



# Leseprobe

Inga Heckmann

## Das kleine Buch vom guten Morgen

Die besten Yoga-Übungen, Rituale und Rezepte für den Start in den Tag

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 26. Februar 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Guten Morgen?! .....	10
<i>Investition in einen guten Morgen</i> .....	14
<b>Die besten Dinge im Leben</b> .....	16
<b>Sinn-volle Rituale</b> .....	17
Asien macht uns was vor .....	18
<b>Kostenfreies Investment</b> .....	19
<b>Kondition(ierung) für das Nervensystem</b> .....	20
<i>Der Morgen beginnt am Abend</i> .....	22
<b>Alles auf Anfang</b> .....	24
<b>Gestörter Schlaf stört enorm</b> .....	25
<b>Moderne Schlafzeiten</b> .....	27
Die müssen draußen bleiben .....	28
Das Gehirn sieht blau .....	29
<b>Wie und wann man sich bettet ...</b> .....	30
<b>Die Qualen der Jugend</b> .....	35
Jugend braucht Schlaf .....	36
<b>Typen gibt's</b> .....	37
Was nun? .....	39
<b>Listig vor der Nachtruhe</b> .....	40
<b>Ordnung hüten</b> .....	43
<b>Illusion und Wirklichkeit</b> .....	44
<b>Entspannung – allein und gemeinsam</b> .....	45
<b>Abendaus-klang</b> .....	46
<b>Der Schlaf der Yogis – Yoga Nidra</b> .....	47
<b>Von der Routine zum Ritual</b> .....	49
<b>Vorbereitung ist alles</b> .....	50

<b>Yoga, Yoga, Yoga ...</b> .....	51
Spüren aus dem Stand .....	52
<b>Bettyoga</b> .....	54
Augentrost .....	55
Happy Hips .....	59
Ein Krokodil im Bett .....	60
Endlich die Füße hochlegen .....	62
Einfach atmen .....	64
<i>Mit Leichtigkeit in den Morgen</i> .....	66
<b>Technikfuhrpark zur Schlafanalyse?</b> .....	68
Ein Lichtblick .....	70
Aufstehen nach Jahreszeiten .....	70
<b>Auftauchen im Kopf</b> .....	74
Katzen haben recht .....	75
<b>Yoga – immer noch im Bett</b> .....	76
Das entspannte Krokodil .....	79
<b>Erst mal tief ins Glas gucken</b> .....	80
<b>Die Duschfrage – morgens oder abends?</b> .....	84
<b>Von der Matratze auf die Matte</b> .....	85
Energie aus der Erde tanken .....	87
Frei werden mit Freestyle .....	88
Wirbelsäulenglück .....	91
Der glückliche Hund .....	94
<b>Ein Flow für jede Lebenslage</b> .....	99
Energie und Motivation .....	100
Standhaftigkeit und Durchsetzungsvermögen .....	103
Gelassenheit und innere Ruhe .....	106
<b>Atmen und Sitzen machen fit</b> .....	112
Links, rechts, links, rechts .....	113
<b>Glaub nicht, was du denkst</b> .....	115
Aller meditativen Dinge sind drei .....	117

Schnitt: Nun liegt unsere Blondine in einem zerwühlten Bett, die ungewaschenen Haare wirr, der Blick verschlafen, die Augen verquollen, das Gesicht ebenso zerknittert wie die Bettwäsche. Ein konsequenter Nieselregen aus bleigrauem Himmel verhängt die Sicht aus dem Fenster. Die Glieder zu strecken und sich zu reckeln kommt gar nicht infrage, da stecken noch der lange und anstrengende gestrige Arbeitstag und die halbe Flasche Wein vom Vorabend drin. Mit einem leichten Kopfschmerz wird diesem Vorabend Tribut gezollt, verstärkt wird er noch durch die mangelnde Vorfreude auf einen weiteren mit Terminen und Arbeit vollgestopften Tag. Die Gedankenflut, die mit dem Kopfschmerz sofort über die ermattete Protagonistin hereinbricht, verheißt nur eins: Stress, Stress, Stress!

