

Abendpendeln – Ein kleines Ritual zum Herunterfahren

Manchmal ist der Tag lang. Manchmal ist viel passiert. Und manchmal spürt man sich abends nicht mehr so gut. Dann hilft es, ganz ruhig zu schauen, wie es deinem Körper gerade geht.

Und so geht's:

1. Such dir eine gemütliche Position (Sitzen, Liegen, in eine Decke gekuschelt).
2. Schliess vielleicht kurz die Augen — oder schau auf einen ruhigen Punkt.
3. Spür mal: "Wo in meinem Körper ist es gerade ruhig, warm, weich oder einfach okay?" (z. B. Hände, Bauch, Beine, Rücken...)
4. Bleib dort mit dem Atem. "Ich atme da hin und spür: Hier bin ich sicher. Hier darf ich loslassen." Nimm dir Zeit dafür. Wenn innere Bilder auftauchen, nimm diese einfach wahr.
5. Wenn du magst: "Wo fühlt es sich schwer, müde oder eng an?" (Kein Muss — nur wenn es ok für dich ist.)
6. Stell dir vor, du atmest Ruhe in deine sichere Körperstelle — und mit dem Ausatmen schickst du ein bisschen davon dahin, wo es sich anstrengend anfühlt. Wiederhol das einige Male.
7. Spür wieder dahin, wo es gut ist. Lass dir Zeit.
8. Lass deinen Körper machen, was er möchte: Kuscheln, Seufzen, Gähnen, Strecken, Wiegen.
9. Sag dir: "Mein Körper weiss, wie er zur Ruhe findet. Alles darf jetzt langsam still werden."

Hinweis: Du kannst auch deine Eltern oder sonst wen fragen, dich beim Abendpendeln anzuleiten. Das kann ein schönes gemeinsames Ritual sein.

