

Ronald Schweppe | Aljoscha Long

Anfang gut, alles gut

Achtsame Morgenrituale für einen
entspannten Start in den Tag

mvgverlag 

© 2020 des Titels »Anfang gut, alles gut« von Rnald Schweppe und Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0182-8) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, Mün-
chen. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de





Einleitung: »Der frühe Vogel ...«

»Der frühe Vogel ... kann mich mal!« Vielleicht geht dir dieser Gedanke ja auch öfter mal durch den Kopf, während du morgens im Bett das vierte Mal genervt auf die Snooze-Taste deines Weckers drückst. Schon klar, es heißt: »Der frühe Vogel fängt den Wurm.« Aber mal ehrlich: Wer braucht schon Würmer? Also noch einmal umdrehen und ein wenig weiterdösen – oder vielleicht lieber doch nicht?

Natürlich bezieht sich die englische Redewendung »The early bird catches the worm« nicht wirklich auf ein Wurm-Frühstück. Vielmehr ist ein »early bird« in England ein »Frühaufsteher«. Und wer früher aufsteht, hat mehr vom Leben.

Ein guter Start in den Tag schenkt dir Energie und Lebensfreude. Durch eine einfache Morgenroutine kannst du innerlich zur Ruhe finden, deine Gesundheit schützen, deine Herzensziele entdecken oder auch produktiver und erfolgreicher sein. Und nicht zuletzt bietet dir die Morgenstunde die einmalige Chance, achtsam und stressfrei in den Tag zu starten.

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«

Der chinesische Philosoph Laozi sagt: »Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt.« Ganz genau – und zwar mit dem ersten. Es ist immer der Anfang, der über das Ganze entscheidet.

Psychologen sagen, dass der Anfang unseres Lebens die Weichen für späteres Glück (oder Unglück) stellt. Jeder Schauspieler weiß, dass ein Theaterstück nicht gelingen kann, wenn schon die erste Szene verkorkst wird. Und die Art und Weise, wie du die ersten Minuten des Tages gestaltest, wirkt sich auf deine Karriere, deine Beziehungen, deine Gesundheit und deine Lebensfreude aus.

Beginnst du den Tag achtsam, fokussiert, entspannt und produktiv, dann wird es wahrscheinlich ein richtig schöner Tag. Denn weißt du was? Gestresste fangen schon morgens damit an, gestresst zu sein. Und gelassene, glückliche Menschen beginnen schon morgens damit, gelassen zu sein und sich gut um sich zu kümmern. Anfang gut, alles gut. Oder wie es im Gedicht »Stufen« von Hermann Hesse heißt:

»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.«

Du hast es in der Hand

Kennst du das? Du wachst morgens gerädert auf und kommst einfach nicht aus den Federn. »Ich hätte gestern wohl nicht so lange fernsehen sollen«, denkst du dir. Schließlich schleppst du dich doch noch in die Küche, greifst nach deinem Smartphone, checkst deine Mails und Instagram, und ganz schnell breitet sich Panik in dir aus: »Mist! Schon wieder zu spät dran.« Das Frühstück fällt aus und du musst dich mit einem Coffee to go begnügen.

Menschen, die klare Ziele verfolgen und besonders glücklich und erfolgreich sind, gehören auffallend oft zu den »early birds«. Vielleicht beneidest du diese Leute ja und denkst: »Naja, ist eben Typsache, ich bin halt ein Morgenmuffel.« Doch da irrst du dich. Es ist letztlich nur eine Frage der Gewohnheiten – und die kann man ändern. Statt dir mental Steine in den Weg zu legen, musst du dafür die Kraft deines Geistes nutzen. Und das ist leichter, als du denkst.





Erst stimmen, dann spielen

Ganz gleich, ob als Solist oder im Orchester – jeder Musiker weiß, wie wichtig es ist, sein Instrument vor dem Konzert zu stimmen. Mit einer schlecht gestimmten Geige kannst du noch so engagiert versuchen, schön zu spielen – es wird immer schief klingen. Und je schlechter deine Geige gestimmt ist, desto schlimmer wird's.

