Irmtraud Tarr

Rituale für den guten Morgen

Irmtraud Tarr

Rituale für den guten Morgen

KREUZ

© KREUZ VERLAG
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013
Alle Rechte vorbehalten
www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: agentur IDee
Umschlagmotiv: © shutterstock
Innengestaltung und Satz: agentur IDee
www.agenturIDee.de
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-61211-4

Inhalt

Morgenrituale 8

1. AUFWACHEN 14
Hinter jeder Nacht verbirgt sich ein lächelnder Morgen 16
Den Tag bewusst beginnen 18
Den Geist treiben lassen 19
Gekonnt aufwachen 20
Vorsätze 21
Miteinander reden 22
Sich überlisten 23
Träume 24
Sonne im Herzen 25
Radfahren im Bett 26
Der Nase nach 27
Wie eine Katze 28
Kuscheln 29
Generalreinigung 31

2. IM BAD 32
Duschgymnastik 34
Die Kleine heilt 35
In den Tag treten 36
Gruß aus dem Paradies 37
Öl ziehen 38
Mit Blumenöl in den Tag 39
Strahlendes Gesicht 40
Pfirsichtraum 41
Bodylotion 42
Gute-Laune-Spray 43
Sich anvertrauen 44

3. RUND UMS FRÜHSTÜCK 46
Familienfrühstück 48
Ein Geschenk zum Start 49
Bachkantaten läutern uns 50
Sonnenblumen erwarten Sonne am Morgen 51
Vitamine für die Seele 52
In den Morgen tanzen 54
Abtauchen 55
Kräutertee-Ritual 56
Eigensinn ist gesund 57

Frühstück für Verliebte 58
Frühstück im Freien 60
Samstagsfrühstück 64
Jedes Frühstück ein kleines Fest 66
Wohlduftende Oase 70

4. IN DEN TAG GEHEN 72
Segen weiterreichen 74
Morgengruß 75
Kräftig in die Pedale treten 76
Singen 77
Pfeifen Sie drauf! 79
Noch nicht … 80
Ein dickes Fell zulegen 81
Vorfreude wecken 82
Urteile zurücknehmen 83
Morgenkuss 84
Morgenlust 85
Sehnsüchte 86
Raum des Schweigens 87
Dankbar für die Dankbarkeit 88

5. STATT EINES SCHLUSSWORTES:
Ideales Morgenritual für Kraftnaturen 90

Morgen-rituale

Guten Morgen! Das ist der Wunsch, mit dem wir einander morgens begrüßen. Die Volksweisheit, die sich darin ausdrückt, deutet an, dass hier eine Kraft in Erscheinung treten soll – die Kraft des Guten. Wir brauchen sie, um den Anforderungen des Tages gerecht zu werden. Der Morgen ist eine Zeit des Übergangs. Etwas ist zu Ende gegangen und etwas Neues bricht an. Deshalb ist der Morgen mehr als nur ein Auftakt, er ist Pforte, Brücke und Stützpfeiler des gesamten Tages.

„Das ganze Leben ist ein Wiederanfangen“, sagte Hugo von Hofmannsthal. Wie stehen Sie dazu? Zugegeben, das morgendliche Aufstehen verlangt einem etwas ab, denn es gilt, das täglich Wiederkehrende mit neuen Impulsen zu füllen, dass es nicht ermüdend, langweilig oder gehetzt empfunden wird. Viele stehen schon morgens unter Strom, weil sie sich gestresst fühlen von den Aufgaben, die auf sie zukommen, oder sie geraten in Hektik, weil sie sich schon beim Frühstückskaffee unter Druck fühlen und sich kaum Zeit nehmen, sich einzustimmen. Lässt sich etwas tun gegen dieses Morgengrauen?

