn man an seine Eltern denkt, die einen aufgezogen und beschützt haben, so gut sie es eben konnten, dann denkt es sich leicht an das Gute. Wir sehen sie in unseren eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen – sie leben immer mit uns (auch wenn sie vielleicht nicht so waren, wie wir es uns gewünscht hätten).

Wenn wir an unsere Lehrerinnen und Lehrer

denken: Vielleicht erinnern wir uns an liebevolle und motivierte Personen, die uns bewegt und fördernd begleitet haben; vielleicht auch an solche, die wir gerne vergessen. Sie haben uns dennoch geprägt. Wenn wir an Freundinnen und Freunde, nahe und ferne Bekannte denken: Auch sie sind ein Stück unseres Lebensweges mitgegangen, auch sie gehören mit dazu. Vielleicht erinnern wir uns an manchen von ihnen gerne und vermissen die Zeit mit ihnen; manche sind vielleicht einfach so aus der Beziehung herausgefallen, ohne dass wir so recht wissen, warum; und bei anderen war es eine bewusste Entscheidung, weil sie uns vielleicht nicht gutgetan haben. Was ist unser Beitrag in diesen Beziehungen, den geglückten, wie den missglückten?

Wenn man so auf sein Leben zurückschaut und an all diese vielen Menschen denkt: Haben wir uns jemals bei ihnen bedankt, dass sie uns unterstützt und ermutigt, begleitet und gefördert haben? - Vielleicht fehlt ihnen in ihrem Leben genau jetzt so eine Ermutigung.

→ **Anregung für den Tag:** So viele, die meinen Lebensweg begleitet haben – im Guten und im weniger Guten. All das macht mein Leben aus. Nichts, was einfach nur schwarz oder weiß wäre: Es gibt so viele Zwischentöne, die mein Leben bereichern. – In Dankbarkeit denke ich an alle, die meine Schritte mit mir gehen: Wir hängen alle zusammen in unserem Leben.

Journaling 7

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



8.

STAUNENDES INNEHALTEN IM ALLTAG

Text zur Inspiration: Die Wolken ziehen lassen

Manchmal stellt man ernüchtert fest, dass man an allem vorgelaufen ist und dass nichts im Bewusstsein hängen geblieben, dass nichts zu einem besonderen Augenblick geworden ist. Immer schon wartet die nächste Aufgabe, die es abzuarbeiten gilt. Der Terminkalender ist so voll und der Tag viel zu dicht durchstrukturiert. Kein freier Moment ist eingeplant, um innezuhalten.

Wie gut tut es da, bewusst zu stoppen - und einen

Punkt zu setzen: Jetzt reicht es, jetzt brauche ich eine Aus-Zeit nur für mich. Die Termine sind morgen auch noch da – aber gerade ist die Luft draußen so herrlich kühl. Viel zu schade, um nicht ein paar Minuten der Ruhe zu genießen und den Vögeln beim Singen zuzuhören. Sie fliegen und singen ihr eigenes Lied. Die Wolken ziehen weiter mit dem Wind, und ich hänge meine Gedanken in die Zweige der Bäume.

→ **Anregung für den Tag:** Mit einem Lächeln lasse ich die Sonne in mir aufgehen. Mit einem Lächeln begegne ich der Welt mit neuen Augen.

Journaling 8

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?

9.

INNEHALTEN UND VERWEILEN IM AUGENBLICK



Text zur Inspiration: Ein wunderbarer Augenblick

Und plötzlich taucht die Erkenntnis auf, dass diesem besonderen Augenblick nichts fehlt, dass alles genau richtig ist. Dass dieser Augenblick alles umfasst, was war, was ist und noch kommen mag.

Und dann kann ich ihn wieder ziehen lassen, denn festhalten kann man ihn nicht.

→ **Anregung für den Tag:** Hier komme ich zur Ruhe. So vieles, das ganz zufällig seine Schönheit zeigt. Es ist wunderbar, so wie es gerade ist. Mehr muss nicht sein.

