



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 13.12.2017 floatend Uhr | Cornelia Schroers

Achtsamkeit in 5 Minuten

Achtsamkeit in 5 Minuten, das trainiere ich seitdem mir eine Freundin ein Buch mit lauter kleinen Tipps dazu geschenkt hat. Kleine Tipps, die mich im Alltag achtsamer machen. Manche Übungen sind richtig lustig, machen Spaß, zum Beispiel die hier: Lächele heute 5 Personen ganz bewusst an. Klingt einfach oder? Aber mach das mal: So ganz bewusst daran denken und mitzählen. Und he, einfach wild in der U-Bahn durch die Gegend grinsen zählt nicht! Es geht darum es bewusst zu tun, das Anlächeln.

Ich habe das probiert und das Tolle: Ich bekomme ganz viel Lächeln zurück und das ist ein schönes Gefühl. Plötzlich fühlt sich Alles irgendwie eine Spur freundlicher an.

Ein freundlicher Mensch bin ich eigentlich immer, aber da mal bewusst drauf zu achten, mein Lächeln einzusetzen, das hat mich wirklich wacher, achtsamer gemacht. Der Busfahrer, die Kassiererin im Supermarkt, der Mann in der Schlange vor mir, die Frau, die mir an der Ampel entgegen kommt. Alles Menschen, die sonst einfach an mir vorbei gerauscht wären.

Bei manchen Übungen in meinem Buch steht dabei, von wem die Idee stammt. Das mit dem Lächeln, das ist ein Tipp von Mutter Theresa. Die hat sich vermutlich nie Gedanken darüber gemacht, dass das eine großartige Achtsamkeitsübung ist. Die hat es einfach getan: Die Menschen angelächelt.

Cornelia Schroers

Viersen