



**Gabriela Voss, 58,
Achtsamkeitscoach
aus Wesselburen**

»Auch meinen Gedanken
will ich Ruhe schenken «

Bewusste Momente der Stille zu erleben gibt mir Kraft, Klarheit und die nötige Portion Gelassenheit für den Alltag. Schon von Berufs wegen tauche ich täglich in die Stille ein. Wie ich das mache? Ich meditiere. Das ist wie durch eine Tür gehen und einen anderen Raum betreten. In einer Welt, die sich immer schneller dreht, in der im nächsten Moment

alles anders sein kann, finde ich durch Achtsamkeit den Ruhepol in mir. In der Meditation bin ich ganz und gar anwesend in diesem Moment. Ich muss nichts erreichen, keine Liste mit Aufgaben abarbeiten oder anderen gefallen. Das ist ziemlich entspannend. Manchmal ist es „da drinnen“ auch laut. Ich bemerke die Gedanken, die umherkreisen, die lautesten sind meist die kritischen, zweifelnden und humorlosen. Ich vergleiche sie gern mit den Möwen am Nordseehimmel. Die machen ziemlich viel Geschrei und ziehen dann weiter. Man kann sie beobachten und sich wundern, warum sie so laut sind, sollte ihnen aber kein Futter geben. Dann wende ich mich bewusst den freundlichen und wertschätzenden Gedanken in mir zu. Das sind meine Leuchttürme für den Tag. Es sind besonders Zeiten am Deich, am Meer, im Garten oder auf meinem Sitzkissen, die mich erden, mir inneren Freiraum und Frieden schenken.