Zwei extreme Szenarien – beide vermutlich nicht deine tägliche Realität. Die Wahrheit liegt wie immer irgendwo dazwischen: Mal beginnt ein Tag ganz nett, die Sonne scheint tatsächlich und du bist halbwegs ausgeschlafen, spürst einigermaßen Motivation, dich ins Geschehen zu stürzen. Und manchmal eben nicht, da tut alles weh, und du fühlst dich schwergängig wie ein rostiger Karren.

Damit deine Tage künftig immer häufiger dem ersten Szenario gleichen, habe ich in diesem Buch Tipps und Tricks zusammengetragen, die leicht umsetzbar sind und den Unterschied machen können zwischen einem guten und einem miserablen Morgen. Auf dass dein Tag schon mal angenehm beginne und auch so weitergehen möge! Denn was beeinflusst den Verlauf deines Tages und somit Lebens mehr als ein guter Morgen? Nicht umsonst sagt der Volksmund, man sei mit dem »linken Fuß« aufgestanden und deswegen den Rest des Tages unleidlich. Da es aber mein persönliches Anliegen ist, diese Welt jeden Tag ein bisschen besser zu machen, indem ich gute Laune verbreite, versuche ich schon am Morgen, meine eigene Welt(sicht)

ein wenig zu verbessern. Mit diesem Buch möchte ich auch anderen eine kleine Hilfestellung geben, die Morgenstimmung aufzuhellen.

Dabei geht es mir überhaupt nicht darum, dir ein festes Programm ans Bein zu binden, das du von nun an durchziehen musst. Weit gefehlt! Mir geht es darum, dich zu ermuntern, bewusste Entscheidungen zu treffen. Selbstbeobachtung und Motivationsforschung halte ich für viel wichtiger, als sich irgendwelchen hippen Selbstoptimierungsvorschriften zu unterwerfen. Wir treffen am Tag Zigtausende von Entscheidungen, die meisten davon absolut unbewusst. Mit dem Einüben von Achtsamkeit werden aus dieser Masse von automatisierten Entscheidungen bewusste, deiner inneren Ausrichtung und Befindlichkeit entsprechende Entscheidungen – für mich ein Teil dessen, was Glück ausmacht.

Was den Morgen und seine Tücken angeht, habe ich Erfahrung, denn meine Geschichte des qualvollen Morgens ist lang: Von einer notorischen Nacht-eule und einem totalen Morgenmuffel habe ich mich inzwischen zu einer waschechten Frühaufsteherin gewandelt. Was jetzt nicht bedeutet, dass du unbedingt im Morgengrauen auf der Matte stehen musst – nein, das ist eine ganz individuelle Sache. Nicht jede und jeder hat Spaß am frühen Aufstehen, und das ist auch nicht verhandelbar, sondern schlicht Veranlagung. Mit welchen Augen du deinen Morgen betrachtest – verquollen, genervt, müde und auf Kaffee-Entzug oder ausgeruht und optimistisch –, hängt allerdings von verschiedenen Faktoren ab, die du sehr wohl selbst beeinflussen kannst.

In meinem ersten Buch *Von der Kunst, Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben* habe ich versucht, einen ganzen Tagesablauf zu skizzieren, an dem du mithilfe von Yoga und leichten Achtsamkeitsübungen Stress vermindern, Ener-

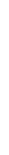
gie tanken und deinem vom langen Sitzen oder Stehen ermüdeten Körper etwas Gutes tun kannst. In diesem Buch versuche ich, dir ein paar Tricks und Anregungen zu vermitteln, die es dir ermöglichen, deinen Tag in aller Frische und Achtsamkeit zu erleben. Von Augenblick zu Augenblick – denn es ist das Jetzt, in dem das Leben stattfindet und das zählt. Wenn du es schaffst, für ein paar Minuten – und mit etwas Übung auch für längere Zeit – bei deinem Atem, in deinem Körper und in deinem Leben anzukommen, wird es sich deutlich verbessern – glaub mir!

