



# Spirituell ist überall

Bitte umblättern ►

VON DANIELA HUTTER

Spiritualität ist nicht eine Facette meines Lebens, Spiritualität ist nicht Teil meines Alltags. Ich durfte lernen, dass das Leben an sich spirituell ist. Das Leben ist die Spiritualität selbst, wenn wir uns in unserem Bewusstsein für dieses Erfahren auch öffnen und uns diese Wahrnehmung erlauben und schenken.

Viele Menschen haben es sich als „Ziel“ gesetzt, Spiritualität in ihren Alltag einzubinden. Kerzen werden angezündet, Räucherstäbchen duften, NewAge-Musik erklingt und das Om wird gechantet. Spiritueller Teil des Alltags. Ist man „spirituell diszipliniert“, dann gelingt es, morgens früh aufzustehen und den Tag mit einer Meditation eben in diesem Raum zu beginnen und das menschlich Ego, der kontrollierende Geist ist zufrieden: „Spirituelle Einheit erledigt“. Etwas schwieriger scheint es zu sein, wenn die Aufforderung erfolgt, den Alltag noch spiritueller zu gestalten, es zu leben. Am Arbeitsplatz zu zeigen, dass man spirituell ist? Einen Engel aufstellen oder gar etwa einen Altar? Darüber sprechen, von Engeln, von Seele, von Auftrag? Sich outen, dass man „auch so“ ist? Dann doch lieber im geschützten Bereich. Zuhause in den Morgenstunden, wenn keiner stört, wenn's keiner sieht,

wenn ich ganz für mich sein kann ... (an dieser Stelle darf geschmunzelt werden).

Ich kann mich noch sehr gut an die Zeit erinnern, als ich selbst auch genau diesem Muster folgte. Und je mehr ich diese Muster bediente, umso mehr fühlte ich mich innerlich zerrissen. Auf der einen Seite schien das alltägliche Leben mit all seinen Oberflächlichkeiten an mir zu zerren, auf der anderen Seite waren die Bedürfnisse nach Meditation, innerem Dialog, Engel und anderen Wesen. Und dazwischen – ich. Eine Kluft schien sich aufzutun, mein „normales Leben“ hier und die „Welt der Spiritualität“ da. Ich begann, die Begegnungen, Menschen, Erlebnisse einzuteilen, zuzuteilen und zu bewerten: spirituell – nicht spirituell. Und als ehrgeizige Seele mit einem (ausgeprägten) Hauch an Perfektionismus war ich natürlich bestrebt, dem spirituellen Leben mehr Aufmerksamkeit zu geben. Eine Einheit an Meditation mehr, Esozeitschrift statt Illustrierte, hier noch ein Selbsterfahrungsbuch und ein Seminarretreat – je mehr Spiritualität in meinem Leben umso besser, meinte ich.

Ich ahnte, dass ich auf dem Irrweg war. So verordnete ich mir selbst eine „spirituelle Auszeit“ und stattdessen gab es „Hausaufgaben der anderen Art“: alte, eigentlich auch aussortierte Freundschaften (weil nicht spirituell) ►

► wurden wieder gepflegt, statt Engelbuch und Esozeitschriften wurden Modejournale und Illustrierte gekauft. Hinzu kam ein „Einkaufsstopp“ für Statuen, MeditationsCDs, Aurasprays und dergleichen – der rote Teppich des nächst-ten Esoterikgeschäfts konnte für mich eingrollt werden. Und anstrengende Energiefelder, denen ich sonst geräumig auswich, waren willkommene Plätze: Zeltfest, Einkaufscenter, Bahnhof und Flughafen – welcome life!

Ja, ich spürte, die innere Kluft schien sich wieder zu schließen, und je mehr es in mir eins wurde, umso mehr war für mich klar – man kann Spiritualität nicht in den Alltag integrieren, der Alltag IST spirituell, jeder Augenblick unseres Lebens, jeder Moment und jeder Atemzug ist Spiritualität an sich. Spirituell ist immer und überall ...

