

ANgeDACHT

„Achtsam leben – im Hier und Jetzt“

Guten Morgen, wir nehmen uns heute einen Moment Zeit, um innezuhalten – und um auf das zu schauen, was oft im Alltag verloren geht: Achtsamkeit.

Achtsamkeit heißt: das Leben bewusst wahrnehmen – mit allen Sinnen, mit offenem Herzen und mit einem klaren Blick für das, was uns umgibt. In einer Welt voller Anforderungen, voller Geschwindigkeit, ist es leicht, sich selbst zu verlieren. Doch Achtsamkeit bedeutet: gut mit sich selbst umzugehen – liebevoll, freundlich, geduldig.

Es sind oft die kleinen Dinge, die uns wieder Kraft geben:

- ein gutes Gespräch mit einem Menschen, der zuhört
- schöne Musik, die etwas in uns zum Klingen bringt
- ein Moment in der Sonne mit einer Tasse Tee oder Kaffee
- sich bewegen, spazieren gehen, den Körper spüren
- ein gutes Buch lesen – oder einfach still sein
- abends eine Kerze anzünden und den Tag langsam verabschieden

Selbstpflege ist kein Luxus. Sie ist notwendig. Besonders dann, wenn das Leben schwer ist. Wenn wir durch Krisen oder Schicksalsschläge gehen, wenn uns das Leben fordert – dann ist es wichtig, freundlich mit uns selbst zu sein. So wie wir anderen Mitgefühl entgegenbringen, dürfen wir es auch uns selbst schenken.

Achtsamkeit heißt auch: achtsam zuhören. Zuhören, ohne gleich zu urteilen. Andere aussprechen lassen. Den Raum halten für das, was jemand sagen möchte. Das ist Respekt. Und oft das größte Geschenk, das wir einander machen können.

In Psalm 46,11 steht:

„Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.“

In der Stille geschieht oft das Wesentliche. Wir hören unser Inneres – und manchmal auch den leisen Trost Gottes.

Übung – diese könnt ihr gern heute in der Natur einmal ausprobieren

Ich lade euch ein, für einen Moment ganz still zu werden.

Ihr müsst nichts tun. Nur da sein. Wenn ihr mögt, schließt die Augen.

Spürt den Boden unter euren Füßen – er trägt euch.

Atmet tief ein... und langsam wieder aus.

Jetzt stellt euch vor:

Die Sonne wärmt euer Gesicht mit ihren goldenen Strahlen.

Ein sanfter Wind streicht über eure Haut – kühl, wohltuend.

Ihr hört das leise Rauschen der Blätter in den Bäumen.

Ihr riecht den Duft von frischem Gras, von Blüten, von Sommer.

In der Ferne singen die Vögel – frei, leicht, friedlich.

Vielleicht spürt ihr: Ich bin lebendig. Jetzt. Hier. In diesem Moment.

Und das ist genug.

Atmet noch einmal tief ein – und nehmt diesen Moment der Achtsamkeit mit in euren Tag.

(10–15 Sekunden stille Nachspürzeit)

Gebet

Gott, du kennst unsere Gedanken, unsere Müdigkeit, unsere Sehnsucht.
Hilf uns, achtsam zu sein – für das Leben, für unsere Mitmenschen, für uns selbst.

Zeige uns Wege, wie wir neue Kraft schöpfen können –
inmitten von Stress, Schmerz oder Zweifel.

Schenke uns die Fähigkeit zuzuhören.

Und auch den Mut, uns selbst zu spüren – mit allem, was da ist.

Amen.

Segen

Gott segne dich mit Momenten der Ruhe,
mit Menschen, die dich verstehen,
mit Kraft für schwere Tage
und mit Licht für deinen Weg.

Gott segne dich mit Achtsamkeit – für dich selbst und für andere.

So geh in diesen Tag – behütet, gelassen und wach.

Wochenspruch: Es soll nicht durch Heer oder Kraft, sondern durch meinen Geist geschehen, spricht der HERR Zebaoth.
(Sach 4,6b)

Wochenpsalm: Psalm 118 - EG 747

Wochenlied: EG 126 - Komm, Gott Schöpfer, Heiliger Geist

Download: [ANgeDACHT 2025-24](#)

Eine achtsame Woche wünscht Ihnen

Yvonne Euken
Friedners Lafim-Diakonie