



Was braucht meine Seele heute, um froh zu sein?

Was braucht meine Seele heute, um froh zu sein?

Katja Thomsen praktiziert die tägliche Innenschau HALLO SYLT präsentiert in loser Folge Tipps von der Yogalehrerin aus List.

Wie oft fragen Sie sich morgens, was Sie brauchen?

Wahrscheinlich ist Ihnen eher bewusst, was Sie nicht brauchen, wie zum Beispiel zu frühes Aufstehen oder eine Aufgabe, die Ihnen bevorsteht, die Sie nicht mögen. Sich zu fragen, was die Seele braucht, klingt erst mal esoterisch gemeint sind damit schlicht und ergreifend Ihre Bedürfnisse. Zugegeben, wenn alle Menschen sich morgens ernsthaft diese Frage stellen würden, würden wahrscheinlich viele Arbeitsplätze leer bleiben. Vermutlich aber würde auf Dauer auch die Arbeitswelt von der Beschäftigung mit dieser Frage profitieren.

Leider kümmern sich die meisten Menschen viel zu selten um das, was sie brauchen, um froh zu sein. Häufig fehlt der Kontakt zur Seele. Wer hat denn überhaupt die Zeit für eine Innenschau? In der Regel sind alle Sinne nach außen gerichtet, wir sind permanent beschäftigt und von uns abgelenkt.

Yoga ist eine von vielen Möglichkeiten, bei sich selbst zu sein und dadurch die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Das Wirkungsprinzip ist die Verabredung mit sich selbst und die sollte in keinem Terminkalender fehlen. Spazierengehen in der zauberhaften Frühlingsluft könnte auch darin stehen wie Joggen oder der Saunabesuch.

Wer sich den ganzen Tag lang keine Zeit für sich genommen hat, bleibt auf Dauer unerfüllt. Die Seele braucht Aufmerksamkeit; dabei ist sie bescheiden, oftmals reicht ihr ganz wenig, um froh zu sein.

(Artikel erschienen in der Hallo Sylt in 2008)