



ACHTSAMKEIT gerade jetzt!

..... *so banal, oft schwer aber auch ganz praktisch*

- ✓ **beim Händewaschen**
- ✓ **Hände nicht ins Gesicht**
- ✓ **Abstand halten**

ACHTSAMKEIT kann **gerade jetzt!** in der Corona Krise geübt werden, da wir uns durch einige präventive Maßnahmen schützen können und sollten! Wenn wir diese Handlungen bewusst und aufmerksam ausführen, können wir eine von Präsenz geprägte achtsame Haltung entwickeln:

1. **Händewaschen!** im Kopf nicht den Einkaufszettel schreiben und aufgeregt die neuesten Coronanachrichten hören. Wir könnten in dieser „Autopilothaltung“ z.B. vergessen, die Seife zu benutzen, die Viren würden das begrüßen! Wir waschen bewusst die Hände, lassen uns Zeit, nehmen die glitschige Seife wahr, riechen ihren Duft, spüren das warme Wasser und spüren die Bewegungen der Hände. So banal das klingen mag, aber für viele Mediziner*innen und Pfleger*innen ist diese kurze Pause, eine der wenigen Möglichkeiten etwas zur Ruhe zu kommen (statt Zigarette).
2. Dem häufigen **Impuls ins Gesicht** zu fassen, nicht nachgeben, sondern ihn frühzeitig wahrnehmen lernen. Z.B. an der Supermarktkasse stehend und über andere ärgernd, dann plötzlich merken, dass wir unsere Augen reiben, haben wir dem Impuls automatisch nachgegeben. Diese Impulse frühzeitig zu bemerken und ihnen nicht nachzugeben dauert etwas. Geduld und Übung! Und wenns doll juckt, dann sich auf den Atem konzentrieren.....
3. **Abstand zu anderen halten**, gerade wenn wir psychisch belastet, alleine oder isoliert sind, haben wir eher einen gegenläufigen Impuls! Z.B. einen überwältigenden Wunsch nach sicherheitsspendender Körperlichkeit und Nähe. Diesem Bedürfnisdruck nicht nachzugeben, kann viel psychische Kraft kosten. Auch hier innehalten, das Gefühl wahrnehmen, z.B. Traurigkeit oder auch Ärger, sich mit dem Atem verbinden, das Gefühl halten und uns z.B. mit tröstenden Worten selbst beruhigen. Und dann andere Formen der Kontaktnähe suchen.... Für viele die schwerste Übung, da wir Menschen Bindungswesen sind, gerade auch in Krisen.

***Mit Achtsamkeit wird oft Kontroverses verbunden: Meditation oder Selbstoptimierung, Vorwurf der Oberflächlichkeit statt Tiefe, Selbstbesinnung oder neoliberales Marktsegment, Spiritualität etc.. Dazu bald mehr in meinem BLOG.