So möchte ich Euch einladen, mit ganz einfachen Bewusstseinsübungen die eigene Energiefrequenz anzuheben, die Wahrnehmung zu öffnen, wie sehr wir Teil der Schöpfung sind, wie sehr wir verbunden sind und in uns tragen, alles, was ist.

**Daniela Hutter**, Seminarleiterin und Coach, mehr über die Seminare zum Thema „Frau der neuen Zeit“ von Daniela Hutter: [www.danielahutter.com](http://www.danielahutter.com)

► Fortsetzung von Seite 155

## Guten Morgen

Der bewusste erste Atemzug am Morgen. Das Leben schenkt sich uns mit jedem Tag neu, jeden Tag, so wie damals am Tag unserer Geburt, als wir als Baby mit dem ersten Schrei die Welt begrüßten.

So möchte ich dich einladen, jeden Morgen bewusst den Tag und das Leben zu begrüßen. Möglicherweise musst du den Wecker ein paar Minuten früher stellen. Wenn du aufwachst, überkreuze die Beine als Zeichen an deinen Körper, dass du in Bewusstheit mit ihm verbunden sein möchtest und nicht wieder einschlafst. Dann spüre deinem Atem nach. Nimm wahr, wie du einatmest und der Atemzug deine Nasenflügel berührt und in deinen Körper strömt, wie der Körper den Atemzug aufnimmt und der Atemzug den Körper bewegt, wie der Brustkorb sich hebt, der Bauch sich füllt. Nimm deinen Körper mit deinem Atem bewusst wahr, öffne dich seiner Energie und erfülle dich bewusst mit Leben. Spüre die Kraft und freu dich auf den Tag.

*Ich bin.*

## Unter der Dusche

In bewusster Haltung seine Morgen- und/oder Abenddusche zu nehmen, kann ein wunderbares Potenzial entfalten. Zum einen ist das Element Wasser weibliche Qualität, fließend und damit lädt es ein, mitzunehmen, was nicht mehr Teil von uns selbst ist. Reinigung auf anderer Ebene, loslassen, abfließen lassen, abgeben – alles an Gedanken, an Blockaden und Energien, die wir mit uns tragen, die uns nicht länger dienlich sind. Schließe deine Augen und spüre das Wasser auf der Haut. Schenke einzelnen Wassertropfen deine Aufmerksamkeit und spüre, wie sie an dir abperlen, wie sie mitnehmen all das, was du nicht brauchst, und es durch den Abfluss aus deinem Alltag verschwindet. Visualisiere gleichzeitig, wie mit dem Wasser aus dem Duschkopf ein Lichtfeld von oben auf dich scheint und auch dein Energiefeld reinigt. Genieße die Zeit des Duschens als spirituelles Ritual.

*Reinigung geschieht.*

## Wieder unter der Dusche

Mit unserem Körper haben wir die Fähigkeit, wahr zu nehmen. Die vielen Einflüsse des Alltags, die Flut der Reize, die auf uns einströmen, machen uns manchmal stumpf und dicht in diesem Potenzial. Wahrnehmen, was ist, und fühlen. Von der Körperebene her können wir mit der Haut ganz bewusst das Wasser fühlen, jeden Wassertropfen, der perlt. Wir können aber auch uns selbst als Wasser fühlen.

So schließe deine Augen, während du unter der Dusche stehst. Lasse deine Gedanken los und konzentriere dich auf dein Atmen. Nimm über dein Sinnesorgan der Haut Kontakt zum Wasser auf und dann wechsele die Wahrnehmung, spüre als das Wasser deinen Körper. Spüre als Wassertropfen deine Haut.

Dieses Wahrnehmen verfeinert nicht nur unsere Sinnesempfindung „wahrnehmen“, sie bringt uns auch augenblicklich ins Hier und Jetzt, in diesen Moment, und sie verstärkt das Gefühl der Verbindung und die Wahrnehmung, „ich bin eins mit allem und ich bin in allem“.

