

## ACHTSAMKEIT - AUCH IN ZEITEN VON CORONA

VON SIGRID HAPP

Mit diesen kurzen Informationen möchte ich angesichts der alltäglichen Belastungen, vor allem in der jetzigen Zeit und durch die besondere Situation des sozialen Distanzhaltens, eine kleine Anregung vermitteln. Gerade wenn wir auf uns allein gestellt sind, kann die aktuelle Situation bedrückend sein und unangenehme Gefühle hervorrufen.

Was können wir dem entgegensetzen, kann Achtsamkeit in diesem Zusammenhang eine Hilfe sein? Hierzu ein paar Stichworte:

### Was ist mit **Achtsamkeit** gemeint?

Achtsamkeit bedeutet Gewahrsein des Augenblicks. Sich im gegenwärtigen Augenblick dessen gewahr zu sein, was um mich herum und bei mir geschieht, dieses direkt wahrzunehmen und mit mir und der Umwelt in Kontakt zu kommen.

Dazu kommt eine innere Einstellung der Offenheit: Sich der eigenen Erfahrung unvoreingenommen und ohne Bewertung bewusst zu werden und sich zu entspannen.

Dies kann uns mit ein bisschen Übung dabei helfen, uns immer wieder von einem zu viel an Gedanken, Zweifeln, Sorgen und Ängsten frei zu machen und Momente von Stille und Präsenz zu erleben, in denen wir uns frei fühlen können.

### Was können **Ziele** sein?

Durch Achtsamkeitsübungen können wir lernen, unsere Aufmerksamkeit und Gedanken bewusst zu lenken, nicht jede Situation direkt zu bewerten, sondern tiefer zu verstehen, Mitgefühl zu entwickeln und sich des gegenwärtigen Augenblicks gewahr zu werden.

### Welche **Übungen** kann ich ohne Vorkenntnisse anwenden?

#### **Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst:**

Entwickeln Sie Routinen in Ihrer Tagesgestaltung mit Pausen für sich selbst, z.B.

- in denen Sie in einen Park für einen Spaziergang oder eine Geh- und Wahrnehmungsmediation **hinausgehen**
- indem Sie sich am Abend **drei besonders schöne Momente des Tages** vor Augen führen und sich nochmal daran erinnern (diese gehen in der Alltagsroutine häufig unter)
- indem Sie **Alltagsverrichtungen** wie Essen und dessen Zubereitung, Duschen, Zähneputzen usw. ganz in Ruhe und **bewusst vornehmen**.

**Unterbrechen Sie ihre gewohnten Routinen**, insbesondere, wenn Sie sich gestresst fühlen, für einen kurzen Moment und **halten inne, auch wenn dies nur für 1 Minute ist:**

**Nichts Tun**

**tiefes Aus- und Einatmen**

**auf die Geräusche Lauschen**

**Singen**

**Gedanken beobachten**

**den Körper spüren.**

---

Vielleicht möchten Sie sich etwas Zeit zum **Meditieren** nehmen:

(schon täglich 10 Minuten Meditation haben sich als sehr hilfreich erwiesen)

**Hier ein paar sehr knappe Hinweise für den Anfang:**

- Aufrecht sitzen, die Körperempfindungen spüren, das Gesicht entspannen, das Atmen wahrnehmen (wo im Körper entstehen Bewegungen? Wie fühlt sich der Luftstrom in den Nasenflügeln an?)
- Gedanken beobachten, mit ruhigem Geist. Gedanken, die kommen, wahrnehmen und wieder gehen lassen, nichts festhalten (wie am Himmel weiterziehende Wolken)
- Wenn das Abschweifen der Gedanken bewusst wird, kann dies als erster Erfolg angesehen werden: einfach wieder zum Bezugspunkt Atmung zurückkehren, ohne an den Gedanken hängen zu bleiben; ohne Bewertung immer wieder in das Gewahrsein zurückzukehren.