Auch Nicht-Musiker sollten wissen, wie wichtig es ist, »gut gestimmt« zu sein. »Erst stimmen, dann spielen« – genau das ist auch der Sinn eines Morgenrituals. Ein Ritual ist nämlich immer auch eine Einstimmung. Das Ritual der Weihnachtsmesse stimmt Christen darauf ein, die Bedeutung der Geburt Christi zu erleben; das Hochzeitsritual bereitet darauf vor, sein Leben mit einem anderen Menschen zu teilen (was eine große Herausforderung ist). Doch auch ein ganz normaler Tag kann ziemlich herausfordernd sein. Daher ist es wichtig, dich schon morgens gut zu wappnen und zu sammeln, indem du dir etwas Zeit für dich nimmst und dich auf das Wesentliche konzentrierst.

LAURAS MORGENRITUAL

Laura ist selbstständig und steht meist spät auf, nachdem sie die halbe Nacht am Computer verbrachte, um ihre Aufträge zu erledigen. Früher brauchte sie dann den ganzen Vormittag als Anlaufphase in den Tag und hatte dann oft ein schlechtes Gewissen.

Seit Laura es sich angewöhnt hat, ein Morgenritual durchzuführen, hat sich vieles verändert. Sie fühlt sich nicht nur besser, sondern kann auch entspannt und konzentriert und damit produktiver arbeiten.

Sobald Laura aufwacht, atmet sie ein paar Mal tief durch und wiederholt dabei innerlich ihr kleines »Dankesgebet«: »Ich bin dankbar dafür, dass ich in einem warmen Bett liegen kann, mein Körper gesund ist und ich einen neuen Tag erleben darf. Ich bin dankbar für meine beiden erwachsenen Töchter und dafür, dass auch sie gesund sind und zufrieden ihr Leben gestalten.« Dann steht Laura auf, trinkt ein großes Glas Leitungswasser und geht ins Bad, um sich achtsam das Gesicht zu waschen und die Haare zu bürsten. Danach geht es gleich auf die Yogamatte.

Laura beginnt mit ein paar schnellen Runden Sonnenruß, bis ihr warm geworden ist. Dann führt sie ihr Yoga-



programm durch. Sie dehnt Nacken und Rücken und arbeitet an ihrer Haltung, um Problemen, die durch langes Sitzen am Computer entstehen können, entgegenzuwirken. Nach der Yogafolge meditiert sie noch fünfzehn Minuten lang, bevor sie abschließend zwei Atemübungen macht.

Ruhig, wach und voller Energie beendet Laura ihr Morgenritual mit einem Kännchen Jasmin Tee, den sie achtsam und bewusst zubereitet und genießt. Das Morgenritual endet mit drei tiefen Atemzügen und einer kurzen Affirmation, die sie einige Male wiederholt: »Ich stelle mich den Herausforderungen in meinem Leben voller Energie.«

Jetzt kann der Tag beginnen. Obwohl Laura jobbedingt immer noch relativ spät aufsteht, kann sie ihre erste Arbeitsphase inzwischen schon am Vormittag hinter sich bringen. Sie ist entspannter als früher und ihr Job macht ihr wieder richtig Spaß.

(K)eine Frage der Disziplin

»Ich möchte ja gern früher aufstehen, aber mir fehlt die Disziplin« – kommt dir auch das bekannt vor? Kein Wunder: Disziplin, das klingt nach kaltem Wasser, wenig Spaß und viel Anstrengung. Und doch ist Disziplin besser als ihr Ruf. Glücksforscher haben entdeckt, dass es vor allem die Selbstdisziplin ist, die im Leben über Glück, Zufriedenheit und Erfolg entscheidet.

