



Franziska Muri

Meine persönliche Empfehlung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freu mich am Sonntag schon auf die Woche. Noch mehr als sonst. Mit dem Kartenset von Elisabeth Wrubel habe ich es mir nämlich zum Ritual gemacht, am Sonntagabend eine Karte für die kommenden sieben Tage zu ziehen. Mich erwartet ein Bild – fotografiert oder gezeichnet, aufweckend, Assoziationen wachrufend, Tiefes in mir anrührend – und eine Anregung zum achtsamen Tun. Beides begleitet mich dann in die Woche. Ich versuche, die Praxis umzusetzen, und mache erstaunliche Erfahrungen.

Letzte Woche sollte ich Zeit verschenken. Ich! Wo ich doch meine, viel zu wenig Zeit zu haben. Doch es funktionierte. Es machte Freude, anderen ganz bewusst im Gefühl von „Ich schenke dir (und mir) gern meine Zeit“ zuzuhören. Und es gab mir tatsächlich den Eindruck, eigentlich genug Zeit zu haben. Wow.

Auf meinem Schreibtisch steht manchmal noch eine zweite Karte aus dem Set: meine Notfallkarte. Die ziehe ich, wenn ich irgendwo feststecke. Oft schubst mich dann schon das Bild weiter. Oder ich setze die Anregung um und schau, was passiert. Bewegung kommt immer hinein. Und Achtsamkeit, die mich wieder weich macht und freudig.

Alles Liebe

Ihre

Franziska Muri