Journaling 9

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



10.

WAHRNEHMUNG DES „SCHÖNEN“ IM ALLTAG

Text zur Inspiration: Duftendes Brot auf dem Tisch

Der Duft frisch gebackenen Brotes zieht durch die Wohnung.

Wasser, Mehl, Hefepilze, Salz und Zucker.
Eigentlich ist dazu nicht viel nötig. Vielleicht ist die wichtigste Zutat die Liebe beim Backen.

Das Brot ist angeschnitten und lädt zum Probieren ein: Den Geschmack genießen und ihm nahspüren.
- Dankbarkeit stellt sich ein für all das Schöne im Alltag, das wir genießen dürfen, weil sich jemand Mühe gegeben hat.

→ **Anregung für den Tag:** Seit Jahrtausenden teilen Menschen ihr Brot miteinander. Das Brot auf dem Tisch ist keine Selbstverständlichkeit. - Wie zerbrechlich alles ist.

Journaling 10

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



11.

INNEHALTEN

VOR DER SCHÖNHEIT

DER NATUR

Text zur Inspiration: Mohnblumen am Feldrand

Ein bedeckter Tag für einen Ausflug in die Felder und Wiesen hinter dem Dorf. Nur hin und wieder lassen die Wolken ein paar Sonnenstrahlen durch. Dort, wo sie hinfallen, werden die Farben viel intensiver und kontrastreicher.

Der hellgrüne Weizen wiegt sich im Wind. Die Mohnblumen leuchten grell rot am Feldrand – ausgestreut wie Farbkleckse auf der Leinwand eines Malers. Staunend bleibe ich stehen und lächle.

→ **Anregung für den Tag:** Achten Sie heute vielleicht einmal besonders auf das, was am Rand steht und leicht übersehen wird. – So viel, was uns entgegenkommt. Lauf nicht daran vorbei.

Journaling 11

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



12.

ORTEN DER BESINNUNG UND DES STILLWERDENS

Text zur Inspiration: Herbstfarben

Manchmal passt alles wunderbar zusammen. Zur rechten Zeit am rechten Ort, um die Herbstfarben der Bäume zu bewundern: Warmes Gelb und Orange und beruhigendes Rotbraun; und dazwischen das helle Grün der Wiesen und das dunkle Grün der Tannen. Eigentlich ist diese Farbpalette völlig übertrieben – aber genau so ist sie gerade.

Man kann den Blick kaum abwenden, bleibt immer wieder staunend stehen und ist gefangen von den Farben.

Bereits eine Woche später fallen die Blätter raschelnd mit dem Wind zu Boden, werden die Bäume kahler und die Leuchtkraft nimmt ab. Nur eine kurze Zeit, für die man dankbar sein kann.

→ **Anregung für den Tag:** Immer wieder stehen bleiben und schauen. Still werden und einfach nur zuschauen. Der Herbst kommt.

Journaling 12

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



13. GEFÜHL DER DANKBARKEIT IM LEBEN

Text zur Inspiration: Jahresringe

Unterwegs bin ich an einem gefällten Baum stehen geblieben. Seine Jahresringe kann man deutlich sehen: Manche sind dicker als die anderen, und manche Bereiche dunkler als die anderen. Könnte man ihn fragen, was er alles erlebt hat: Als kleiner unscheinbarer Sprössling unter vielen anderen. Wie er sich entwickelt hat und zu einem Baum wurde, der seine Zweige ins Himmelblau gestreckt und Vögeln einen Ort für ihr Nest gegeben

hat. Manche Sommer waren heiß und hell, manche Winter nass und kalt. Die Frühlingssonne hat immer wieder neue Blätter geweckt und der Herbstwind die alten verweht. Und nun liegt er gefällt hier, inmitten einiger jungen Triebe, die eine ganz andere, eine eigenen Geschichte erzählen werden – angelehnt an den alten Baum.

