

**Jochen Straub, Limburg**

**HR 4 – Übrigens am Montag, den 17.06.2019**

**Mein Ritual zum Wachwerden**

Eine ganz einfache Übung ist das: Den Wecker hab ich so gestellt, dass er mich 10 Minuten vor dem eigentlichen Aufstehen weckt – und zwar nicht mit bösem Piepen, sondern sanft mit leiser Musik. Und wenn ich dann morgens von dieser Musik langsam wach werde, mache ich nicht gleich die Augen auf. Ich strecke mich erst einmal genüsslich aus. Meine Augen lasse ich immer noch geschlossen. Ich versuche mich an die Nacht zu erinnern. Ich schlafe fast immer gut: dafür bin dankbar. Ich habe ein sehr bequemes Bett: dafür bin ich dankbar. Ich bin dankbar für alles Gute, das ich habe. Ich versuche mich zu erinnern, wie dunkel es in der Nacht war. Das kann ich mit meinen geschlossenen Augen noch gut nachempfinden. Dann danke ich für den Tag, der vor mir liegt: Ich danke für die hellen Wolken, ich danke für das erste Vogelzwitschern, das ich höre. Ich danke aber auch für die frische Brise, die durch das gekippte Fenster hineinweht, und ich danke für das Licht des Morgens. Ich denke beim Wachwerden auch an die Alpträume in der Nacht oder die Dinge, die mir bevorstehen und die ich nicht so toll finde und für die ich mich nicht unbedingt bedanke.

Und dann freue ich mich auf den neuen Tag. Ich hoffe, dass alles gut gehen wird, dass alles gut sein wird. Dieser neue Tag ist ein Geschenk und dieser Tag ist wie ein neues Leben für mich. Ich fühle mich wie neu geboren, und genau das ist das Gefühl, das ich nach einer guten Nacht und nach einem guten Schlaf habe.

Das fällt mir nicht immer leicht: es gibt die Nächte, in denen ich nicht gut geschlafen habe, die Tage, an denen Unangenehmes ansteht.

Dennoch: Mit meiner Übung kann ich diese Empfindung bewusst erleben. Ich spüre meine Seele als einen friedvollen Ort. Und dann mache ich die Augen langsam auf. Ich lächle meine Frau an, umarme mein Kopfkissen zärtlich und gehe in den Tag. Ich merke: Das hilft mir den ganzen Tag über. Und manchmal habe ich abends schon Vorfreude: auf das Einschlafen und noch mehr auf das Aufwachen.

**Kurzbeschreibung**

Zum Einschlafen gibt es viele Rituale. Es gibt aber auch Rituale zum Aufwachen und aufstehen. Dankbar in den Tag zu gehen, hilft den ganzen Tag über.

Stichwörter

Aufwachen, Dankbarkeit, gut durch den Tag gehen