

Entspannung pur: Tee- und Kaffee-Rituale für mehr Achtsamkeit im Alltag

Guten Tag, wunderbarer Mensch! Wie schön, dass du hier bist und diese Zeilen liest.

Ich lade dich ein, diesen Text zweimal in Ruhe zu lesen. Lass dich dabei von deinem eigenen Rhythmus, deinen Impulsen und deiner Lust leiten.

Heute geht es um einen Moment der Achtsamkeit für dich und deinen Genuss.

Ich möchte dich einladen, dir einen Tee oder einen Kaffee zu machen - je nachdem, was dir mehr zusagt. Ob Beutel oder lose Blätter, gemahlene Bohnen oder Kapseln, Vertrautes oder Neues - wähle, was sich für dich richtig und stimmig anfühlt. Atme tief durch und wähle eine Tasse oder ein Gefäß, das dir besonders gut gefällt.

Nimm dir mindestens eine halbe Stunde Zeit nur für dich. Schalte dein Telefon aus, lege den Laptop beiseite, mache es dir gemütlich und ziehe dich bequem an. Finde eine Position, die dich zum Entspannen einlädt.

Bereite alles vor, rieche den Tee oder Kaffee und schließe für einen Moment die Augen. Was fühlst du? Welche Erinnerungen oder Gefühle steigen in dir auf, wenn du den Duft und die Geräusche wahrnimmst? Bereite dann deinen Tee oder Kaffee zu und begeben dich an den Ort deiner Wahl.

Beobachte, wie der Tee zieht oder der Kaffee durchläuft. Was bemerkst du mit deinem Geruchs-, Seh- und Geschmackssinn? Welche Erinnerungen oder Gefühle wecken sie in dir?

Nutze die Wartezeit, um an einen wertvollen Moment des Tages zu denken. Was hat diesen Moment für dich so besonders gemacht?

Bevor du deinen Tee oder Kaffee trinkst, atme tief ein und spüre die Tasse in deiner Hand. Berühre sie mit geschlossenen Augen. Wie fühlt sich die Oberfläche an? Spürst du die Wärme?

Bewege die Zunge im Mund, befeuchte die Lippen und führe die Tasse langsam an den Mund. Spüre, wie deine Lippen das Material berühren. Warte einen Moment, bevor du den Tee oder Kaffee schmeckst.

Behalte die Flüssigkeit kurz im Mund und lasse sie hin und her gleiten. Atme tief ein und aus und schlucke langsam.

In diesem Sinne

In diesem Sinne möchte ich auf die Reise eines Autors aufmerksam machen, der uns eine wertvolle Lektion in Dankbarkeit erteilt hat: A.J. Jacobs hat in seinem Buch "[Thanks a Thousand: A Gratitude Journey](#)" genau das getan, was wir heute tun - er hat sich die Zeit genommen, den vielen Menschen zu danken, die an der Herstellung seines Kaffees beteiligt waren. Von den Baristas über die Bauern bis hin zu den Designern der Kaffeetassen hat er erforscht, wie tief die Verbindungen zu unserem Genuss reichen und wie sehr unser Leben tatsächlich miteinander verwoben ist.

Stell dir vor, dass mehr als tausend Menschen eine Rolle spielen, damit du diesen einfachen Moment des Genusses erleben kannst. Dankbarkeit auf diese Weise zu praktizieren, kann Ehrfurcht und ein tiefes Gefühl des Staunens hervorrufen. Sie hilft uns, das Unbekannte und

Verborgene zu schätzen und die Welt mit neuen Augen zu sehen - Augen, die nicht nur die Oberfläche wahrnehmen, sondern auch das unermesslich Komplexe und Wunderbare, das sich darunter verbirgt.

Jacobs' Reise ermutigt uns auch, den Spuren unserer alltäglichen Freuden zu folgen und den Menschen zu danken, die sie uns ermöglichen. In jedem Schluck Tee oder Kaffee, den wir trinken, steckt ein Universum von Geschichten, Hingabe und Gemeinschaft.

Wenn wir lernen, die unsichtbaren Fäden zu schätzen, die unser Leben durchziehen, erkennen wir, dass jede noch so kleine Geste eine große Bedeutung hat. Mit jedem Schluck, den wir trinken, mit jedem tiefen Atemzug, mit jedem Moment der Stille verbinden wir uns mit der Welt und stärken das Band der Menschlichkeit unter uns.