→ **Anregung für den Tag:** Wie sehen meine „Jahresringe“ aus? Welche Situationen, Person und Ereignisse fallen mir ein, die mich geprägt und mein Leben bereichert haben? Wer hat mir Halt gegeben und wem habe ich Halt gegeben? – Eingewoben sind so viele in meinem Lebenslauf.

Journaling 13

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?

14.

ANREGUNGEN DER DANKBARKEIT

Text zur Inspiration: Das Dunkle in unserem Leben

Musik bringt etwas in uns zum Klingen. Oft sind es die getragenen, nachdenklichen Stücke (aus unterschiedlichen Genres), die auch die dunklen Seiten im Leben thematisieren. Wir finden uns darin wieder.

Bereits seit meiner Jugendzeit bewegt mich die alte Bach-Kantate „Ich hatte viel Bekümmernis“. Schon die einleitenden Sinfonia mit dem wunderschönen Dialog aus Oboe und erster Geige des Ensembles haben es mir angetan, und dann der Chorus mit seinen fugal geführten vier Gesangsstimmen, die einfach nur feststellen, dass da viele „Bekümmernisse“ im Leben sind, an denen man nicht vorbeikommt. Zentrales Motiv ist die suchende Seele, die ihren Halt verloren hat und in Kummer und

Einsamkeit unterzugehen meint. Johann Sebastian Bach und sein Textdichter Salomo Franck geben dieser dunklen Seite der Seele Ausdruck, nehmen den Schmerz ernst und transzendieren ihn für die Zuhörer, indem sie dieses Bekümmernis musikalisch wenden.

Das Dunkle gehört dazu. Es ist in unser Leben hineingewoben, und wir können es nicht ausblenden oder ihm aus dem Weg gehen. Dann brauchen wir einen Engel (ob mit oder ohne Flügel), der uns zur Hilfe kommt und Trost mitbringt. Musik kann manchmal genau das sein, was zur rechten Zeit etwas in uns zum Klingen bringt, das uns zutiefst berührt.

→ **Anregung für den Tag:** Auch das Dunkle und Brüchige gehört in unser Leben. Machen nicht auch diese Zeiten unser Leben aus, haben uns verändert und wachsen lassen? - Willkommen im Leben!

Journaling 14

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



15.

STAUNENDES INNEHALTEN IM ALLTAG

Text zur Inspiration: Löwenzahn

Sonderbar, dass der Löwenzahn so hartnäckig ist. Er entfaltet seine Schönheit genau da, wo es eigentlich kaum mehr geht. In Ritzen und Ecken findet er Halt.

Und wenn die Stängel abgerissen wurden, kommen

sich aus ihrer Wurzel immer wieder neu hervor.

Der leuchtend gelbe Löwenzahn singt sein eigenes Lied: Warte nur ab, ich kann fliegen!

→ **Anregung für den Tag:** An so vielen unscheinbaren Orten findet sich übersehenes Leben. Eine große Bühne ist gar nicht nötig.

Journaling 15

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?

16.

INNEHALTEN UND VERWEILEN IM AUGENBLICK

Text zur Inspiration: Ein Steg am See

Raus aus dem Trubel. Stille tanken.

Der See wird zum Spiegel für das, was ist und sein soll.

→ **Anregung für den Tag:** Anregung für den Tag: Wenn alles zu viel wird: Eine Insel zum Auftanken suchen. Das Außen beruhigt das Innen.

Journaling 16

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



17.

WAHRNEHMUNG DES „SCHÖNEN“ IM ALLTAG

Text zur Inspiration: Ein Spinnennetz mit Morgentau

Die Spinne hat so viel Mühe, ein symmetrisches Netz zu bauen. Von einem Speichenfaden zum anderen wird das Netz immer komplexer und dichter gewoben.

Der Tau am Morgen bringt die Mühe und Schönheit hervor.

➔ **Anregung für den Tag:** Zu oft laufen wir an allem vorbei, sehen nicht die Mühe, die im Detail steckt, sehen nicht die Schönheit in dem, was ist und wird.