Gerade am frühen Morgen liegen die Chancen für das Jetzt vor uns ausgebreitet. Aus dem geheimnisvollen Reich des Schlafs in die Alltagswelt zurückgekehrt, ist der Geist noch frisch, und du kannst vieles ausprobieren und erfahren, dich selbst erforschen und einen neuen Weg zu dir finden. Wir Menschen auf diesem Planeten haben schließlich eine ganz wunderbare Eigenschaft verpasst bekommen: Wir können unser Leben in oft ungeahnter Weise und zu einem großen Teil selbst gestalten.

Das Leben beginnt auch nicht erst am Morgen: Ich möchte dich mit diesem Buch ermuntern, den Morgen schon am Abend zuvor einzuleiten und bewusst die Entscheidung für eine gute Nacht und einen guten Morgen zu treffen. Kleine Atem- und Achtsamkeitsübungen, die du vor dem Einschlafen durchführen kannst, Übungen, die sich für das Aufwachen anbieten und die nicht viel Zeit kosten, kurze Rituale, unaufwendige Yogaflows, leckere Frühstücksrezepte, Tipps für einen guten Schlaf und einfache Meditationen – all das soll dich inspirieren, den Morgen und den Abend davor als Chance und Basis für einen wunderbaren Tag zu betrachten. Ich habe mich ganz pragmatisch an die alltagstauglichen, leicht einbaubaren Dinge gehalten – wenn du mehr wissen, forschen und erfahren willst, habe ich dir im Anhang eine kleine Liste mit Büchertipps und Links zusammengestellt. Viel Spaß beim Ausprobieren, Dazuerfinden, Verwerfen – und insbesondere beim Aufstehen!



## DIE BESTEN DINGE IM LEBEN



**E**s ist eine banale, aber eine Weisheit: Es sind die kleinen Dinge, die uns glücklich machen. Ein Guten-Morgen-Kuss des oder der Liebsten, eine Tasse frisch gebrühter Tee oder Kaffee, Sonnenschein und Vogelgezwitscher, das Lächeln auf dem Gesicht deines Kindes, das Geräusch von Regen auf dem Dach, Blumenduft und Musik, die uns an etwas Schönes erinnert. The best things in life are free, sagt man auf Englisch, die besten Dinge im Leben sind kostenlos. Um diese schönen Dinge genießen zu können, müssen wir sie aber auch erkennen – und da hakt es meistens im Leben des gehetzten und gestressten Menschen. Wir müssen uns den Lebensgenuss regelrecht zurückerobern, uns aus der Routine des Hamsterrades befreien, um wieder bei uns selbst und dem Bewusstsein für den unschätzbaren Wert des Lebens anzukommen.

Allzu oft merke ich, wie ich selbst durchs Leben rausche, immer die Hand am Smartphone, in Gedanken an die unmittelbare und weitere Zukunft, den nächsten Termin, das nächste Kapitel im Buch, den nächsten Yogakurs, die nächste Steuererklärung. Dabei bedarf es nicht viel, wieder in der Gegenwart, im Hier und Jetzt anzukommen. Wir müssen dafür nur unsere

Sinne gebrauchen, die uns auf das, was im Moment geschieht, zurückführen: den eigenen Atem beobachten, Geräuschen lauschen, den Wind auf der Haut spüren. Und das können wir jederzeit tun, denn unsere Sinne tragen wir schließlich immer bei uns.



## SINN-VOLLE RITUALE

Unsere Sprache weist uns darauf hin: Wir sind von Sinnen, besinnungslos, unsere Sinne sind betäubt, wir verlieren den Sinn des Ganzen immer mehr aus den Augen, aus den Augen, aus dem Sinn. Für manch einen oder eine bestehen Entspannung und Genuss dann in Betäubung mit Alkohol, Zigaretten, Fernsehen, übermäßigem Essen und schnellem Sex. Kurz, mit all dem, was sich der Mensch so alles einfallen lässt, um sich selbst und dem Alltag oder unangenehmen Gefühlen zu entfliehen.

