

Mehr im Jetzt

Gehe in Gedanken einmal deinen Schulweg durch. Vielleicht gehst oder fährst du ihn schon seit vielen Jahren fast jeden Tag. Wie gut kennst du die Umgebung dort? Kannst du die Farben der einzelnen Häuser nennen?

Wo genau stehen Bäume oder wachsen Pflanzen? Welche?

Wenn irgendwo ein Geschäft schließt oder ein Haus abgerissen wird, fragst du dich dann plötzlich, was dort eigentlich vorher gewesen ist, obwohl du es eigentlich oft gesehen hast?

Vielleicht fällt dir auf, dass du das, was du beinahe täglich auf dem Weg siehst, bis jetzt gar nicht so genau wahrgenommen hast.



Angeblich gehen jedem Menschen durchschnittlich 60.000 bis 70.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf. Für den Moment Unwichtiges wird aussortiert.

Auch auf dem Schulweg denkst du vermutlich oft an Dinge, die noch in der Zukunft liegen, oder an Vergangenes. Hast du gestern alles eingepackt? Wie wird die Schulaufgabe heute laufen? Vielleicht gehst du Gelerntes noch einmal in Gedanken durch. Oder du denkst daran, was du heute nach der Schule vorhast, ans nächste Wochenende und so weiter.



Wie wäre es, diese Woche einmal das scheinbar Unwichtige zum Wichtigen zu machen? Was fällt dir zum Beispiel auf deinem Schulweg alles auf? Was hast du an den Häusern bisher noch nicht bemerkt? Entdeckst du vielleicht die ersten Frühlingsblumen?

Lass Sorgen und Planungen zwischendurch unwichtig sein und verweile stattdessen ganz im Jetzt: Nimm die Welt um dich herum und deine Gefühle in dir bewusst im einzelnen Augenblick wahr, um ein wenig Ruhe zu finden. Vielleicht entdeckst du etwas Neues für dich.