Disziplin zu haben bedeutet, dass wir unsere Ziele konsequent verfolgen und schlechte Gewohnheiten kontinuierlich durch gute ersetzen. Es geht allerdings nicht darum, die Zähne zusammenzubeißen oder besondere Willenskraft zu entwickeln. Wenn du erkannt hast, dass dir ein Morgenritual dabei hilft, deine Träume zu leben, musst du nur auf zwei Dinge achten:

1. Mach dir bewusst, dass du nur aus einem Grund früher aufstehen wirst – nicht um jemandem einen Gefallen zu tun, sondern einzig und allein, um gut für dich selbst zu sorgen.
2. Geh es langsam an: Mit kleinen Schritten kommt man am schnellsten voran. Schon ein paar Minuten früher aufzustehen reicht, um den Tag achtsam und entspannt zu beginnen.

Was du über Morgenrituale wissen solltest

Sobald du beginnst, eine Morgenroutine in deinen Alltag einzubauen, schaffst du eine positive Gewohnheit, die dein Leben verändern wird. Gewohnheiten sind unglaublich mächtig: So wie eine schlechte Gewohnheit (etwa das Rauchen) deiner Gesundheit schadet und dich sogar umbringen kann, sind gute Gewohnheiten ein wichtiger Schlüssel zu körperlicher und seelischer Gesundheit.

Gewohnheiten sind Verhaltensweisen, über die wir nicht mehr nachdenken müssen, da sie uns in Fleisch und Blut übergegangen sind. Auch wenn sie tief im Unterbewusstsein einprogrammiert sind, können wir sie jederzeit umprogrammieren – es gibt genug Beispiele von Menschen, die schlechte durch gute Gewohnheiten ersetzt haben.

Wenn du eine neue Gewohnheit, etwa ein kleines Morgenritual, annehmen willst, sind zwei Dinge wichtig: Erstens musst du es wirklich wollen und dich bewusst dafür entscheiden. Und zweitens brauchst du anfangs etwas Geduld, um den neuen Handlungsablauf mehrere Tage lang zu wiederholen, bis er sitzt.



Von der Gewohnheit zum Ritual

Gewohnheiten oder Routinen sind nichts Außergewöhnliches. Jeder von uns hat schon längst eine Morgenroutine, der er, wenn auch vielleicht unbewusst, folgt: Die meisten stehen auf, putzen sich die Zähne, schalten das Radio ein, ziehen sich an und kochen Kaffee. Der eine holt vielleicht noch Brötchen vom Bäcker, die andere geht mit ihrem Hund Gassi.

Es gibt wichtige Unterschiede zwischen solchen Alltagsgewohnheiten und Ritualen. Rituale folgen ebenso wie Gewohnheiten festen Abläufen, doch sie werden feierlich – oder sagen wir lieber: achtsam und bewusst – durchgeführt. Beide schenken uns Sicherheit, denn eine vertraute Abfolge hat den Vorteil, dass wir uns nicht jedes Mal entscheiden müssen, was wir als Nächstes machen. So sparen wir Energie für Wichtigeres.

Ein Morgenritual

- ☀ bietet dir die Möglichkeit, dir schon morgens Zeit für dich selbst zu nehmen.
- ☀ hilft dir dabei, schlechte Alltagsgewohnheiten zu durchbrechen: Statt ferngesteuert wie ein Roboter zu funktionieren, übernimmst du selbst die Regie.
- ☀ ermöglicht es dir, bewusst zu handeln und dabei deine Achtsamkeit auszubauen.

Warum eigentlich morgens?

Dass ein Morgenritual morgens durchgeführt wird, ist ja klar. Aber warum eigentlich morgens? Warum extra früh aufstehen, wenn es so schön gemütlich wäre, noch ein paar Minuten im Bett liegenzubleiben? Könnten wir nicht auch den Feierabend nutzen, um uns etwas Gutes zu tun? Klar! Und das sollten wir auch. Dennoch ist ein Morgenritual durch nichts zu ersetzen. Und zwar aus diesen Gründen:

