



## Das Lied zum Impuls

### Wake up

[https://www.youtube.com/watch?v=QEv-pqyP\\_gY](https://www.youtube.com/watch?v=QEv-pqyP_gY)

### Zur Besinnung

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, wenn Sie am Morgen erwachen; vielleicht 5 Minuten. Stellen Sie dazu den Wecker für den Fall, dass Sie beim Folgenden wieder einschlafen:

Bleiben Sie liegen und konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem; atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie dabei Ihr Denken möglichst ausgeschaltet und lassen Sie aufkommende Gedanken wie Wolken am Himmel vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten. Nehmen Sie zum Schluss (ggf. beim Ertönen des Weckers) noch ein paar ganz tiefe Atemzüge, räkeln und strecken Sie sich genüsslich; und starten dann in den Tag.



Das Leben erwacht

## Erwachen

Bei „Erwachen“ denken wir meist schnell an den morgendlichen Vorgang, wenn wir vom Schlaf in den Wachzustand hinübergleiten. Erwachen kann aber mehr bedeuten. Äußerungen wie beispielsweise „Das habe ich gar nicht mitbekommen, da habe ich irgendwie geschlafen.“ oder „Das war mir nicht klar.“ können zeigen, dass wir nicht immer so klar und (er)wach(t) sind, dass wir alle Einladungen, Chancen und Herausforderungen, die uns im Alltag begegnen, wahrnehmen und erfassen. Manches zieht einfach an uns vorüber, ohne dass wir es bemerken, obwohl es bemerkenswert wäre.

Den gewohnten Alltag unterbrechen, aus gedanklicher Vergangenheits- oder Zukunftsbewältigung in die Gegenwart zurückkehren, bewusst innehalten, wahrnehmen, dabei vielleicht sogar den Geist Gottes spüren, der uns liebevoll-begleitend sanft an die Hand nehmen möchte ... Überall, wo das geschieht, geschieht Erwachen.

Da erwachte  
sein Augenlicht,  
er konnte sehen,  
und er folgte Jesus.

nach Mk 10,46