*Wahr nehmen, was ist. Das Wasser bin ich.*



## Schönheitsritual

Körperpflege ist nicht nur Notwendigkeit, sie kann auch ein ritueller Akt und Ausdruck der Ehrerbietung an die Schöpfung sein. Mit dem Menschen selbst hat die Schöpfung ein Meisterwerk geschaffen. Wenn wir aus dieser ehrfurchtsvollen Haltung heraus uns selbst im Spiegelbild sehen, mit Dankbarkeit unserem Körper antworten, indem wir ihn liebevoll berühren, wie ein Baby, zart und voller Wunder, wenn wir uns schminken, frisieren und schmücken und damit in jeder Falte, an jedem Haar die Schönheit sehen und sie damit betonen und (aus)zeichnen, kann es ein tiefer Akt an ritueller Haltung am „Altar“ vor dem Spiegel im Badezimmer sein.

Wenn du das nächste Mal im Badezimmer bist, nimm dir etwas mehr Zeit für dich. Betrachte dich zunächst im Spiegel und im Betrachten erlaube deinen Augen zu sehen, was ist. DU. Einzigartig DU. Sieh dir in die Augen, lass ein Lächeln im Gesicht entstehen, lächle dir zu und fühle die Liebe in deinem Herzen und schick sie dir ins Spiegelbild. Dann wende dich deiner Körperpflege zu, nicht automatisiert, sondern präsent und mit Hingabe an dich.

*Ich bin  
einzigartig.  
Ich bin schön.*

## Küchengebet

Haushalt ist Klosterarbeit. In der Küche zu stehen ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen, nicht nur weil es eine meiner täglichen Aufgaben, oder gar etwa ein Hobby ist – sondern viel mehr, weil ich damit in tiefer Verbindung mit Mutter Erde bin. All die Früchte, all das, was sie uns schenkt und offeriert, sind Ausdruck der Schöpfung in ihrer Vielfalt.

Wenn du das nächste Mal in der Küche stehst, erlaube dir eine andere Sichtweise. Sieh nicht die Arbeit und die Pflicht, sehe die Vielfalt und die Möglichkeit, sehe die Schönheit, den Reichtum, den dir Mutter Erde schenkt. Und während du die Nahrungsmittel in den Händen hältst, fühle ihre Energie, fühle, wie sie Teil der Schöpfung sind, und schicke zum Dank ein innerliches Gebet an Mutter Erde und weiter an all jene, die ihren Beitrag geleistet haben, dass die Nahrungsmittel dir nun zur Verfügung stehen – an den Bauern, den Händler, den Transporteur, die Verkäuferin, die Regalschlichterin.

*Danke für  
die Vielfalt.*

## Abschied vom Tag

Viel zu oft gehen wir über unsere Grenzen hinaus. Wir füllen den Tag mit Aufgaben, Pflichten, Begegnungen, Ereignissen und stopfen noch unnötige Gespräche, TV-Sendungen, Surfen durch die Weiten des Internets hinzu, bis wir am Abend oftmals kaum mehr die Augen offen halten können. Erschöpfung legt sich lähmend über uns, das Bewusstsein schaltet sich ab und wir fallen in den Schlaf, womöglich schon auf der Couch oder eben im Bett.

Dabei ist ein bewusster Abschluss des Tages wie ein Segen, der sich über den Tag, mit allem was er brachte. So möchte ich dich einladen. Schließe deinen Tag etwas früher ab. Warte nicht ab, bis du vor Müdigkeit handlungsunfähig bist, schenk dir stattdessen Augenblicke der Stille und Ruhe. Setz dich vor das offene Fenster und atme die Abendluft. Genieße die Stille und die Ruhe, verabschiede die Stunden des Tages und richte ein inneres Danke an alle Menschen und Situationen, die dich bewegt haben, und erlaube dir auch ein inneres „Verzeih mir“ an all jene und jedes, was unround lief. Dann leg dich zu Bett, genieße, wie dein Körper zur Ruhe kommt, und begrüße den Schlaf.

*Alles wird gut.*