- ❁ Abends liegt die Last des Tages oft schwer auf deinen Schultern. Manchmal gibt es dann nur noch eins, wozu du Lust hast: dich aufs Sofa fallen zu lassen, dir ein Glas Wein einzuschenken und zur Fernbedienung zu greifen. Das geht wohl den meisten von uns so. Um neue Kräfte zu schöpfen oder der Verwirklichung deiner Ziele näherzukommen, taugt diese »Methode« aber nicht.
- ❁ Am Morgen nach dem Aufstehen ist dein Energiereservoir noch gut gefüllt. Deine Willenskraft wird durch Erschöpfung gelähmt und je länger der Tag dauert, desto erschöpfter und willenloser wirst du normalerweise sein. Daher ist der Morgen die beste Zeit, um neue Ziele ins Auge zu fassen und positive Veränderungen in Gang zu setzen.
- ❁ Mit dem ersten Schritt aus dem Bett stellst du die Weichen für den ganzen Tag. Jetzt entscheidet sich,

ob du dich heute von Stress und Hektik beherrschen lassen wirst oder ob du ihnen etwas entgegensetzt und dein inneres Gleichgewicht bewahrst.

- ⚙ Jeder Morgen ist wie ein unbeschriebenes Blatt. An jedem Tag beginnt dein Leben von Neuem. Jeder neue Morgen bietet dir die Möglichkeit, Altes, Belastendes loszulassen und dich auf Neues zu fokussieren.

Nicht zuletzt hat ein Morgenritual noch einen großen Vorteil: Es befreit dich von der Lähmung, die dem morgendlichen Grübeln unweigerlich folgt. Statt dich schon beim Aufwachen in vermeintliche Probleme des Tages zu vertiefen, schwarzzumalen und daran zu denken, was du alles erledigen musst und nicht schaffen wirst, gibt dir ein Morgenritual einen guten Grund aufzustehen, ohne lange zu grübeln.

Es muss etwas geben, wofür es sich aufzustehen lohnt. Und was könnte schöner sein, als achtsam zu sein, sich lebendig zu fühlen, seinen Geist von Sorgen zu befreien und seinen Zielen Tag für Tag näherzukommen?



Die Magie von Morgenritualen

Meist sind es zwei Gründe, die den Ausschlag dafür geben, dass du anfängst, dich für Morgenrituale zu interessieren: Entweder haben eine gute Freundin, ein Bekannter oder ein Fernseh- oder Youtube-Beitrag dein Interesse für das Thema geweckt oder aber du spürst tief in deinem Inneren, dass es Zeit für dich wird, etwas Neues auszuprobieren und neuen Schwung in deinen Alltag zu bringen.

Wer damit beginnt, achtsam und fokussiert in den Tag zu starten, wird schon bald viele positive Wirkungen bemerken. Einige davon sind geradezu magisch. Kein Wunder: Die Art und Weise, wie du die erste Phase deines Tages verbringst, wirkt sich auf deine Stimmung, deine Energie und letztlich auf alle Bereiche deines Lebens aus.

Durch die Gewohnheit, etwas früher als sonst aufzustehen und ein paar Dinge für dich zu tun, die im Alltag leider immer zu kurz kommen, erfährst du außerdem, was Selbstwirksamkeit ist, und du lernst, kraftvolle Entscheidungen zu treffen.

In einer immer verrückter werdenden Welt wird eine einfache Morgenroutine zu einem wichtigen Ruhepol

für dich werden. Du kannst diese Zeit am Morgen für dich nutzen, um einmal herauszufinden, wohin deine Lebensreise wirklich führen sollte. Darüber hinaus gibt es aber noch eine ganze Reihe anderer heilsamer Wirkungen:

Durch ein Morgenritual

- ☀️ reduzierst du Stress und wirst gelassener,
- ☀️ entwickelst du deine Fähigkeit, auch Krisen oder schwere Zeiten gut zu überstehen,
- ☀️ schützt du deine Gesundheit,
- ☀️ verbessert sich deine Stimmung,
- ☀️ entwickelst du deine Selbstdisziplin,
- ☀️ lernst du, deine Ziele klarer zu erkennen,
- ☀️ lernst du außerdem, den Weg zu deinen Zielen klarer zu fokussieren, wodurch du erfolgreicher wirst,
- ☀️ schützt du deinen Geist vor Zerstreuung und davor, sich durch jede Ablenkung aus der Bahn werfen zu lassen,
- ☀️ lernst du, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Im Praxisteil findest du Vorschläge, wie du ein Morgenritual individuell so gestalten kannst, dass es zu dir

passt. Je nachdem, wie deine Ziele für dein Leben – oder sagen wir lieber: für deine momentane Lebensphase – aussehen, solltest du nämlich unterschiedliche Schwerpunkte setzen.