Es sieht so aus, als seien dies mehr oder weniger moderne Rituale der Sinn-suche, der Sinnlichkeit und der Sinnesbetäubung, die meist schon in der Jugend kultiviert werden. Was die Ursache für all diese Ausflüchte sein mag, hat schon andere Bücher gefüllt. Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, neue Rituale, religiös unbeeinflusst, oder Gewohnheiten zu kultivieren, die deine Sinne nicht abstumpfen lassen, die nicht der Flucht aus dem eigenen Kopf und Körper dienen, sondern dem Gegenteil: dem Zu-sich-Kommen, dem Bei-sich-Sein und dem Wohlgefühl, das Leben genießen zu können,

---

INVESTITION  
IN EINEN  
GUTEN MORGEN

---

mit allem, was so um die Ecke biegen mag. Was eignet sich da mehr als der Morgen, um sich in aller Sinnlichkeit auf die Herausforderungen des Tages vorzubereiten? Mitten am Tag ist der Zug meist schon abgefahren, und abends, wenn sich Müdigkeit und Erschöpfung angehäuft haben, fällt es oft schwer, sich sinn-voll zu entspannen.

---

ASIEN MACHT  
UNS WAS VOR

---

Besonders in asiatischen Kulturen gibt es für den Morgen ganz wunderschöne Rituale, die in der Gesellschaft fest verankert sind und für den Tag eine positive Ausrichtung schaffen: In China trifft man sich im Morgengrauen im Park zu einer großen Runde Tai Chi, Alter und sozialer Status der Teilnehmer sind dabei unerheblich. So werden durch beruhigende und energetisierende Bewegungen nicht nur Körper und Geist gekräftigt, auch der Gemeinschaftssinn wird gestärkt.

Auf der hinduistischen Insel Bali habe ich mich jeden Morgen über die wunderhübschen kleinen Opfertafeln gefreut, die die Frauen in aller Früh an den Straßenrand, auf den Gehweg, an die Kassen in Geschäften sowie auf Roller oder andere Fahrzeuge stellen. Sie basteln aus Palmblättern, Blumen, Bambus oder Papier kleine Kunstwerke, bestückt mit Reis, Süßigkeiten, Räucherstäbchen, Geld und allem, was der jeweilige zu besänftigende Dämon oder freundlich zu stimmende Gott so brauchen könnte. Jeder gibt acht, dass er oder sie nicht auf die kleinen Gebilde tritt. Abends werden sie wieder weggeräumt, und morgens stehen neue Kunstwerke da. Ein wunderbarer Brauch, der sofort gute Laune macht und jeden Morgen an die Schönheit und Magie dieses Lebens erinnert.



# KOSTENFREIES INVESTMENT

Es könnte so einfach sein: Dein einziges Investment sind Zeit und Aufmerksamkeit. Zeit?!? Mag da manche(r) denken: Hab ich nicht! Aber ich meine mit Zeit nicht zwei Stunden am Tag, die du dir mühsam aus den Rippen schneiden sollst, oder so furchterregende Dinge wie eine Stunde früher aufzustehen oder gar zwischendrin irgendwelche festen Übungspläne einzuhalten. Nein, alles, was du tust, um deinen Morgen angenehm und erfrischend, motivierend und auftankend zu gestalten, sollte sich elegant und mühelos in deine Abläufe einfügen. Wie ich bereits am Anfang erwähnte: Es geht hauptsächlich darum, immer wieder bewusste Entscheidungen zu treffen, gestützt durch achtsames Hinschauen.

