

## Wie beginnt mein Tag?

Wenn mein Lebensziel die Freude sein soll, dann sollte mein erster Gedanke am Morgen ein „Danke“ sein. Schon beim Aufwachen entscheidet sich, wie mein Tag verläuft. Der Wecker läutet und ich denke: „Ach noch fünf Minuten.“ Daraus werden womöglich ein paar mehr und dann muss ich schnell, schnell aufstehen und zur Arbeit.

Im Kloster ist es üblich, den Tag mit einem Stoßgebet zu beginnen ... Für mich war es eine Zeitlang der Titel des Liedes: „Ein neuer Tag beginnt, und ich freu mich, ja ich freue mich, ein neuer Tag beginnt, und ich freu mich Herr auf dich.“ Doch es genügt auch einfach, „danke“ zu sagen, denn es ist nicht selbstverständlich, dass ich aufwache, dass ich aufstehen kann und gesund bin. Wenn ich dann auch noch sagen kann, „heute ist mein bester Tag“, gehe ich ganz anders in den Tag hinein. „Danke“ ist das Wort, das mein Leben verändern kann. „Danke“ sollte der erste Gedanke am Morgen und der letzte beim Einschlafen sein.

Wahrscheinlich kennen Sie den Spruch: „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens.“ – Keiner von uns weiß, wie lange er noch zu leben hat, deshalb gilt es, hier und jetzt, heute zu leben. Dazu gehört, sich am Morgen schon drei Dinge zu überlegen, warum es sich lohnt, an diesem Tag zu leben, bewusst aufzustehen und sich klar zu machen, wie Sie die Tage Ihres Lebens leben möchten ... Denn das entscheiden Sie selbst.

Die Qualität Ihres Lebens wird entscheidend dadurch mitgeprägt, wie Sie am Morgen aufstehen. Wenn es keinen Partner gibt, der schon am Morgen „ich liebe dich“ sagt, klopfen Sie sich selbst auf die Schultern und sagen: „Ich liebe dich.“ Dann beginnen Sie den Tag mit Sebastian Kneipp, kaltes Wasser ins Gesicht, die Beine kalt ab duschen oder kurz sich komplett kalt ab duschen. Danach werden Sie fit sein. Auch der

Blick in den Spiegel spielt eine wichtige Rolle, es gibt ein altes chinesisches Sprichwort das heißt: „Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.“ Lächeln Sie sich schon am Morgen zu und Sie starten ganz anders in den Tag. Allein die Bewegung der Gesichtsmuskeln bewirkt schon etwas. Wenn Sie tagsüber an einem Spiegel vorbeikommen, dann werfen Sie immer einen Blick hinein und lächeln Sie. Lächeln hebt die Stimmung. Es gibt sogar Untersuchungen, die belegen, dass Lachen zur Genesung beitragen kann.

Sollten Sie zu den sogenannten „Morgenmuffeln“ gehören, dann wird diese Übung besonders anstrengend, jedoch auch außerordentlich effektiv sein. Wenn ich am Morgen mit einem Lächeln beginne, starte ich einfach mit einer ganz anderen Energie in den Tag, kraftvoll und gestärkt.

Beim Anziehen sprechen die Ordensleute verschiedene Gebete, beim Anziehen des Ordenskleides zum Beispiel: „Kleide mich in den Mantel deiner Gnade.“ Beim Anziehen des Schleiers wieder ein anderes Gebet, beim Schuheanziehen zum Beispiel: „Herr, zeige mir den Weg, den ich gehen soll“ (Psalm 25).

Wenn ich morgens meinen Schrank aufmache und entscheide, was ich anziehen möchte, ist das erst einmal ein Akt der Dankbarkeit, dass ich die Auswahl habe, dass ich entscheiden kann, was ich anziehen möchte, dass ich mich „schön“ machen kann. Ich freue mich über mich selbst. Sich selbst anzunehmen, zu akzeptieren, sich schön zu finden, heißt auch, sich selbst zu schätzen. Sich selbst zu schätzen, bedeutet unendlich viel. Es beinhaltet, sich selbst zu lieben, behutsam mit sich umzugehen, gut zu sich zu sein.