Journaling 17

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



18. INNEHALTEN VOR DER SCHÖNHEIT DER NATUR

Text zur Inspiration: Almequellen

Rausgehen und sich überraschen lassen.

Das Wasser tritt an ganz vielen Quellstellen aus dem Kalkstein hervor, wird zu einem kleinen Fluss und nimmt so viele Gedanken mit.

Letztendlich kommt es immer wieder und weiß nichts davon.

→ Anregung für den Tag: Einfach rausgehen. Dann hinsetzen und die Seele fliegen lassen.

Journaling 18

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



19.

ORTE DER BESINNUNG UND DES STILLWERDENS

Text zur Inspiration: Seerosen

Fest verankert im modrigen Schlamm liegen die Schwimmblätter auf der Wasseroberfläche. Und dazwischen eine herrlich weiße Blüte, die sich für einige Tage aus dem Wasser hervorgeschoben hat.

Viel Zeit hat die Blüte nicht, ihre Schönheit zu zeigen. Nimm Dir also die Zeit dafür. Denn genau so bist Du.

→ **Anregung für den Tag:** So viel Schönheit hat ihren Grund im Schmutz und Schlamm. Schau Dir das Ergebnis an, beurteile nicht den mühsamen Weg. In jedem von uns ist Schönheit und Klarheit, die nach vorne treten will.

Journaling 19

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?



20.

GEFÜHL DER DANKBARKEIT IM LEBEN

Text zur Inspiration: Marionetten

Jetzt haben sie ihre Rolle gespielt, haben Große und Kleine mit ihrer Geschichte bewegt, haben sie zum Lachen und Weinen gebracht.

Was hängen bleibt, was weiter wächst im anderen Leben, wissen sie nicht.

→ **Anregung für den Tag:** Ob das, was wir tun und nicht tun, sinnvoll ist, wissen wir jetzt noch nicht. Aber wir haben gelebt, mit Freude.

Journaling 20

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?

21.

ANREGUNGEN DER DANKBARKEIT

Text zur Inspiration: Mauern

Wer ist nur auf die Idee gekommen, die Steinmauer aufzubrechen mit dieser Symbolik?

Ein paar kleine zarte Blumen schauen aus den Ritzen und erinnern an das Leben.

Memento mori: Gedenke des Todes. Denke daran, dass nichts ewig ist, dass wir nur vorübergehend hier sind.

→ **Anregung für den Tag**: Auch wenn letztendlich alles vergeht und alles nur Windhauch ist: *Memento vitae* – Gedenke des Lebens!

Journaling 21

1. Reflexion

Was hat mich heute bewegt und berührt?

Für was sind Sie dankbar?

2. Einsichten

Was ist mir aufgefallen?

3. Intentionen

Was nehme ich mir vor?

MEDITATION IM GEHEN



Vielleicht genießen Sie einmal eine sehr langsame Geh-Meditation aus der Zen-Tradition. Dabei wird zunächst am Ende jeder Ausatem-Phase ein halber Schritt nach vorne gemacht. Das Besondere ist dabei das dynamische Wechselspiel zwischen der Hand- und Armhaltung, den langsamen Schritten und der Atmung: Anspannung und Entspannung.

Stellen Sie sich aufrecht hin, den Rücken gut durchgestreckt, die Schultern hängen locker, das Kinn ist leicht nach hinten gezogen. Richten Sie Ihren Blick etwa zwei Meter vor sich auf den Boden, entspannt, ohne etwas zu fixieren.

Umschließen Sie mit ihrer linken Hand den linken Daumen. Legen Sie nun ihre rechte Hand flach auf die linke, so dass die Finger der rechten wie ein Gewölbe auf den Fingern der linken Hand zu liegen kommen. Das rechte Handgelenk ist hierbei etwas angewinkelt und übt einen leichten Druck auf die linke Faust aus. Die Knöchel beider Hände schauen nach oben. Der rechte Daumen drückt mit der Spitze in die Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Faust. Nehmen Sie beide Hände so vor den Brustkorb, dass die Unterarme parallel zum Boden sind und der Daumenknochen der rechten Hand in die Mulde direkt unter der Spitze des Brustbeines drückt.