Handfestes für die Betriebswirtschaftler unter uns: Das Investment in gute Laune ist auch noch extrem günstig, es kostet nämlich nix, nada, niente. Alles reine Nervensache: Neurobiologisch betrachtet wird das Glücksgefühl durch verschiedene Verknüpfungen von Nervenzellen und die Aktivierung bestimmter Hirnareale gewährleistet. Das Gehirn empfängt ständig Signale des restlichen Körpers, um sie zu verarbeiten. Simplex Beispiel: Du könntest keinen Schritt gehen, wenn nicht Tausende von Propriozeptoren – winzige Sinnesorgane – kontinuierlich Infos von deinen Fußsohlen an dein Gehirn senden würden: hier eine Unebenheit, da geht's bergab, ups, und schon wie-

der bergauf, Teppichkante! Ast! Bordstein! etc. Das Gehirn sendet wiederum Befehle an Muskeln, Sehnen und Bänder im Gehapparat, damit du nicht durch dein Leben fällst und stolperst.

Und genauso musst du auch nicht in den Tag hineinstolpern, sondern kannst dein Gehirn ganz geschmeidig davon überzeugen, dass jeder Morgen ein guter Morgen ist. Das kostet nichts als Aufmerksamkeit.



## KONDITION(IERUNG) FÜR DAS NERVENSYSTEM

**G**ehirn und Körper und somit unsere Emotionen können auf gesunde Weise »ausgetrickst« oder, etwas fachlicher ausgedrückt, konditioniert werden: indem wir eine individuelle Routine für den Morgen entwerfen, gegen die die schlechte Laune nur wenig Chancen hat. Natürlich läuft nicht immer alles rund, und so ein Tag kann aus verschiedenen Gründen emotional und/oder körperlich recht elend beginnen. Doch auch dafür gibt es wirksame Strategien und Techniken aus dem Bereich des Achtsamkeitstrainings, die leicht zu erlernen sind.

Denn wie bereits erwähnt, haben Glücksgefühle, Motivation, gute Stimmung und all diese schönen Empfindungen ihren Ursprung im Gehirn bzw. im Nervensystem. Allerdings ist dieser Zusammenhang weitaus komplizier-

ter als die oben beschriebene Orientierung der Füße im Raum. Zur Dimension des Ganzen: Jeder Mensch auf dieser Welt ist stolzer Besitzer von mehr als zehn Milliarden Nervenzellen, mit mehr als zehn Billionen synaptischer Verbindungen zwischen den Zellen. Diese synaptischen Verbindungen oder Synapsen bilden wiederum Hirnregionen, die jeweils für unterschiedliche Gefühle, Bewegungen, Sprache und physiologische Vorgänge, kurzum für alles, was das menschliche Leben so ausmacht, zuständig sind. Die Hirnregionen kommunizieren über Schaltkreise und sind somit untereinander auch wieder synaptisch verbunden. Unser Nervensystem ist demnach höchst komplex und in seiner ganzen Komplexität auch noch nicht vollständig erforscht.

Natürlich darf man auch nicht vergessen, dass Glücklichkeit ein sehr subjektives Gefühl ist und bleibt, ein Gefühl, das sich zwar neurobiologisch gut messen lässt, aber individuell ganz vielfältige Gründe haben und Formen annehmen kann. Gleiche Situationen lösen bei unterschiedlichen Menschen unterschiedliche Gefühle aus. Allein der Gedanke an das morgendliche Aufstehen kann bei dem einen unschöne Assoziationsketten in Gang setzen, beim anderen hingegen freudige Gefühle erzeugen. Beides fußt wiederum auf im Gehirn gespeicherten Informationen, also synaptischen Verbindungen, die mit verschiedenen Situationen verknüpft sind. Deswegen ist es auch so schwierig, mit Gewohnheiten zu brechen, da das Gehirn situativ abspeichert. Die obligatorische Zigarette nach dem Essen ist gewissermaßen in unseren Gehirnwindungen verankert.

Was allerdings nicht als Ausrede gelten darf, denn dank der sogenannten neuronalen Plastizität dieses erstaunlichen Organs können jederzeit neue Synapsen gebildet und alte aufgelöst werden. Motivation ist auch hier alles: Mit etwas Übung kannst du deine eigenen Schaltkreise trotz aller Widrigkeiten verändern und so beispielsweise für immens gute Laune und Energie am Morgen sorgen.