Auch wenn sich jede Art von Morgenroutine – sofern du sie bewusst und achtsam durchführst – positiv auf sämtliche Bereiche deines Lebens auswirken wird, ist es natürlich doch ein Unterschied, ob du vor allem etwas für deine Gesundheit tun, mehr Erfolg im Leben haben oder innere Ruhe entwickeln und entspannter werden willst. Jeder Mensch hat eben andere Bedürfnisse.

Unter den Morgenritualen im Praxisteil findest du unter anderem vier »Programme« mit verschiedenen Schwerpunkten, die für die meisten von uns besonders wichtig sein dürften:

- ⚙ Gesundheit und Fitness
- ⚙ Innere Ruhe und Gelassenheit
- ⚙ Erfolg und Produktivität
- ⚙ Selbstmitgefühl und Verbundenheit



Erfolgreiche Morgen(ritual)menschen

Die Liste berühmter Frühaufsteher ist lang. Ob Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Albert Einstein oder Thomas Mann – sie alle folgten einer festen Morgenroutine. Ebenso waren Mozart und Beethoven Frühaufsteher. Mozart nutzte die frühen Morgenstunden für seine Kompositionen, während Beethoven allmorgendlich in aller Ruhe sechzig Kaffeebohnen für seinen Morgenkaffee abzählte. Auch von Aristoteles, Benjamin Franklin oder Gustav Mahler wissen wird, dass sie nach dem Motto »Morgenstund‘ hat Gold im Mund« lebten.

Einige der Frühaufsteher sind oder waren ausgesprochene Kurzschläfer. Margaret Thatcher, die »Eiserne Lady«, soll nach nur vier Stunden Schlaf um fünf Uhr aufgestanden sein. Auch Michelle und Barack Obama beginnen ihren Tag in aller Herrgottsfrüh. In einem TV-Interview erzählte die ehemalige First Lady der USA, dass ihr Tag schon um 4:30 Uhr mit einem intensiven Workout beginnt.

Apple-Chef Tim Cook würde da wohl noch von »auschlafen« sprechen – er steht um 3:45 Uhr auf, um seine Mails zu beantworten, bevor es ins Fitnessstudio und danach zu Starbucks geht.

Die Morgenrituale einiger Berühmtheiten muten recht seltsam an: So hat Winston Churchill, dessen Tag »erst« gegen halb acht begann, zunächst einmal seine Zigarre geraucht und sich ein Glas Whiskey eingeschenkt, bevor er dann noch etliche Stunden im Bett liegen blieb, um seiner Sekretärin Briefe und Reden zu diktieren und sich in die Zeitung zu vertiefen.

Wie du siehst, gibt es sehr viele Möglichkeiten, seine Morgenstunde (oder auch nur morgendliche Viertelstunde) zu gestalten. Bestimmt wird es dir besser tun, diese Zeit mit Meditation, Sport oder Lesen zu verbringen, als Alkohol und Zigaretten zu konsumieren. »Früh« ist allerdings relativ. Niemand muss um vier Uhr aufstehen, sofern er nicht Bäcker, Premierminister oder Konzernchef ist. Wenn du es beispielsweise gewohnt bist, jeden Tag bis zehn Uhr zu schlafen – vielleicht weil dein Job dich bis lange in die Nacht fordert – ist auch halb zehn eine wunderbare Zeit, um etwas früher aufzustehen und dich einem Morgenritual zu widmen.

