

## Geduld

**Was es sein kann:** abwarten können, den anderen ihre Zeit lassen, diese freien Zeitmomente entspannt genießen können



Ümit Bulut © unsplash.com

Von klein auf suchen wir nach Strategien nicht warten zu müssen. Wahrscheinlich haben wir alle die meisten Dinge davon ausprobiert: quengeln und schreien (als kleine Kinder), zappeln und ständig fragen „wie lange noch?“ als größere Kinder, unruhig gestikulieren und kommentieren als Jugendliche, ...

Unser Alltag ist voll von Warte-Situationen: an der Bushaltestelle, am Telefon in der Warteschleife, an der besetzten Umkleidekabine.

Wenn es dir gelingt, in solchen Situationen nicht ständig zu wünschen, dass das Warten vorbei ist – und du der Zeit entkommst, sondern stattdessen in der Gegenwart bleiben kannst, hast du **Alternativen** zur Ungeduld:

▲ Die Situation auskundschaften: wenn ich schon hier bin, kann ich schauen, was es alles zu sehen/hören/spüren gibt.

- ▲ meinem Inneren Aufmerksamkeit schenken: Was spüre ich alles in mir?  
Was tut mir weh/gut?
- ▲ meine Körperhaltung in eine achtsame und ausgeglichene Position bringen: aufrecht, guten Bodenkontakt, Knie locker, Schultern nach hinten, Blick nach vorne, links und rechts (Dreh- und Dehnbewegungen), bewusst ein- und ausatmen,
- ▲ meine Gedanken lenken: Dass ich jetzt hier warten muss, hat nichts mit mir zu tun. Ich bin vielleicht gar nicht die einzige. Es ist jetzt so und geht vorbei. Ich denke daran, mir etwas zu gönnen: Neugier entstehen lassen, Körper achtsam sein lassen, Gedanken auf Positives konzentrieren: Ich gönne mir diese Zeit für mich.
- ▲ inneres „Mantra“ wiederholen: „In diesem Augenblick lege ich alle meine Pläne, Sorgen und Nöte ab.“ (Sie laufen nicht weg.)
- ▲ dass ich warten muss lehrt mich, dass ich nicht der Nabel der Welt bin

Was mir gut tut, wenn ich Ungeduld spüre:

1.

2.



3.