



Impuls zum Einstieg in den Adventskalender

Wochenthema: Achtsamkeit

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser unseres diesjährigen Impuls-Adventskalenders,

Wir möchten diesen Impuls-Adventskalender beginnen, indem wir einen kurzen Moment innehalten und darüber nachdenken, was uns die nächsten 23 Tage bis zum Heiligen Abend erwarten wird.

Was ist der Sinn und Zweck dieses Impuls-Adventskalenders?

Was ist das überhaupt?

Was kann ich für mich persönlich daraus mitnehmen?

Warum gerade jetzt?

In dieser schnelllebigen Zeit kommt es oft vor, dass wir uns am Ende einer Woche fragen: Wo sind die Tage geblieben? Womit hab ich meine Zeit in den letzten Tagen eigentlich verbracht und warum kommt es mir so vor, dass sie einfach an mir vorbeigerauscht sind? Bei allem unfassbar Schrecklichen, bei all dem Leid, das die Corona-Pandemie mit sich gebracht hat, war die gezwungene Entschleunigung bei vielen – die nicht erkrankt sind und aus Vorsicht gezwungenermaßen viel zu Hause waren – ein Aspekt, der ihnen eine ganz neue Sicht auf die Dinge gegeben hat. Mehr Zeit zu haben für die engste Familie um einen herum, aber auch für sich selbst. Zeit für sich selbst ist sowieso so etwas: Wer nimmt sich das schon? Wer setzt sich – auch wenn nur für ein paar Minuten – mit einem Tee und einem guten Buch gemütlich hin und entspannt sich mal ganz bewusst? Entschleunigen. Innehalten. Sich den Augenblick bewusst machen und deine ganz individuelle Situation. Sich darüber bewusst werden, was wirklich wichtig ist – was wirklich zählt in deinem Leben, für dich.

Dafür sollen diese heutige, sowie die kommenden 23 Einheiten dir einen Impuls, einen Anstoß, geben.





Dass Du dir zwischen deinem oft doch recht stressigen Alltag 5 Minuten ganz für dich nimmst. Gerne kannst du dir ein kleines Notizheft zur Hand nehmen, in dem Du jeden Tag deine Gedanken zu dem jeweiligen Impuls notierst, um die Erfahrung noch länger wirken zu lassen. Insbesondere die Adventszeit, die ja genau das Auslösen soll: Ruhig zu werden, inne zu halten und sich auf das kleine, unscheinbare, aber große rettende Wunder der Geburt von Jesus in Betlehem zurückzubesinnen. Gerade sie vermag es oft am wenigsten. Zu viel Organisationsstress für die Feiertage umgibt uns, auf der Arbeit sind noch Dinge zu erledigen, bevor es in den Weihnachtsurlaub geht, Verwandte sind abzuklappern, Weihnachtsfeiern zu besuchen ...

Lass uns in diesem Jahr die Adventszeit gemeinsam dazu nutzen, ruhig zu werden. Und anzukommen. Anzukommen im Moment, im Jetzt.

Dazu soll uns in den 4 Wochen bis zum 24. Dezember jeweils ein Oberthema leiten. Das Thema der ersten Woche ist die Achtsamkeit. Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten. Das habe ich als Erklärung dieses Begriffs gefunden.

Na, das passt ja sehr gut zu dem, was wir uns gerade für die nächsten 23 Tage vorgenommen haben. Nimm dir nun nochmal einen kurzen Moment, in dem du ruhig wirst und innehältst.

Was erwartest Du nun von diesem Impuls-Adventskalender? Wo kannst du in den nächsten Wochen vielleicht bewusster, achtsamer werden?

Verbleibe nun noch einen kurzen Moment in deinen Gedanken. Und habe dann einen ganz schönen ersten Dezembertag, den du ganz bewusst wahrnimmst! Bis morgen!

