

Achtsam durch den Sommer – Kleine Übungen für mehr Gelassenheit

Der Sommer lädt dich ein, die Fülle des Lebens zu genießen: warme Sonnenstrahlen auf der Haut, das Summen der Bienen, das satte Grün der Wiesen. Doch oft vergeht die schönste Jahreszeit im Flug – und wir bemerken kaum, wie schnell die Tage vergehen. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen kannst du innehalten, entschleunigen und deine innere Ordnung stärken. Ganz im Sinne der Kneipp'schen Lebensordnung.

❁ Barfuß durch die Natur

Suche dir einen weichen Wiesenweg, einen kühlen Waldboden oder den Sand am Seeufer. Gehe bewusst langsam und spüre, wie der Boden unter deinen Füßen unterschiedlich beschaffen ist: warm, kühl, weich oder fest. Mit jedem Schritt nimmst du Verbindung zur Erde auf – ein wunderbarer Weg, um aus dem Kopf in den Körper zu kommen.

◆ Achtsames Trinken

Nimm dir einen Moment Zeit, ein Glas Wasser oder Kräutertee ganz bewusst zu genießen. Spüre die Kühle oder Wärme im Mund, den Geschmack, das Gefühl beim Schlucken. Trinke langsam und danke innerlich für das erfrischende Getränk. Schon wenige Minuten bewusster Aufmerksamkeit wirken erdend und klärend.

❁ Sommerdüfte wahrnehmen

Setze oder stelle dich in den Garten oder auf eine blühende Wiese. Schließe für einen Moment die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf die Düfte um dich herum. Vielleicht nimmst du den Geruch von frisch gemähtem Gras, blühendem Lavendel oder feuchter Erde wahr. Atme tief ein und lasse den Duft auf dich wirken.

☀ Sonnenstrahlen auf der Haut spüren

Suche dir einen sonnigen Platz, schließe die Augen und halte für einige Minuten dein Gesicht oder deine Hände in die Sonne. Spüre die sanfte Wärme auf deiner Haut. Atme ruhig und gleichmäßig – genieße das Gefühl, von Licht und Energie durchströmt zu werden.

☺ Dankbarkeit am Abend

Beende deinen Sommertag mit einem kurzen Dankbarkeitsritual: Denke an drei schöne Momente des Tages, so klein sie auch gewesen sein mögen. Vielleicht war es das Lächeln eines Menschen, das Vogelgezwitscher am Morgen oder der Geschmack einer reifen Erdbeere. Dieses kleine Ritual fördert Zufriedenheit und inneren Frieden.

✦ Fazit:

Achtsamkeit muss nicht kompliziert sein. Kleine, bewusste Momente im Alltag reichen oft aus, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Probiere es aus – und schenke dir selbst Inseln der Gelassenheit inmitten des Sommers.