Viele Menschen ziehen sich oft selbst runter, indem sie einen negativen inneren Dialog führen und die Schultern hängen lassen, sich selbst zuviel zumuten oder ständig unterwegs sind. Gerade für diese Menschen ist es wichtig, positiv in den Tag zu starten, zu lächeln und sich aufbauende Gedanken zu gönnen. Vielleicht haben Sie sogar die Möglichkeit hinauszugehen.

gehen, barfuß durch die Wiese zu laufen oder durch einen Bach, schweigend in der Natur den Tag zu beginnen.

Wenn am Morgen schon die Familie wartet, dann kann es guttun, den Wecker etwas früher zu stellen, damit Sie erst noch ein wenig Zeit für sich haben.

Ein bewusster Start am Morgen prägt den ganzen Tag.

### Fragen Sie sich:

- ◆ Was war heute Morgen mein erster Gedanke?
- ◆ Wie starte ich normalerweise in den Tag?
- ◆ Wie begegne ich mir morgens im Spiegel?
- ◆ Was tut mir nach dem Aufstehen besonders gut?

### Meine Empfehlung:

- ◆ Sagen Sie als Erstes nach dem Aufwachen: „Danke!“
- ◆ Recken und strecken Sie sich und klopfen Sie sich selbst auf die Schulter!
- ◆ Überlegen Sie, auf welche drei Dinge Sie sich heute freuen!
- ◆ Lächeln Sie sich im Spiegel an und sagen sich: „Schön, dass es dich gibt.“
- ◆ Gönnen Sie sich einen kalten Guss für die Beine oder den ganzen Körper!
- ◆ Stellen Sie den Wecker eine Viertelstunde früher und gönnen Sie sich eine Runde barfuß laufen durch die Wiese!

### Wort für den Tag:

*Ein neuer Tag beginnt und ich freu mich, ja ich freue mich, ein neuer Tag beginnt und ich freu mich auf den Tag.*

### Wie beschließe ich den Tag?

Eine ehemalige Mitschwester hat sich jeden Abend für drei Dinge bedankt, sie war schon weit über 80 Jahre alt und leistete jahrelang ihren Dienst in der Küche beim Kartoffel-

felschälen und Salatputzen – keine Tätigkeit, die sonderlich abwechslungsreich wäre. Trotzdem hat sie jeden Abend drei neue Sachen gefunden, für die sie dankbar sein konnte.

Ich habe mir ein Danke-Buch angelegt, ein schönes Buch, in das ich schreibe, wofür ich heute dankbar bin, was mir gelungen ist, was ich heute geschafft habe. An manchen Abenden fließt es nur so und mir fallen viele Personen, Erfahrungen, Erlebnisse, Genüsse ein, für die ich dankbar bin, und an anderen Tagen fällt es eher schwer. Wie gut, wenn ich zwischendurch auch zurückblättern kann und mich inspirieren lasse von all dem, was mir schon geschenkt wurde.

Am Abend empfiehlt Ignatius von Loyola eine Übung, die wir heute „Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ nennen. Er nennt es: „Die wichtigste Viertelstunde des Tages.“ Ein Tagesrückblick, den das moderne Zeitmanagement und die Psychologie ebenfalls empfehlen. Einfach den Tag vorbeiziehen lassen, ohne zu bewerten ...

Suchen Sie sich einen Raum, wo Sie sich zurückziehen können und ein wenig Ruhe haben. Zünden Sie evtl. eine Kerze an und legen Sie sich Ihr Danke-Buch bereit. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, beide Füße am Boden, die Hände auf den Oberschenkeln ablegen oder zu einer Schale formen und die Augen schließen.

Nehmen Sie sich zunächst einfach wahr, wie Sie jetzt da sind ... Nehmen Sie Ihre Füße wahr, den Kontakt zu den Schuhen, zum Boden, vielleicht können Sie sich durch die Schuhsohlen hindurch in den Boden hineinspüren – wie verwurzelt mit der Erde ... Nehmen Sie Ihre Unterschenkel und Ihre Oberschenkel wahr ... Nehmen Sie die Sitzfläche wahr, den Stuhl, der Sie trägt ... Nehmen Sie Ihren Rücken wahr, aufgerichtet, ausgerichtet nach oben hin ... Vielleicht hilft es Ihnen, sich vorzustellen, wie vom Hinterkopf aus ein seidener Faden zur Decke führt ... Nehmen Sie Ihre Schultern