Atmen Sie langsam ein und spüren, wie sich der Brustkorb dehnt und sich die Lungen mit Luft füllen. Mit dem Einatmen setzen Sie Ihren Fuß eine halbe Fußlänge vor dem anderen Fuß auf. Der Ballen drückt gut auf den Boden. Der hintere Fuß ist locker und entspannt; die Ferse bleibt auf dem Boden.

Mit dem Ausströmen der Atemluft steigern Sie nun langsam den Druck der linken Hand auf den umschlossenen Daumen und den Druck der rechten Daumenwurzel auf die Brust. Das Gewicht des Körpers liegt auf dem vorne stehenden Fuß, der kräftig auf den Boden drückt. Am Ende der Ausatmung löst sich die Spannung des Körpers wieder und mit dem nächsten Atemzug erfolgt der nächsten Schritt.

Zwingen Sie Ihren Atem nicht, lassen Sie ihm seine eigene Zeit. Sie müssen nirgendwo hinkommen. Sie atmen ein und machen einen Schritt. Sie atmen aus und spüren die Spannung der Hände. Sie müssen nirgendwo ankommen hin. Sie haben alle Zeit der Welt. Sie atmen **atm sie aus**: Schritt für Schritt mitten im Leben. Lassen Sie alle Gedanken ziehen. Einfach nur da sein. - Dieser Moment gehört Ihnen.

EINFACH NUR SITZEN UND SCHAUEN

Einfach nur sitzen und schauen

Die Wolken ziehen vorbei

der kühle Wind auf der Haut

der Tau hängt glitzernd im Gras

in der Ferne das Geräusch der Autobahn

so viele Gedanken

die zur Ruhe kommen wollen

das Eichhörnchen stört sich nicht daran

und sucht emsig einen Platz für seine Nüsse

und nichts was gesagt werden könnte

DAS HEILIGE SUCHEN UND FINDEN

$\text{♩} = 92$

Das Hei-li-ge su-chen und fin-den, in al-lem, was uns um - gibt. Das

Hei-li-ge su-chen und fin-den, in al-lem, was uns um - gibt. In

je-dem Au - gen-blick ganz bei Dir, stehn wir stau - nend und schwei-gen vor

al-lem, was uns um - gibt. In je-dem Au - gen-blick ganz bei Dir,

stehn wir stau - nend und schwei-gen vor al-lem, was uns um - gibt. Das

Text: Arndt Büssing nach Ignatius von Loyola (1491-1556); Musik: Arndt Büssing

Weiterführende Literatur

Josef Bill: Staunen. Tor zur Wirklichkeit. Würzburg: Echter-Verlag, 2019.

Arndt Büssing: Ehrfurcht/Dankbarkeit als säkulare Form der Spiritualität bei jungen Erwachsenen und Ordens-Christen. *Spiritual Care* 2020; 9: 3-11. <https://doi.org/10.1515/spircare-2019-0057>

Arndt Büssing: Wondering Awe as a perceptive aspect of spirituality and its relation to indicators of wellbeing: Frequency of perception and underlying triggers. *Frontiers of Psychology* 2021; 12: 738770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738770>

Arndt Büssing, Daniela Rodrigues Recchia, Thomas Dienberg, Janusz Surzykiewicz, Klaus Baumann: Awe/Gratitude as an experiential aspect of

spirituality and its association to perceived positive changes during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry* 2021; 12: 642716. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642716>

Arndt Büssing, Daniela Rodrigues Recchia, Klaus Baumann: Experience of nature and times of silence as a resource to cope with the COVID-19 pandemic is mediating the effects of Awe and Gratitude on psychological Wellbeing – Findings from a continuous cross-sectional survey in Germany. *Frontiers in Public Health* 2022; 10:1020053. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1020053>

Dacher Keltner: Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life. Penguin Press, 2023.