Wie wir den Tag beginnen, entscheidet darüber, wie er wird. Unser Morgen wirkt sich auf den restlichen Tag aus: „Sage mir, wie du den Tag beginnst, und ich sage dir, wie er wird.“ Früher, und in manchen Häusern auch heute noch, haben die Menschen vor dem Frühstück gebetet. Nicht nur, um Dank zu sagen, sondern auch, um sich innerlich und äußerlich auf den Tag einzustimmen. Heute sind wir frei, unsere eigenen Rituale zu finden oder zu erfinden. Es braucht nur etwas

Phantasie und Mut, um sich der Frage zu stellen: Was brauche ich heute Morgen? Der Tag wäre sicher entspannter, wenn wir uns schon morgens ein wenig Zeit nähmen, um Atem zu holen und in Schwung zu kommen, um Körper und Seele auf den Tag einzustimmen. Es liegt an uns, innezuhalten, um uns auf den Tag vorzubereiten, und den Morgen lebensbejahend und freudig als Tankstelle für Heiterkeit und Gelassenheit zu erleben. Dabei helfen Morgenrituale, die uns tiefer mit uns selbst in Kontakt bringen und die einzelnen Handlungen immer bewusster gestalten lassen. Plötzlich wird der Morgen wieder frisch und einmalig. Denn wir merken: kein Morgen ist wie der andere.

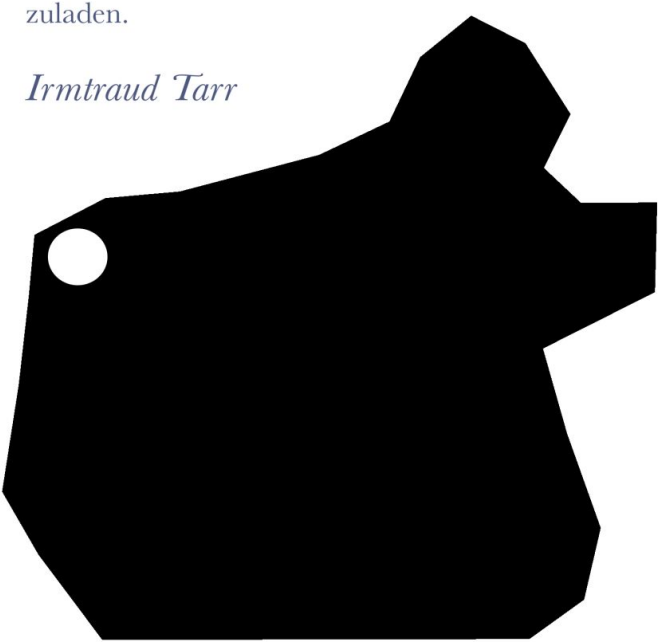
Ich gebe Anregungen, die uns fragen lassen: Was soll das Besondere heute Morgen sein? Was würde die Freude auf den Morgen wecken? Wie wäre es, morgens spazieren zu gehen, ein paar Zeilen ins Tagebuch zu schreiben, den Tag singend zu begrüßen oder kurzerhand den Fernseher aus dem Frühstücksraum zu verbannen? Womit möchte ich an diesem Morgen einen neuen Anfang wagen?

Vom traumwandlerischen Hineinstolpern in den Tag zum bewussten morgendlichen Anfangen: das wäre die Herausforderung, die es anzunehmen gilt. Morgenrituale helfen uns, das Alltägliche zu überhöhen. Sie erlauben uns, ein wenig in Distanz zur Welt zu gehen, bevor wir uns ans Tagwerk machen. Die Welt kommt für eine Weile zur Ruhe und wir in ihr. Es ist erstaunlich, wie kreativ Menschen sind, wenn sie ihr Leben bewusst gestalten und Rituale für sich entdecken, die sie innerlich beglücken. Aber Rituale sind nicht nur Ausdruck von Kreativität, sie fördern sie auch, weil sie die in uns schlummernden Energien wecken.

Morgenrituale sind Ausdruck der Freiheit, weil wir darin ausdrücken, dass nicht Termine, Pflichten und Erwartungen uns bestimmen, sondern dass wir unseren Tag selbst gestalten. Schon am Morgen beginnen wir zu leben, statt von außen gelebt zu werden. Wir fühlen, dass es etwas gibt, über das andere nicht verfügen können, etwas, das uns allein gehört. Morgenrituale geben Sicherheit und wappnen uns für den Tag. Sie vermitteln

uns: „Ein jegliches hat seine Zeit“. In Morgenritualen drückt sich unser Lebensgefühl aus und auch ein Stück Kultur. Kleine, liebevolle Rituale schenken schon am Morgen Lebensfreude und Energie. Ich wünsche Ihnen, dass Sie unter den vielen Anregungen fündig werden, um sich für Ihren Tag mit Schwung und Wohlbefinden aufzuladen.

Irmtraud Tarr



1.

Aufwachen